



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
COMERCIALES**

**PROYECTO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE INGENIERÍA EN CONTABILIDAD Y AUDITORÍA C.P.A.**

TÍTULO DEL PROYECTO:

**“ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA LA CREACIÓN DE UN GIMNASIO
INFANTIL EN LA CIUDAD DE SAN FRANCISCO DE MILAGRO,
PERTENECIENTE AL CANTÓN MILAGRO - PROVINCIA DEL GUAYAS”**

AUTORES:

**NOBOA JARA MARÍA ESTHER
VILLAVICENCIO HOLGUÍN GIGLIA TATIANA**

MILAGRO, ABRIL 2013

ECUADOR

ACEPTACIÓN DEL AUTOR

En mi calidad de tutor de Proyecto de investigación nombrado por el Consejo Directivo de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Comerciales de la Universidad Estatal de Milagro.

CERTIFICO:

Que he analizado el Proyecto de Grado con el Título “**Estudio de factibilidad para la creación de un Gimnasio Infantil en la ciudad de San Francisco Milagro, perteneciente al Cantón Milagro – Provincia del Guayas**”. Presentado como requisito previo a la aprobación y desarrollo de la investigación para optar por el **Título de Ingeniería en Contabilidad y Auditoría C.P.A.**

El problema de investigación se refiere a: ¿Qué factores inducen a la falta de cultura en el hábito de ejercitar a los niños desde temprana edad, en la ciudad de Milagro, provincia del Guayas?

El mismo que considero debe ser aceptado por reunir los requisitos legales y por la importancia del tema.

Milagro, Abril de 2013.

María Esther Noboa Jara
C.I. 0915339410

Giglia Tatiana Villavicencio Holguín
C.I. 0915780084

Tutor:

Ing. Roberto Cabezas Franco, MAE

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Por medio de la presente declaramos ante el Consejo Directivo de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Comerciales de la Universidad Estatal de Milagro, que el proyecto denominado “**Estudio de factibilidad para la creación de un Gimnasio Infantil en la ciudad de San Francisco Milagro, perteneciente al Cantón Milagro – Provincia del Guayas**”. Es de nuestra propia autoría, no contiene material escrito por otra persona al no ser el referenciado debidamente en el texto; parte de él o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro diploma de una institución nacional o extranjera.

Milagro, Abril de 2013.

María Esther Noboa Jara

C.C.: 0915339410

Giglia Tatiana Villavicencio Holguín

C.C.: 0915780084



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
UNIDAD ACADEMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y COMERCIALES

CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

EL TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de Ingeniería en Contabilidad y Auditoría C.P.A., otorga al presente proyecto de investigación las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA.....	[]
DEFENSA ORAL.....	[]
TOTAL.....	[]
EQUIVALENTE.....	[]

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

PROFESOR DELEGADO

PROFESOR SECRETARIO

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis de manera prioritaria a mis tres hijos, Maite Chiriboga, María Esther Chiriboga y Richard Chiriboga porque son una columna fundamental en mi vida y por haber tenido que sacrificar tiempo de atención y cuidado que les pertenece, para que pueda dedicarlo a este cometido, con el único propósito de forjar ante ellos un dechado de lucha y dedicación cuando se trata de la obtención de ciertos logros.

Por supuesto al Todopoderoso, Jehová Dios, porque sólo con su permiso se puede culminar un proyecto, a mi madre de quién he recibido siempre su apoyo incondicional, depositando su entera confianza en cada meta que me he trazado a lo largo de mi vida.

A mis amigas y compañeras de promoción por el ánimo e incentivo brindado en los momentos más difíciles pero también de alegría.

A los docentes quienes son cómplices de que esta labor haya llegado a feliz término, por la orientación brindada y que ésta sea un peldaño para el perfeccionamiento de vida profesional.

MARIA ESTHER NOBOA JARA

Autora

DEDICATORIA

Este proyecto de investigación se lo dedico principalmente a Dios, mi Padre Celestial, por su amor eterno, único e incondicional, por ser siempre la luz que guía mi camino y por haberme permitido llegar a esta última fase de la ingeniería, ya que a pesar de las adversidades que se me han presentado a lo largo de esta carrera, con mucho esfuerzo y dedicación estoy a punto de lograr uno de mis grandes metas.

A mis queridas madrecitas Rosa Holguín, Piedad Plaza, y mi hermoso angelito Christian Villavicencio, por ser ellos tres siempre los pilares fundamentales en toda mi vida ya que con su amor incomparable, paciencia, comprensión, me han motivado a seguir adelante no sólo en mis estudios, sino en todos mis triunfos y derrotas, alegrías y tristezas, son ustedes los que han estado siempre en cada momento, por ustedes he aprendido a luchar y ser lo que soy, les debo todo lo que soy y lo que llegaré a ser, gracias porque sin ustedes no hubiese podido llegar a esta etapa final de esta carrera. Los amo tanto, gracias Dios por haberme dado la mejor mamá del mundo, es admirable el esfuerzo, lucha constante y muchas lágrimas derramadas que ha padecido por ser madre y padre al mismo tiempo, sin embargo su enorme amor ha traspasado barreras inigualables y nunca se ha desvanecido su Fe en ti.

Se lo dedico a mi amado esposo Wilber Arteaga, quien ha sido el modelo a seguir y esa voz enérgica de aliento, empuje durante el trayecto de esta carrera y laboriosa tesis de grado; su amor verdadero, paciencia, comprensión y apoyo incondicional han sido mi mayor motivación y así poder culminar este gran trabajo. Te amo muchísimo.

A mi otro pequeño angelito que llevo aquí en el vientre, que en estos meses ha sido mi fiel acompañante y es quien más ha soportado las largas horas que nos ha tocado trasnochar y padecido sustos y peripecias, con la única finalidad de ayudar a mamá a terminar este proyecto. Te amo infinitamente mi chiquito.

GIGLIA TATIANA VILLAVICENCIO HOLGUÍN

Autora

AGRADECIMIENTO

El agradecimiento va dirigido principalmente a Jehová Dios, por haberme dado la vida y protección y haber culminado con este proyecto.

A mi tutor Ing. Roberto Cabezas Franco, MAE, quién con sus conocimientos, experiencia, paciencia y motivación contribuyó significativamente en que pueda culminar con éxito mi carrera.

A todas y todos quienes de una u otra forma han participado para el logro de este proyecto de tesis, agradezco de forma sincera su valiosa colaboración.

MARIA ESTHER NOBOA JARA

Autora

AGRADECIMIENTO

Agradezco infinitamente a mi Dios, primero por haberme dado la vida, una familia única y un esposo único, por bendecirme enormemente en cada etapa de mi existencia; y es quien me ha permitido culminar este laborioso proyecto de grado con éxito y satisfacción.

A mi querido esposo Wilber Arteaga, gracias a él por estar siempre a mi lado, acompañándome en cada paso que doy, sobre todo compartiendo juntos nuestros triunfos, fracasos, tristezas y alegrías. Mi amor a ti debo gran parte de este trabajo ya que sin tu enorme amor, paciencia, ánimos, empuje y gracias a tus conocimientos compartidos no hubiese podido llegar al final de esta carrera.

A mis madrecitas queridas Rosa Holguín y Piedad Plaza, quienes con su inmenso amor me han llenado de fuerza, valor e incentivos para alcanzar el logro de mis objetivos.

A mi ángel Christian Villavicencio quien a pesar de ser un niño con capacidades especiales me ha enseñado que la vida es de constante lucha y esfuerzo. Mi precioso, tu amor transparente, puro e incondicional, tu ternura, tu inocencia, tu sonrisa, tus abrazos, tus besos, han sido siempre mi mayor motor y motivación para seguir adelante.

Al tutor Ing. Roberto Cabezas Franco, MAE, por su gran apoyo y motivación para la elaboración y culminación de esta tesis de grado.

A mis queridas amigas con quienes nos hemos apoyado solidariamente en nuestra formación académica y profesional y que en la actualidad seguimos siendo amigas: María Esther, Lorena, Ingrid, Mercedes, Gineth y Claudia.

GIGLIA TATIANA VILLAVICENCIO HOLGUÍN

Autora

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Master
Jaime Orozco Hernández
Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedemos a hacer entrega de la Cesión de Derecho de Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de nuestro Título de Tercer nivel, cuyo tema fue “**Estudio de factibilidad para la creación de un Gimnasio Infantil en la ciudad de San Francisco Milagro, perteneciente al Cantón Milagro – Provincia del Guayas**”. Y que corresponde a la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Comerciales.

Milagro, Abril de 2013.

María Esther Noboa Jara
C.C.: 0915339410

Giglia Tatiana Villavicencio Holguín
C.C.: 0915780084

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
1. EL PROBLEMA	3
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1.1 Problematización	3
1.1.2 Delimitación del problema	4
1.1.3 Formulación del problema.....	4
1.1.4 Sistematización del problema.....	5
1.1.5 Determinación del tema.....	6
1.2 OBJETIVOS	6
1.2.1 Objetivo General de la Investigación	6
1.2.2 Objetivos Específicos de la Investigación	6
1.3 JUSTIFICACIÓN	6
1.3.1 Justificación de la Investigación.....	6
CAPÍTULO II	8
2. MARCO REFERENCIAL	8
2.1 MARCO TEÓRICO	8
2.1.1 Antecedentes históricos	8
2.1.2 Antecedentes referenciales	12
2.1.3 Fundamentación	17
2.2 MARCO LEGAL	46
2.3 MARCO CONCEPTUAL	48
2.3.1 Glosario	48
2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES	57
2.4.1 Hipótesis General	57
2.4.2 Hipótesis Particulares	57
2.4.3 Declaración de Variables.....	57
2.4.4 Operacionalización de las Variables.....	59
CAPÍTULO III	60
3. MARCO METODOLÓGICO	60
3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Y SU PERSPECTIVA GENERAL	60
3.1.1 Tipos de la Investigación.....	60
3.1.2 Diseño de la Investigación.....	60
3.2 LA POBLACION Y LA MUESTRA.....	60
3.2.1 Características de la población	60
3.2.2 Delimitación de la población.....	61
3.2.3 Tipo de la muestra	62
3.2.4 Tamaño de la muestra.....	63
3.2.5 Proceso de selección.....	64
3.3 LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS	64
3.3.1 Métodos teóricos	64
3.3.2 Métodos Empíricos.....	64
3.3.3 Técnicas e Instrumentos	65
3.4 PROPUESTA DE PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN.....	65

CAPÍTULO IV	66
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	66
4.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL	66
4.2 ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN, TENDENCIA Y PERSPECTIVAS	67
4.3 RESULTADOS	67
4.3.1 Encuesta dirigida a los Padres de Familia.	67
4.3.2 Entrevistas a Profesionales	79
4.4 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	83
CAPÍTULO V	85
5. PROPUESTA	85
5.1 TEMA.....	85
5.2 FUNDAMENTACIÓN	85
5.3 JUSTIFICACIÓN.....	86
5.4 OBJETIVOS.....	87
5.4.1 Objetivo General de la Propuesta	87
5.4.2 Objetivos Específicos de la Propuesta.....	87
5.5 UBICACIÓN.....	88
5.6 FACTIBILIDAD	89
5.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	89
5.7.1 Actividades	89
5.7.1.1 Nombre de la empresa	89
5.7.1.2 Objetivos de la empresa.....	90
5.7.1.3 Filosofía Corporativa.....	90
5.7.1.4 Organigrama Estructural	92
5.7.1.5 Organigrama Funcional	92
5.7.1.6 Manual de Funciones.....	94
5.7.1.7 Análisis de Competitividad y de Aspectos Internos y Externos del negocio	103
5.7.1.8 Análisis FODA	107
5.7.1.9 Distribución de la Empresa	109
5.7.1.10 Estrategias de Marketing Mix.....	109
5.7.2 Recursos, Análisis financiero	117
5.7.3 Impacto	130
5.7.4 Cronograma	130
5.7.5 Lineamiento para evaluar la propuesta.....	131
CONCLUSIONES	132
RECOMENDACIONES	133
BIBLIOGRAFÍA	134
ANEXOS	136

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1	
Pasos para constituir una compañía.....	47
Cuadro 2	
Operacionalización de las Variables.....	59
Cuadro 3	
Detalle de Instituciones Educativas de Milagro.....	62
Cuadro 4	
Consecuencias que acarrear la falta de un buen hábito alimenticio.....	68
Cuadro 5	
Consecuencias que acarrear la falta de actividad física.....	69
Cuadro 6	
Mala Elección de programas deportivos para los niños.....	70
Cuadro 7	
Poca demanda de gimnasios infantiles.....	71
Cuadro 8	
Actividades que prefieren realizar los niños en tiempos libres.....	72
Cuadro 9	
Gimnasio especializado para niños.....	73
Cuadro 10	
Criterio del Gimnasio Infantil.....	74
Cuadro 11	
Objetivos como padre de familia.....	75
Cuadro 12	
Alimentos preferidos.....	76
Cuadro 13	
Consumo de líquido vital diario.....	77
Cuadro 14	
Asesoramiento de Nutricionista.....	78
Cuadro 15	
Verificación de hipótesis.....	84

Cuadro 16	
Rivalidad del mercado.....	104
Cuadro 17	
Barreras de entrada.....	104
Cuadro 18	
Amenaza de sustitutos.....	105
Cuadro 19	
Poder de negociación de compradores.....	105
Cuadro 20	
Poder de negociación de proveedores.....	106
Cuadro 21	
Nivel de atracción del sector empresarial.....	106
Cuadro 22	
Factores Internos.....	107
Cuadro 23	
Factores Externos.....	107
Cuadro 24	
Análisis FOFADODA.....	108
Cuadro 25	
Precios de Introducción en el Mercado.....	109
Cuadro 26	
Activos Fijos.....	117
Cuadro 27	
Gastos Pre-operacionales.....	118
Cuadro 28	
Depreciación de Activos Fijos.....	118
Cuadro 29	
Inversión del Proyecto.....	118
Cuadro 30	
Financiación del Proyecto.....	119
Cuadro 31	
Amortización anual.....	119
Cuadro 32	
Amortización mensual.....	120

Cuadro 33	
Detalle de gastos.....	121
Cuadro 34	
Mano de Obra Directa.....	122
Cuadro 35	
Presupuesto de Ingresos.....	122
Cuadro 36	
Cronograma.....	131
.	

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	
Estudio de Factibilidad para la creación de un gimnasio infantil.....	12
Figura 2	
Del juego a la iniciación deportiva.....	13
Figura 3	
Psicología del deporte.....	14
Figura 4	
Estudio de factibilidad para la creación de un gimnasio infantil.....	15
Figura 5	
Estudio de factibilidad para la creación de un centro de estimulación y desarrollo infantil...	16
Figura 6	
Pirámide Alimenticia.....	23
Figura 7	
Consecuencias que acarrear la falta de un buen hábito alimenticio.....	68
Figura 8	
Consecuencias que acarrear la falta de actividad física.....	69
Figura 9	
Mala elección de programas deportivos en los niños.....	70
Figura 10	
Poca demanda de gimnasios infantiles.....	71
Figura 11	
Actividades que prefieren realizar los niños en tiempos libres.....	72
Figura 12	
Gimnasio especializado para niños.....	73
Figura 13	
Criterio del Gimnasio Infantil.....	74
Figura 14	
Objetivos como padre de familia.....	75
Figura 15	
Alimentos preferidos.....	76
Figura 16	
Consumo de líquido vital diario.....	77

Figura 17	
Asesoramiento de Nutricionista.....	78
Figura 18	
Ubicación donde se llevará a cabo la propuesta.....	88
Figura 19	
Organigrama Estructural del Gimnasio Infantil.....	92
Figura 20	
Organigrama Funcional del Gimnasio Infantil.....	93
Figura 21	
Proceso de Ingreso al Gimnasio Infantil.....	99
Figura 22	
Proceso de Valoración de la Nutricionista.....	100
Figura 23	
Proceso que realiza el entrenador.....	101
Figura 24	
Análisis de Competitividad de Mercado (Cinco Fuerzas de Porter).....	103
Figura 25	
Distribución de áreas del Gimnasio.....	109
Figura 26	
Logotipo del Gimnasio Infantil.....	110
Figura 27	
Anuncio Publicitario.....	113
Figura 28	
Díptico.....	114
Figura 29	
Recomendaciones.....	115

Figura 30	
Tarjetas de presentación.....	115

Figura 31	
Página de Facebook.....	116

RESUMEN

El sedentarismo infantil se ha convertido en un fenómeno mundial que amenaza la calidad de vida, haciéndolos candidatos seguros ha convertirse en adolescentes obesos y sufrir de enfermedades. Bajo esta amenaza constante que obviamente esta afectando a los niños de nuestra localidad nace la idea de la Creación de un Gimnasio Infantil en la ciudad de Milagro, que tiene como misión promover como un nuevo estilo de vida la practica de regular de ejercicios combinado con una alimentación sana y balanceada, bajo la supervisión de profesionales en este campo.

La presentación de la investigación y los resultados obtenidos se encuentran divididos en cinco capítulos de la siguiente forma:

El capitulo uno, establece la problemática y las causas dando origen al planteamiento del problema, determinación de objetivos que posteriormente permitirán plantear la hipótesis.

En el capítulo dos presenta un marco teórico bajo una reseña histórica que ilustra como ha venido evolucionando el sedentarismo infantil hasta alcanzar grandes escalas y se logra establecer las variables dependientes e independientes.

En el capítulo tres se describe la metodología que se ha utilizado, obteniendo el perfil de la población que se considerará como clientes potenciales del gimnasio, así como las técnicas e instrumentos necesarios para el desarrollo de este proyecto.

En el capítulo cuatro se realiza un análisis de todas las tabulaciones que corresponden al levantamiento de datos mediante las encuestas para seguidamente hacer la verificación de hipótesis las cuales al dar resultados positivos demuestran que es posible dar inicio a la propuesta.

El capitulo cinco presenta la propuesta que es un respaldo fundamental para el cumplimiento adecuado de las actividades inmersas en la ejecución de este proyecto.

ABSTRACT

The sedentary child has become a global phenomenon that threatens the quality of life, making sure candidates has become obese and suffer from diseases. Under the constant threat that obviously is affecting children in our town was born the idea of creation of a Children's Gym in the city of Milagro, whose mission is to promote a new lifestyle practice of regular exercise combined with a healthy and balanced diet, under the supervision of professionals in this field.

The presentation of the research and the results are divided into five chapters as follows:

Chapter one sets the problems and the causes giving rise to the problem statement, then targeting that allow hypothesize.

In chapter two presents a theoretical framework under a history that illustrates as it has come evolving sedentary children up to large scales, and is unable to establish the dependent and independent variables.

Chapter three describes the methodology that has been used to obtain the profile of the population to be considered as potential clients of the gym, as well as techniques and instruments necessary for the development of this project.

In chapter four is an analysis of all tabs that correspond to data through surveys then lifting verification of hypotheses which give positive results show that it is possible to start a proposal.

Chapter five presents the proposal that is a key endorsement for the proper fulfillment of the activities involved in the implementation of this project.

INTRODUCCIÓN

San Francisco de Milagro es una ciudad de la provincia de Guayas de la República del Ecuador. Está situada en el suroeste del país, en las riberas del río homónimo. Es la cabecera cantonal del Cantón Milagro.

En el transcurso de los últimos años, Milagro ha progresado a pasos agigantados, haciendo gala de su habitual dinamia, generada por su gente y por sus instituciones, convirtiendo a esta tierra privilegiada de siempre en un emporio de riqueza, cultura y de trabajo por excelencia, hoy en día sigue creciendo y con ella crecen sus pobladores, y necesidades de apoyar eficazmente a la comunidad y a los grupos infantiles ya que el tiempo libre no está encaminado a las buenas costumbres, buenos modales y a su aprovechamiento, tomando en cuenta que la sociedad exige una educación activa teniendo como fundamento básico el respecto a la autonomía sensomotriz y afectiva de los niños y niñas, la creatividad y no a la directividad.

A los niños hoy en día les hace falta jugar más y tener actividades al aire libre que muchas veces los adultos les negamos por el estilo de vida que llevamos. La mala alimentación y la falta de ejercicio en los pequeños, aunado a la falta de movilidad por estar frente a la televisión o la computadora, ha provocado que miles y miles de niños padezcan de sobrepeso u obesidad, lo cual al paso de los años puede generar graves problemas de salud en los menores. Las razones de este aumento de la obesidad infantil detectado en los últimos años se centran en los cambios en el estilo de vida y fundamentalmente, en el deterioro de los hábitos dietéticos y un estilo de vida sedentario, así como en el aumento del consumo de la comida “chatarra” y rápida.

A esto le podemos agregar que en el 2006, un estudio realizado por el Ministerio de Salud declaró que el 17% de los niños ecuatorianos sufrían de sobrepeso. La tendencia era al alta y en el 2008, un segundo estudio realizado por la Universidad San Francisco de Quito lo ratificó con cifras que alcanzaban el 21%.

Actualmente en el Ecuador existen lugares que ofrecen sus servicios para que los niños realicen algún tipo de deporte o disciplina especifica como clases de danza, karate, ballet, escuela de fútbol, básquet, voleibol, natación etc.

Además existen centros de estimulación temprana que están enfocados a estimular el desarrollo físico y mental de niños de 0 a 5 años.

Es así, que con las evidencias de que los niños se muestran físicamente inactivos y el sedentarismo avanza en la población, surgió nuestra idea de que sea factible la creación de un Gimnasio Infantil para niños y niñas en la ciudad de Milagro, que se dedique a incentivar un estilo de vida activo y saludable, en el cual se realizará un programa de ejercicios y actividad física para niños de 4 a 12 años. Es necesario que todos los niños dediquen regularmente un tiempo a la práctica de ejercicios adecuados y un programa extraescolar que aumente los estímulos físicos-deportivos y su incorporación a los hábitos cotidianos para una vida saludable.

Este programa será diseñado para desarrollarse en gimnasios, incorporando todas las técnicas de la gimnasia moderna, permitiendo así que sea atractivos para los niños excluyendo dificultades al iniciar un programa de ejercicios y lograr un ser humano integro y completo en su identidad.

Para ello, principalmente se le brindará un espacio a los niños para que se expresen, primero con el cuerpo (gimnasia, juego, teatralización, deportes) luego para la emoción (estados de ánimo) y finalmente con las palabras. Todos los seres humanos nos movemos en tres dominios básicos o dimensiones: La Palabra (nuestra capacidad de hablar y escuchar) la Emocionalidad (emociones y estados de ánimo) y El Cuerpo (o más bien la corporalidad, no al aspecto biológico de lo corporal sino al aspecto comunicacional, posturas, gestos, movimientos, expresión, etc.)

Los niños se comunican “naturalmente” por el camino de lo corporal y sus emociones, para ir incorporando la palabra y su análisis. Los niños tienen mucho para enseñar a los adultos, ya que no pierden esta conexión con sus padres y disfrutan el tiempo compartido. Su comunicación y vivencia cotidiana es espontánea, natural y buscan identificarse con modelos a imitar para ir desarrollando su personalidad y su inserción en la sociedad.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 Problematización

En la ciudad de Milagro existen centros para niños que ofrecen la opción de realizar algún deporte específico como básquet, fútbol, karate, ballet, danza, etc., además de centros de estimulación temprana para niños de 0 a 5 años.

El problema radica en que ninguno de estos centros brindan una oportunidad diferente y variada para que los niños puedan ejercitarse, ya que existen muchos niños que no tienen afinidad o que aún no han encontrado un deporte que les llame la atención o que por los niveles de competencia que muchas de estas disciplinas implican exigen dedicarle mucho tiempo y esfuerzo por parte de los niños y dinero por parte de sus padres, por lo que muchas veces terminan abandonando estas actividades.

Conjuntamente de que no hay un lugar que ofrezca asesoría nutricional como complemento de la actividad física, las cuales deben ir de la mano para poder combatir y prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Este proyecto plantea una nueva alternativa práctica para que los niños realicen actividad física, además de enseñarles tanto a niños como padres hábitos de una alimentación sana.

El sedentarismo, debido a las largas horas que los niños pasan frente al televisor, videojuegos e internet, sumados a los malos hábitos alimenticios por la ingesta excesiva de comida chatarra son las principales causas del sobrepeso y obesidad infantil.

La práctica de deportes y de cualquier clase de ejercicios por periodos mínimos de 30 minutos diarios y llevar una dieta saludable, es la mejor manera de prevenir riesgos de enfermedades crónicas que empiecen desde la niñez, así como también la evolución tardía en el crecimiento de los niños y la falta de estimulación decisiva en el desarrollo intelectual, social y estético.

La mala elección de programas deportivos para los niños por parte de los padres produce frustración al no sentirse capaces de realizar una tarea específica propia del deporte lo que conlleva a tener una baja autoestima.

Además, la poca demanda de Instituciones deportivas y creativas cultiva hábitos de vida poco activos, ocasionando problemas para el futuro desarrollo psicofísico de los niños y su mejor integración en la sociedad.

1.1.2 Delimitación del problema

País: Ecuador

Provincia: Guayas

Ciudad: San Francisco de Milagro

Sector: Norte

Universo: Niños menores de 12 Años que cumplan o estén correlacionados con las características de estudio (Obesidad, sobrepeso, edad y estrato socio económico).

Aspecto: Servicio

Período de investigación: Cinco (5) años

1.1.3 Formulación del problema

¿Qué factores inducen a la falta de cultura en el hábito de ejercitar a los niños desde temprana edad, en la ciudad de Milagro, provincia del Guayas?

El problema que se está presentando puede evaluarse porque se enmarca en los siguientes aspectos:

Delimitado.- En la ciudad de Milagro, provincia del Guayas, no existe cultura en el hábito de ejercitar a los niños desde una temprana edad, lo que ha generado en la mayor parte de esta población problemas de obesidad y sobrepeso, para lo cual este proyecto está encaminado al estudio de factibilidad para la creación de un Gimnasio Infantil.

Claro.- A través de esta investigación proyectamos nuestras ideas claras y de fácil entendimiento sobre la importancia de la cultura del deporte y los buenos hábitos de la alimentación en los niños.

Evidente.- El problema tiene revelaciones claras y notorias por cuanto no existe un Gimnasio Infantil, encaminado a ofrecer asesoría nutricional como complemento de la actividad física..

Concreto.- Será dirigido particularmente a la población infantil de la ciudad de Milagro.

Relevante.- Es importante para los padres interesados en poner a sus hijos en manos de profesionales especializados en la salud y deporte, para el óptimo crecimiento de sus niños.

Factible.- Es realizable porque se cuenta con los recursos: humanos, económicos, materiales y espaciotemporales.

1.1.4 Sistematización del problema

- ¿Cuáles son las consecuencias que producen la falta de un buen hábito alimenticio?
- ¿Cómo influye en el crecimiento de los niños la falta de actividad física?
- ¿Por qué es importante que los padres de familia hagan una buena elección de programas deportivos para sus hijos?
- ¿A qué se debe la poca demanda de Instituciones deportivas y creativas?

1.1.5 Determinación del tema

Debido a la falta de cultura y concientización en las familias, sobre ejercitar a los niños desde temprana edad en la ciudad de Milagro, nace la idea de realizar un estudio de factibilidad para la creación de un Gimnasio Infantil, en mencionada ciudad.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo General de la Investigación

- Identificar los factores que inciden en la poca cultura en el hábito de ejercitar a los niños desde temprana edad existente en la ciudad de Milagro, valiéndose de encuestas para mejorar la situación actual.

1.2.2 Objetivos Específicos de la Investigación

- Reconocer las consecuencias que producen la falta de un buen hábito alimenticio.
- Determinar los motivos por los cuáles existe falta de actividad física en los infantes.
- Conocer las causas por las que se escoge de manera errónea programas deportivos para los niños por parte de sus padres.
- Definir las razones por las cuáles existe poca demanda de Instituciones deportivas y creativas.

1.3 JUSTIFICACIÓN

1.3.1 Justificación de la Investigación

Se ha observado en la ciudad de Milagro que la población infantil está siendo afectada por sus hábitos de vida poco saludables, desordenes alimenticios y la poca actividad física realizada gracias a las comodidades del urbanismo, los entrenadores autodidactas y los que no tienen ningún tipo de preparación, la falta de conocimiento sobre cultura física y salud por parte de los padres y la comunidad, son los principales factores; para agudizar esta situación, se encuentra la poca demanda de entes especializados que cubran este tipo de necesidades, por lo que se acude a lugares no adecuados, en donde poco o nada aportan a la solución de este problema.

Ante esta necesidad palpable se hace necesario generar una cultura hacia el deporte y la recreación, con la finalidad de disminuir los índices de sedentarismo que acarrea trastornos metabólicos como la obesidad entre otras, puestos al manifiesto por diversos estudios científicos.

Además le agregamos la poca demanda de instituciones deportivas y recreativas que de manera directa, contrarresten estos enemigos de la salud, eleva el problema a dimensiones preocupantes, si se considera que los niños son el futuro de las sociedades y si la sociedad ya viene enferma.

Por lo tanto, para lograr erradicar este problema será preciso realizar un cuestionario de preguntas (encuestas), dirigido a los padres, a fin de concientizar la necesidad imperiosa del cuidado de la salud de sus hijos encaminada a los buenos hábitos del deporte y la buena alimentación, así como también, se efectuarán entrevistas al personal especializado en el ámbito de la salud y del deporte, tales como: nutricionistas, pediatras, maestros de cultura física y demás profesionales.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Antecedentes históricos

Según la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD: *Sobrepeso y Obesidad infantiles*, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>, extraído el 16 de Julio de 2012. ***“Ha calificado a la obesidad como uno de los problemas de salud pública mundial más graves del siglo XXI”.***¹

La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, cada año mueren alrededor de millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso.

Anteriormente era considerado como un problema exclusivo de los países de altos ingresos, pero en la actualidad la obesidad también es prevalente en los países de ingresos bajos y medianos.

En los últimos años las tasas de obesidad infantil han crecido de manera alarmante, para la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD: *Sobrepeso y Obesidad infantiles*, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>, extraído el 16 de Julio de 2012. ***“En el año 2010 hubo alrededor de 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 35 millones viven en países en desarrollo”.***²

Los niños obesos o con problemas de sobrepeso tienen un 50% de probabilidad de seguir con este problema en su edad adulta.

¹ (Organización Mundial de la Salud, 2010)

² “Idem”

Los niños con problemas de sobrepeso tiene un alto riesgo de sufrir enfermedades crónicas más prematuramente como: diabetes, problemas cardiacos, hipertensión, cáncer, además de sufrir afectaciones psicológicas como rechazo y baja autoestima.

El sedentarismo, debido a las largas horas que los niños pasan frente al televisor, videojuegos e internet, sumados a los malos hábitos alimenticios por la ingesta excesiva de comida chatarra son las principales causas del sobrepeso y obesidad infantil.

Un estudio realizado por la Universidad Autónoma de Barcelona acerca del sedentarismo infantil y juvenil, revelan que alrededor del 30% de esta población llevan una vida sedentaria.

La práctica de deportes y de cualquier clase de ejercicios por periodos mínimos de 30 minutos diarios y llevar una dieta saludable, es la mejor manera de prevenir estos problemas, hábitos que deben ser inculcados desde los primeros años de vida de los niños para que formen parte su estilo de vivir.

En la actualidad en Estados unidos y Europa los gimnasios para niños tienen una gran demanda, entre ellos están My Gym, Bulldog Interactive fitness for youth, JW Tumbles, los cuales están equipados con maquinas y pesas similares a los de los gimnasios para adultos pero con la peculiaridad que están diseñados para niños, además de juegos interactivos, clases de aeróbicos y hasta supervisión de tareas escolares.

El sobrepeso y la obesidad infantil son un importante y creciente problema de salud que ha alcanzado proporciones epidémicas. El porcentaje de niños y adolescentes con sobrepeso se ha triplicado desde principios de la década de 1970. Se calcula que en los Estados Unidos, el 16 por ciento de los niños y adolescentes de entre 6 y 19 años de edad están pasados de peso, y estas tasas son aún más altas en California y en el condado de San Diego. Los jóvenes latinos y afro-americanos se enfrentan a tasas más altas de sobrepeso que los jóvenes blancos o asiáticos.

El sobrepeso expone a los niños a serios problemas de salud hoy y a futuro. Debido a que los niños con sobrepeso probablemente se convertirán en adultos con sobrepeso, son más propensos a padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes en su edad adulta.

Estas enfermedades crónicas son altamente prevenibles y causan dos terceras partes de todas las muertes en California. Estas y otras afecciones prevenibles relacionadas al sobrepeso y a la inactividad física son una carga para la economía estatal porque ocasionan gastos exorbitantes de cuidados de la salud a largo plazo. Conforme aumenta el porcentaje de niños con sobrepeso y físicamente inactivos, y conforme van creciendo estos niños, los problemas de salud que padecen traerán como consecuencia crecientes costos médicos y pérdida de productividad y recursos humanos.

La estimulación temprana se aplica en los niños desde su nacimiento y consiste en la aplicación de actividades y técnicas con base científica que ayudan al desarrollo de las capacidades cognitivas, físicas, emocionales y sociales del niño.

Actualmente en el Ecuador existen lugares que ofrecen sus servicios para que los niños realicen algún tipo de deporte o disciplina específica como clases de danza, karate, ballet, escuela de fútbol, básquet, voleibol, beisbol, natación etc.

Además existen centros de estimulación temprana que están enfocados a estimular el desarrollo físico y mental de niños de 0 a 5 años.

El presente trabajo de investigación pretende la instalación de un Gimnasio Infantil en la ciudad de Milagro, para los niños el cual ofrecerá aspectos innovadores que lo hagan atractivo comercial y financieramente.

Milagro es una ciudad que ha crecido territorialmente de manera acelerada en los últimos tiempos y los habitantes de todas las edades demandan de servicios de calidad para ocupar de mejor manera el tiempo dedicado a la recreación. Es importante que los niños ocupen su tiempo libre de manera sana con la finalidad de lograr que los niños desarrollen su personalidad a través de la práctica del deporte por medio de las diversas disciplinas que se proponen en el presente proyecto.

En la ciudad de Milagro vienen operando desde algún tiempo atrás varios gimnasios que se encuentran muy bien equipados y cuentan con personal capacitado, pero que ofrecen sus servicios de manera exclusiva a jóvenes y adultos que visitan estas instalaciones con el objeto

de mantenerse en buen estado físico y conservar su salud, también existen empresas especializadas en todo tipo de deportes y que comercializan artículos y prendas deportivas.

Por ello, se podría deducir que existe un nicho de mercado que aún no ha sido explotado y está constituido por los niños cuyos padres tienen posibilidades económicas y consideran que es necesario que sus hijos tengan una formación integral acudiendo de manera constante al Gimnasio Infantil debido a la potencial demanda existente en Milagro.

Milagro depende de la producción agrícola de las parroquias rurales del cantón y especialmente del Ingenio Valdez (Símbolo Económico), y del turismo, esto ha incidido en el mejoramiento del estilo de vida de sus habitantes. Debido al auge económico que se ha experimentado, algunas familias de esta ciudad, disponen de recursos suficientes para invertir en la educación de sus hijos.

La edad en los niños es un factor importante para determinar el tipo de ejercicios que se debe aplicar debido a los cambios dentro de su crecimiento físico la gimnasia debe transformarse en juego que sea motivadora y se considere un disfrute.

La tendencia de los niños es aburrirse con facilidad e inclinar su atención prontamente hacia otro objeto y/o actividad, esta verdad indiscutible condiciona el que puedan realizar una práctica de manera prolongada y monótona.

Para los niños cuyas edades están comprendidas en la etapa preescolar, la metodología más atractiva será la emulación de gestos, estos **movimientos** pueden interactuarse de uno mismo o utilizando juguetes, se podría levantar las piernas o flexionándolas, integrándose a la actividad los niños hacen ejercicio, pero rápidamente debe modificarse el ejercicio a otro para no perder la atención de ellos.

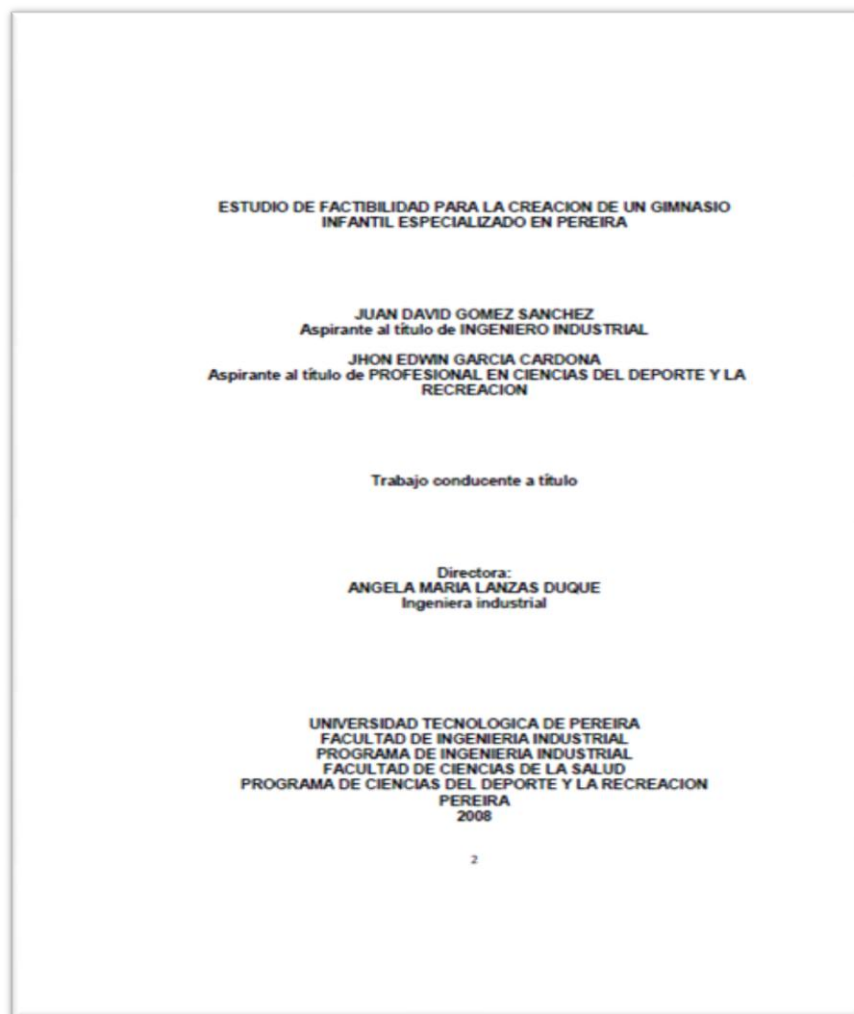
No obstante al usar juegos en las actividades físicas debe cuidarse que estos no tengan reglas estrictas, más bien se puede aplicar juegos donde puedan correr por toda el área probando su aguante y percepción.

Se recomienda además el empleo de varios instrumentos como **pelotas, cintas**, etc., para que

el tenga la facilidad de manipular los objetos para que se y de esta manera acostumbre con los mismos; es la manera de introducirlo al mundo de ejercitarse y estimular su capacidad física.

2.1.2 Antecedentes referenciales

Figura 1. Estudio de Factibilidad para la creación de un gimnasio infantil



Fuente: <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/123456789/923/3/65811G633.pdf>

“Estudio de factibilidad para la creación de un gimnasio infantil especializado, en Pereira.”³

³ (García Cardona & Gómez Sánchez, 2008)

El estudio tiene como fin establecer una guía para el montaje y puesta en marcha de un gimnasio infantil especializado en la ciudad de Pereira. Analiza diferentes ideas de oportunidad empresarial y las confronta con la realidad nacional, las necesidades de la población y la situación actual del mundo.

Este estudio define los parámetros técnicos, su estructura legal y organizacional, terminando con una evaluación económica y financiera que ofrecerá una visión proyectada de los resultados del proyecto, para identificar las ventajas y desventajas de la implementación

Figura 2. Del juego a la iniciación deportiva



Fuente: <http://books.google.com.ec/books>

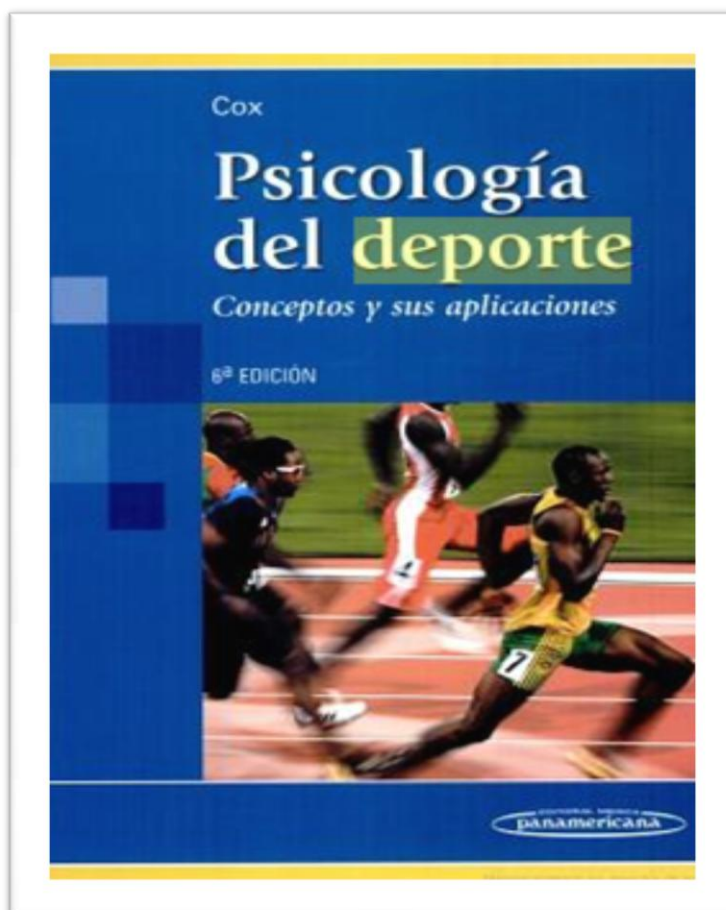
“Del juego a la iniciación deportiva: 6 a 14 años”.⁴

En este libro, el autor interpreta, que el juego es útil para vivir en equilibrio psico-físico-social, ya que con él se puede adquirir conocimientos y poder relacionarse con el entorno social, ayuda a desarrollar la imaginación y presenta una original propuesta: la ruptura del paradigma vigente en la enseñanza del deporte en la escuela. ¿Cómo se enseña deporte dentro de este paradigma? Fundamentalmente, a través de las progresiones, también llamadas metodología de gestos deportivos o gimnásticos.

⁴ (Incarbone, 2007)

El autor muestra las debilidades de este paradigma y propone, basándose en sólidos argumentos, la posibilidad de enseñar deporte en la escuela dentro de un nuevo modelo. Su propuesta se completa con sugerencias prácticas muy interesantes.

Figura 3. Psicología del deporte



Fuente: <http://books.google.com.ec/books>

“Psicología del Deporte, Concepto y sus aplicaciones”.⁵

Esta obra refleja el interés cada vez mayor en la aplicación de la psicología a los deportes y a la actividad física, de gran utilidad para los estudiantes, los profesores, los entrenadores y los deportistas, a quienes permitirá apreciar sus contenidos como los de una disciplina académica y emplear estos conocimientos en un marco concreto. Se abordan temas como el manejo de la ansiedad y el estrés, estrategias de afrontamiento, relajación, comprensión de los efectos del

⁵ (Cox, 2008)

público en el desempeño; construcción de la cohesión de equipo, liderazgo y control del dolor.

Figura 4. Estudio de factibilidad para la creación de un gimnasio infantil



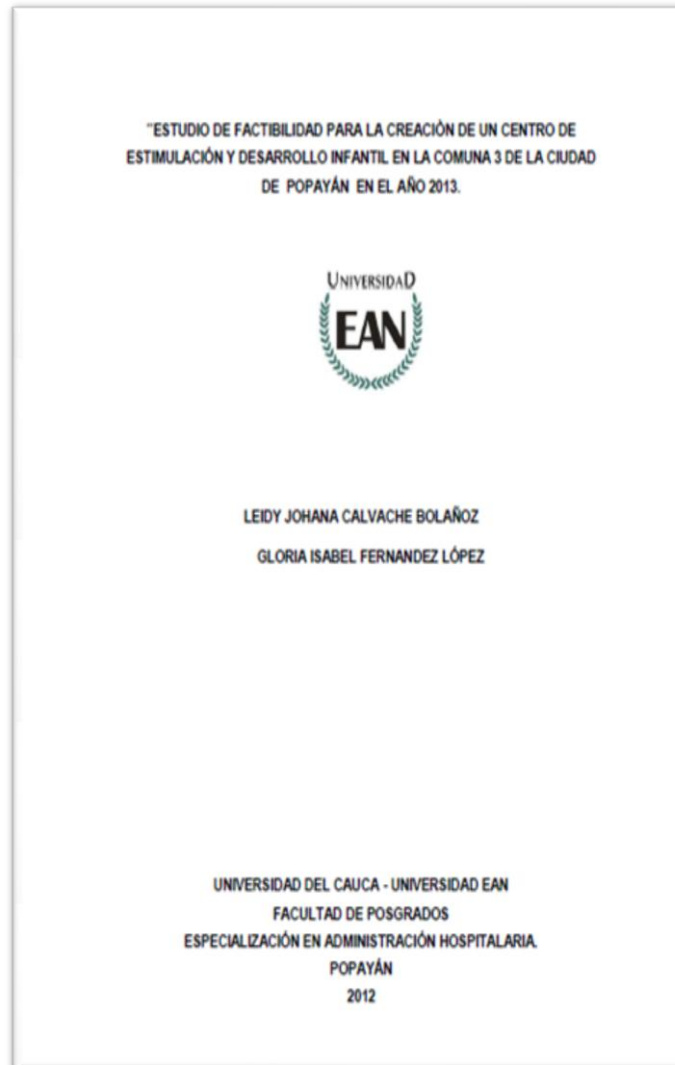
Fuente: <http://repositorio.utn.edu.ec>

*“Estudio de factibilidad para la creación de un gimnasio infantil y recreacional vespertino en la ciudad de Otavalo, provincia de Imbabura”.*⁶

El presente Estudio se fundamenta en la recopilación de datos e información mediante un procedimiento de investigación de acción participativa y observación directa para el funcionamiento un Gimnasio Infantil y Recreacional Vespertino en la ciudad de Otavalo, siendo los clientes potenciales del gimnasio niños y niñas de 5 a 11 años, este proyecto ayudaría al desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas de esta ciudad.

⁶ (Plaza Dávila, 2010)

Figura 5. Estudio de factibilidad para la creación de un centro de estimulación y desarrollo infantil



Fuente: <http://repository.ean.edu.co>

“Estudio de factibilidad para la creación de un Centro de Estimulación y Desarrollo Infantil, en la comuna de la ciudad de Popayán en el año 2013”.⁷

Este proyecto tiene como propósito conocer la factibilidad de crear un centro de estimulación y desarrollo infantil en la comuna 3 de la ciudad de Popayán en el año 2013, una institución educativa integral que permita a los niños de 2 a 6 años un desarrollo afectivo, psicomotriz, sensorial y comunicativo óptimo, con esto se logrará en un futuro niños investigadores, seguros, audaces, y capaces de ir en busca de la satisfacción de sus propias

⁷ (Fernández López & Calvache Bolaños, 2012)

necesidades teniendo con esto aprendizajes significativos, es decir, con un valor real para el niño.

2.1.3 Fundamentación

CORONADO RUBIO, María: *Manual práctico para el consumidor y usuario No. 78.- Obesidad Infantil*, http://www.federacionunae.com/DBData/InformesFicheros/6_fi_Manual78.pdf, extraído el 21 de Julio de 2012.

Ahora hay tres veces más niños obesos que hace 15 años. De un tiempo a esta parte, un fenómeno que parecía afectar especialmente a los niños estadounidenses se ha importado a Europa. Y, entre los países de nuestro entorno España se encuentra entre los que más problemas tienen con la obesidad infantil.

La causa de esta verdadera epidemia, que puede tener consecuencias muy negativas en el futuro es, básicamente, el cambio de hábitos en la alimentación y el sedentarismo. Los niños abandonan el consumo de frutas, verdura, legumbres y pescado, a favor de la comida rápida.⁸

Este fenómeno que está afectando de la manera agresiva a países desarrollados seguramente por la propaganda descomunal televisiva, vía internet y otros medios a la comida chatarra a traído como consecuencia una apatía a las buenas costumbres relacionadas con la alimentación

Además, las actividades físicas tradicionales se están cambiando por la televisión y los videojuegos. En los adultos, la obesidad está asociada a patologías como las enfermedades respiratorias y la artrosis. Pero en los niños y adolescentes el problema se hace más grave ya que, de no tomar medidas a tiempo, hay una alta probabilidad de que el niño se convierta en un adulto obeso. En la población más joven las enfermedades asociadas a la obesidad incluyen la hipertensión arterial, hiperinsulinemia, dislipemia, diabetes mellitus de tipo 2, y el agravamiento de enfermedades respiratorias como el asma, así como problemas psicosociales.

⁸ (Coronado Rubio, 2008)

CORONADO RUBIO, María: *Manual práctico para el consumidor y usuario No. 78.- Obesidad Infantil*, http://www.federacionunae.com/DBData/InformesFicheros/6_fi_Manual78.pdf, extraído el 21 de Julio de 2012. Indica que según datos de la Organización Mundial de la Salud, ***“la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y, de ellas, al menos trescientos millones son obesos”***.⁹

La obesidad y sobrepeso es un proceso metabólico que se ocasiona por el almacenamiento excesivo de grasa en correlación a los patrones aceptables según corresponda a cada niño, considerando parámetros de edad, sexo y talla. Por lo cual, cuando el consumo de alimentos prevalece el consumo calórico la obesidad surge.

Para estar al tanto de que si un pequeño es obeso se debe tener en cuenta el índice de masa corporal, el cual se calcula con el peso y la altura.

Existen varios elementos que influyen en esta molestia, pero especialmente se han producido cambios en nuestro estilo de vida. Los infantes se dedican más a ver televisión y llevan una vida más estática. La particularidad del juego es distinta porque no realizan ninguna actividad física ya que se distraen con la computadora u otros juegos de casa.

Además intervienen los cambios en los hábitos alimenticios con un mayor consumo de azúcares lo que se denomina como confitería industrial. Inclusive las grasas asociadas a las famosas comidas rápidas o precocinadas las cuales reemplazan a las ensaladas, verduras y comida habitual.

Realmente el peso no dice mucho sobre la salud ya que cada cuerpo tiene su propia estructura y el rango del peso en el que puede moverse un individuo para ser resistente es más amplio del que se considera.

Por tal motivo el peso ideal no es el mejor redactor de nuestro bienestar físico porque se ha comprobado que el Índice de Masa Corporal reconoce hacer un mejor pronóstico de los peligros para la salud a los que están expuestos los individuos.

⁹ (Coronado Rubio, 2008)

Existe una mezcla de factores culturales, genéticos y sociales que influyen en esta situación, pudiendo anotar los que se describen a continuación:

Culturales: La mayoría de las personas se rigen en las costumbres y en lo que digan las abuelas, y más aún cuando han criado a varios hijos sanos.

Por eso si veíamos a una criatura gordita era un bebé bien nutrido y fuerte, con más posibilidades de superar enfermedades, mientras que uno delgado significaba lo contrario.

Esta comparación entre peso y salud todavía pervive entre muchas familias y por ende nuestra cultura confiere un gran valor a la maternidad y durante mucho tiempo se ha considerado que una buena madre alimenta bien a sus hijos, por tanto si vemos a un niño gordito produce más orgullo que preocupación.

Inclusive suele ser más preocupante para los padres si el infante no come nada, lo que muchas veces sólo significa que no come todo lo que a ellos les gustaría.

Factores genéticos: los genes que se heredan son muy determinantes. Por lo general se visualiza mucho que los niños gorditos sus padres suelen ser gorditos también. Es determinante el peso de una mujer durante el embarazo para predecir si ese bebé tendrá propensión a la obesidad durante su infancia. Si a todo esto se le suma otros factores como el exceso de comidas grasosas y azucaradas más la falta de ejercicio, el problema será mayor. Esto no supone adoptar una actitud de fatalismo y resignación, sino que tener esa predisposición a la obesidad debe llevar a tomar las medidas necesarias para evitar que la herencia genética se manifieste.

Factores sociales: se refiere a que muchos de los padres de familia no tienen tiempo para prestarle atención a sus hijos debido a las labores cotidianas y es así que repercute en lo que comen los niños, cuándo comen o cómo comen. La comida rápida y precocinada es una solución en estos casos pero tienen más grasas, sodio y azúcares de los recomendados en una dieta sana.

Supongamos que le brindamos una hamburguesa con papas fritas y un vaso de cola al niño, esto corresponde entre 700 y 1.000 calorías, que es más de la mitad de las calorías que necesita al día un niño de cinco años.

La televisión es uno de los factores sociales que más favorecen a la obesidad en los pequeños, principalmente entre quienes la tienen en la habitación, puesto que el tiempo que ellos pasan sentados delante del televisor no hacen ejercicio y es frecuente que mientras observan algún programa estén comiendo golosinas. Es así que algunos de esos programas incluyen anuncios publicitarios de comida y por ende ingieren más esos alimentos que los que no los han visto.

Definitivamente, la falta de deporte o actividad física es otro factor que interviene decisivamente ya que dos de cada tres niños consagran menos de una hora diaria a la actividad física fuera del horario escolar. En lugar de realizar algún tipo de deporte, lo normal es pasar su tiempo libre viendo la televisión o jugando en la computadora. Las jornadas laborales de los padres también influyen ya que les resulta difícil llevar a los niños a las actividades extraescolares o practicar algún deporte con ellos.

Aquí nombramos los hábitos inadecuados a los que los niños están acostumbrados:

- Comer observando la televisión lo que conduce a una mayor probabilidad de tener sobrepeso u obesidad. Ambas actividades no pueden correlacionarse ya que existiría una distracción en el momento de trasladar el alimento a la boca.
- Comer en horarios desordenados lo que conlleva a acostumbrar al organismo a comer a diferentes horas y no fomentar el autocontrol.
- Comer solos realmente los horarios de los padres obligan a los niños a comer muchas veces solos, lo que implica a no saber que es lo que ingiere, si come o no nutritivamente.
- No desayunar las ligerezas para ir a la escuela o colegio sumándose a la falta de apetito originada por la modorra hacen que la mayoría de los chicos se salten una de

las comidas más importantes del día o sólo salgan de sus casas tomando un vaso de leche caliente o vaso de jugo.

- Ingerir sólo lo que gusta debido al control de los padres o de una persona mayor que esté pendiente de que el infante coma nutritivamente.
- Dormir poco lo que conduce a comer alimentos más calóricos, especialmente dulces, galletas, o comidas rápidas.
- Llevar una Vida sedentaria debido a la práctica irregular de ejercicio físico y sólo pasar su tiempo libre viendo televisión eso conlleva al sedentarismo y por ende la aparición de obesidad y sobrepeso.

Según la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD: *Nutrición para la salud y el desarrollo*, <http://www.who.int/nutrition/es/>, extraído el 04 de septiembre de 2012. ***“La nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. En personas de todas las edades una nutrición mejor permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una salud más robusta”.***¹⁰

El desayuno es el más importante junto con el almuerzo cubre el 25% de las necesidades energéticas del día. Un desayuno incompleto provoca una disminución de la atención y el rendimiento en las primeras horas de actividades cotidianas.

Los padres de familia deben organizarse para optimizar su tiempo y realizar el desayuno sin apuros y es muy importante que desayunen en compañía del niño, impidiendo que vean la tele mientras comen.

Un desayuno completo debe incluir: lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno, bollería casera, etc.), fruta o zumo. Es un buen momento para tomar esos azúcares (azúcar, cacao, miel, mermelada) o grasas de condimentación (mantequilla, aceite), cuyo consumo hay que moderar.

¹⁰ (Organización Mundial de la Salud, 2010)

Si el tiempo entre el desayuno y la comida supera tres horas, se puede completar con el almuerzo, aportando aquel grupo de alimentos que se ha omitido anteriormente. Como ejemplo, se puede complementar con un bocadillo de queso, galletas con un yogur, un derivado cárnico (jamón...), o conserva de pescado.

El niño que no desayuna suficiente llega al almuerzo con mucha hambre y puede comer en exceso o desequilibradamente.

LEGERE, Henry: *100 Secretos Prácticos para alimentar bien a sus hijos*, Editorial Norma, Bogotá-Colombia, 2009.

Los buenos hábitos alimenticios comienzan con el desayuno. Los corredores de automovilismo siempre empiezan una carrera con el tanque de gasolina lleno. Por razones semejantes a la de los pilotos, su hijo debe empezar el día con el “tanque lleno”. El desayuno es equivalente a las paradas en los pits antes de empezar la carrera, y por eso debe asegurarse de que su hijo lo haga. El desayuno suele considerarse la comida más importante del día porque pone fin al período de ayuno de la noche, reabastece al organismo de glucosa y proporciona otros nutrientes esenciales para mantener un nivel de energía alto durante el resto del día.¹¹

Es aconsejable que la comida aporte el 35% del valor energético total del día. En caso de hacerla en el comedor escolar conviene conocer los menús para no repetirlos y complementarlos con la cena.

La estructura tradicional de la comida comprende:

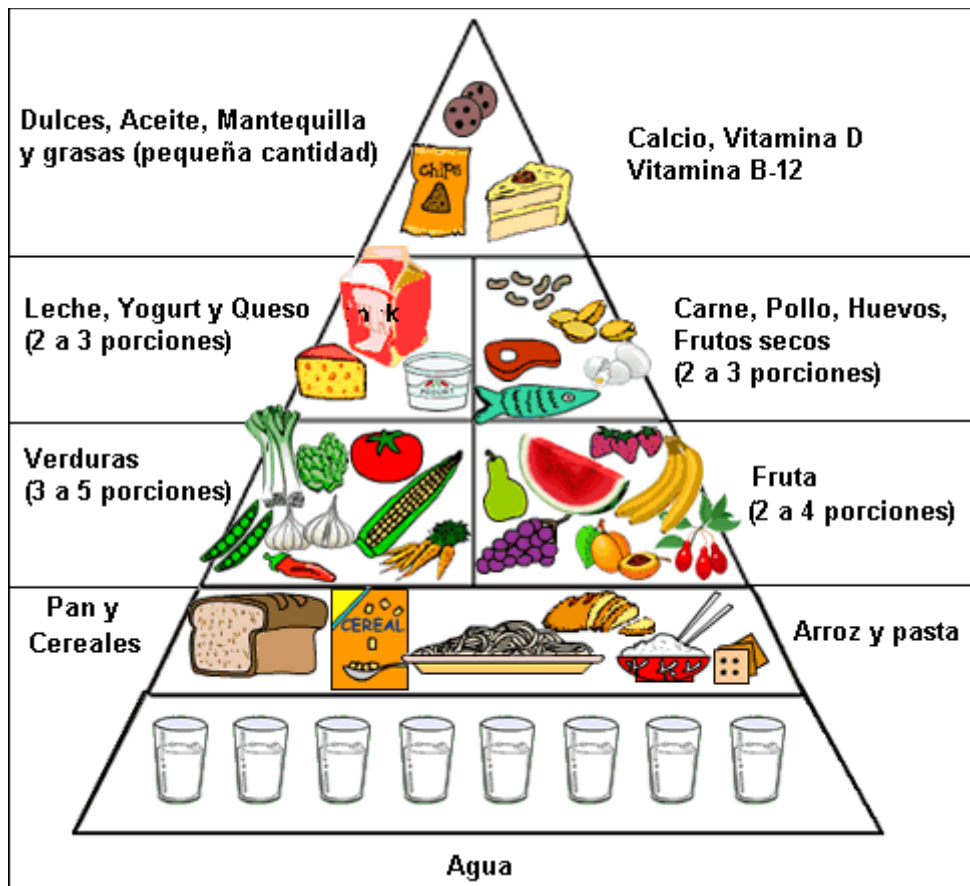
- El primer plato debería ser de cuchara: arroz, verdura con papas, pasta o legumbre.
- El segundo plato debería estar compuesto de alimentos ricos en proteínas en cantidades adaptadas a la edad: carnes, pescado o huevos, acompañados de verduras cocidas, ensaladas o patatas.
- El postre de la comida debería ser fruta, alternando con derivados lácteos.

¹¹ (Google, 2009)

- Es aconsejable que la comida aporte parte del aceite de oliva esencial a lo largo del día, tanto en cocción como en condimentación.

Además es conveniente llevar una dieta equilibrada según lo que indica la siguiente figura:

Figura 6. Pirámide Alimenticia



Fuente: www.piramide-alimenticia.com

La merienda aportará el 10% del valor energético total del día, aunque se puede omitir si la comida no se espacia más de 3 horas con la cena. Estará compuesta por lácteos, fruta o zumo o bocadillo, evitando refrescos, cereales azucarados, galletas saladas y productos de confitería.

La cena debe suponer el 30% del valor energético total del día, y Complementa a la comida en aporte nutricional, sin repetir los alimentos. Debe ser temprana para facilitar el descanso nocturno. La merienda-cena sólo debe en hacerse en algunas ocasiones.

El deporte es una realidad cada vez más importante en la sociedad actual. Promovido a diario por los medios de comunicación social se ha convertido en un fenómeno de masas. En torno a él se organizan amplios espectáculos, con una incidencia notable en la cultura juvenil y por tanto en el proceso formativo de los jóvenes.

Cuando el deporte está estrechamente asociado al juego, se convierte en manifestación lúdica espontánea y gratuita. Para muchos niños, niñas, adolescentes y jóvenes es actividad de diversión y pasatiempo, momento apto para el ejercicio físico, ocasión de encuentro con los amigos y amigas, y ámbito de creatividad y autorrealización, factores importantes para el equilibrio de la propia personalidad.

Lamentablemente el deporte como actividad primaria en la vida de los niños ha sido una fantasía, en Ecuador tiene un lugar relevante, deportes específicos relacionados con la competencia, pero actividades para relajamiento y formar al niño física y emocionalmente no han tenido cabida.

Aunque no está en discusión que la salud es lo más importante y que el medio para esto es el deporte, no obstante, al momento de planificar la vida futura de los niños esta consideración no está presente. Lo que debe cambiar, porque al cultivar el deporte a diario, siendo activos, asegura la posibilidad que en la vida adulta gocen de buena salud.

Ante todo se debe definir que cualquier actividad física, se lo podría denominar como deporte, como por ejemplo, montar bicicleta, jugar futbol, bailar, natación, educación física en la escuela, la importancia se fundamenta en el grado de compromiso, exigencia y resultados que se aplique para llevar a cabo este cometido.

Porque si es cierto, jugar al futbol es una actividad deportiva que contribuye para el desarrollo motor y social del niño, pero al no estar combinada bajo una buena planificación, control y constancia, no producirá los cambios esperados con respecto a su formación fisiología y cultural en el niño.

En definitiva la frecuencia y una buena programación para ejercitarse es lo que conlleva al éxito, en zonas urbanas marginales, los niños y niñas logran un buen estado físico debido a que cuentan con ambientes más amplios pueden realizar juegos a diarios, mientras que las zonas urbanas lo agitado de la vida cotidiana, la falta de tiempo de los padres que trabajan; y, el fácil acceso al mundo de la tecnología ha hecho que se relegue el hábito de ejercitarse prefiriendo actividades para los niños que demandan poco o ningún accionar físico que desarrolle su parte motriz.

Los padres deben tener claro que la actividad que realizan sus hijos en las escuelas, misma que es relativamente poca, comparada con toda la energía propias de un niño, en la mayoría de los casos no mejora notablemente las aptitudes físicas, entre los factores que pueden atribuirse a este patrón podemos anotar:

- Poca frecuencia y tiempo para dedicarlo al deporte.
- Trabajar en grupo que no tienen las mismas capacidades competitivas
- No contar con los implementos deportivos necesarios para ejercitarse
- Infraestructura no adecuada
- Inexistencia de cultura deportiva.

Por ejemplo si un niño camino a la adolescencia sufre de sobre peso infantil, por tanto a perdido musculatura y es sedentario y se le exige que practique un deporte en particular, unas dos veces por semana, una hora cada sesión, esta actividad va resultar relativamente poco, se entenderá como una rutina de mantenimiento, pues al poco de tiempo el cuerpo la adoptará y por tanto no repercutirá en grandes mejorar.

En consecuencia, el ejercicio debe estar acompañado de intensidad y frecuencia, la obligación y exigencia debe ser progresivos a fin de alcanzar metas, tale como: musculatura integral, lo va paralelo a mejorar su equilibrio, resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad. Marcando un acentuado contraste con actividades deportivas específicas de bajo impacto, que se realicen unas dos veces por semana, éstas son símbolos de estancamiento ya que no se aumenta ni el tiempo ni la intensidad de la actividad.

SOLAS, Javier: *Deporte Infantil*, <http://www.todonatacion.com/deporte/deporte-infantil.php>, extraído el 21 de Julio de 2012.

En mi vida profesional he podido discutir estas ideas tanto con políticos como gerentes de instalaciones deportivas públicas y privadas y siempre he tenido un recurso para hacerles ver que este método no funciona. Este recurso es hacer que vean los niños que están practicando esa actividad. Recuerdo el caso de un encargado de una instalación pública (una piscina) y al asomarnos a la ventana que daba a la piscina casi el 80% de los niños que estaban nadando eran obesos o tenían serios problemas de sobrepeso. La mayoría de estos alumnos tenían ya varios años de actividad en sus espaldas, y se podía observar a simple vista que no había repercutido significativamente esta actividad en su cuerpo.¹²

Este comentario ratifica que este tipo de actividad, como la natación, efectuada de manera poco frecuente y en baja intensidad, no produce mayores cambios en quién la practica, a esto se suma que en realidad al ejecutarse no la ven como un ejercicio si como pasatiempo, en mucho de los casos.

Por tal motivo para lograr determinar si existen verdaderos cambios tanto físicos como emocionales en un niño, es importante ir evaluando los resultados, solo si observamos progresos ineludibles, se debe concluir que el deporte que se practica es el idóneo.

Se podría anotar como responsables del éxito o el fracaso en niño en lo que ha deporte se refiere al: padre, al entrenador y lo que se inculca en la escuela.

Es importante lo que se infunde en la escuela porque por lo general los directivos de las escuelas no preocupa entre la diferencia de un niño sedentario y uno activo. De hecho al niño que practica un deporte en serio no es incentivado ni recibe ayuda, lo que desmotiva y perjudica en gran manera, acarreando sentimientos de frustración y rechazo.

Con respecto a este tema SOLAS, Javier: *Deporte Infantil*, <http://www.todonatacion.com/deporte/deporte-infantil.php>, extraído el 21 de Julio de 2012, comentó lo siguiente: ***“Como entrenador siempre he pensado que aunque un niño lo pueda hacer no significa que lo deba hacer. Quizás pueda entrenar cinco horas todos los días, pero no lo debe hacer”.***¹³

¹² (Solás, Todo natación, 2009)

¹³ “Idem”

Comentando sobre lo indica este entrenador se puede concluir que al ejercitarse es importante también encontrar deleite, por eso haciendo un análisis de lo positivo de cada actividad, podríamos ir mencionando lo siguiente:

- Que el deporte se realizará como un juego interactuando con los demás del grupo.
- Que se realizara cinco o seis días a la semana y de al menos una hora de duración.
- Que debe contar con el soporte del colegio y educadores.
- Que debe fijarse metas realistas
- Que se evalúan los resultados periódicamente
- Ideal según la necesidad y competencia de cada niño o niña.
- Que sea un compromiso irrefutable de padres y entrenadores.

Aunque no existe una edad específica para empezar practicar algún deporte, sin embargo, cuando se trata de niños muy pequeños se debe empezar por ejercicios de motricidad para que desarrollen sus aptitudes y luego ir inmiscuyendo ejercicios de mayor precisión.

Según los especialistas en el tema confirman que los niños a partir de los 6 ó 7 años el niño ya está físicamente preparado para hacer deporte; y, a los 7 años, su capacidad de aprendizaje y entrenamiento cada vez es mayor y progresan a pasos agigantados.

Otra parte importante no solo para este campo, es que los padres pongan el ejemplo, cuando los hijos crecen en un entorno de esta índole es muy fácil que ellos adopten la inclinación por el deporte. Como regla general pudiera decirse que los hijos de padres sedentarios, son sedentarios. Por esto es importante que la costumbre deportiva tiene que edificarse diariamente en el núcleo de la familia.

Al momento de hacer la elección del deporte que practicará el niño se debe estar consciente de sus limitaciones, no dejarse influenciar por amigos o el entorno que lo rodea, esta es una labor por parte de los padres que requiere de paciencia, equilibrio y perspicacia, de esto dependerá que su hijo se ejercite de manera regular y sobre que se deleite en la practica, fortaleciendo su desarrollo físico y mental.

Son muchos los beneficios que se pueden enumerar como resultado de que los niños adopten como dechado el deporte.

1. Introduce al niño en la sociedad.
2. Le enseña a seguir reglas.
3. Le ayuda a abrirse a los demás y superar la timidez.
4. Frena sus impulsos excesivos.
5. Fomentará en el niño la necesidad de colaborar por encima del individualismo
6. Le hará reconocer, aceptar y respetar que existe alguien que sabe más que él.
7. Produce un aumento generalizado del movimiento coordinado.
8. Aumenta sus posibilidades motoras.
9. Favorece el crecimiento de sus huesos y sus músculos.
10. Puede corregir posibles defectos físicos.
11. Potencia la creación y regularización de hábitos.
12. Desarrolla su placer por el movimiento y el ejercicio.
13. Estimula la higiene y la salud.
14. Le enseña a tener ciertas responsabilidades.

Para que el deporte sea parte de la vida del niño tiene que ser apasionante para ellos, deben sentirse impulsados a practicarlo, esto es un proceso, al principio tomará un poco de tiempo hasta que logren el hábito, para lograrlo, es importante el apoyo del entorno, primordialmente de los padres a fin de que se sientan motivados.

El deporte es sinónimo de salud, por tal motivo, la permanencia en hacer ejercicio a más de mantenerlos sanos física y mentalmente, como valor agregado les ayuda a introducirse con seguridad a la sociedad, asegurando su llegar a la adolescencia y vida adulta con un patrón de conducta fundamentado con valores.

Los padres deben estar consciente que cultivar este hábito desde la infancia, tiene beneficios compartidos, porque para sus niños el deporte será un practica deleitable, todo una aventura y diversión que forjara un dechado de responsabilidad y disciplina; y, para los padres será un beneplácito ver como sus hijos se forjan un porvenir saludable, previniendo la aparición de enfermedades que son propias de llevar un vida sedentaria.

La Doctora IBÁÑEZ, María Angélica, traumatóloga pediátrica de Red Salud UC de Chile:
Guía Pediátrica Deporte y Actividad Física Infantil, Niños más sanos y felices,

http://redsalud.uc.cl/link.cgi/ms/revistasaluduc/guiapediatrica/deporte_y_actividad_fisica_infantil_ninos_mas_sanos_y_felices.act, extraído el 21 de Julio de 2012. Explica que:

Es recomendable que los niños partan con actividad física lo antes posible. No se trata de inscribirlos en una liga competitiva a los tres años, pero sí inculcarles ejercicios lúdicos, entretenidos y variados. Durante la niñez -partiendo a los dos años- es aconsejable que ellos conozcan y practiquen diferentes deportes, para que puedan elegir el que más les guste.¹⁴

A este respecto se puede agregar, que los padres deben planificar la práctica de hacer ejercicios hasta lograr la idoneidad, está se descubre cuando se observe la complacencia en los niños mientras se ejercitan, acción que no debe descuidarse por parte de los progenitores por los beneficios presentes y futuros que aportarán a sus hijos.

Además se infunden en los hijos valores como el respeto, solidaridad, compañerismo, lealtad, los que en esta sociedad tan acelerada se están perdiendo y poco se inducen.

Según CRESPO, Oscar, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF): *El deporte y los niños*, <http://www.guiainfantil.com/servicios/Deportes/indice.htm>, extraído el 21 de Julio de 2012. ***"Una actividad física adaptada puede ayudar a un niño con problemas a relacionarse mejor con su entorno y a disfrutar de su cuerpo"***.¹⁵

Es importante el empeño que los padres inviertan hasta lograr ubicar la actividad más adecuada para su niño, lo que ayudará con problemas inclusive de índole psicológica, anímica, emocional factor elemental dentro del desarrollo de niño.

No se puede olvidar que los más pequeños deben hacer ejercicio que les divierta a la vez. De esta forma, se notará un aumento en su autoestima y la pérdida de algún miedo que pueda existir. El deporte no sólo es bueno para la salud física del niño, también lo es para su salud mental. Le ayudará a tener más confianza en sí mismo, a relacionarse mejor con los demás e incluso a superar alguna enfermedad existente.

¹⁴ (Ibañez, 2011)

¹⁵ (Crespo, 2009)

Así mismo, deberán restringir el tiempo que están dedicando en actividades sedentarias como ver televisión, videojuegos o navegar en internet, que fomentan la monotonía, la ley del mínimo esfuerzo, haciéndolo perezosos y pocos activos.

Se debería consultar a un experto para pedir consejos sobre el tipo de deporte, tiempo que se debe dedicar, la rutina y las evaluaciones periódicas que se deberían aplicar, a fin de tener claro el objetivo que se pretende lograr.

Por lo general los profesionales en este campo determinan que la edad es un factor ineludible, por cuanto al aumento en la longitud de sus huesos y su desarrollo muscular, difiere de los adolescentes y preadolescentes no existe un desarrollo simultáneo.

Lo que indica que los entrenamientos deben efectuarse de manera personalizada, considerando las edades y la intensidad de los mismos, es decir debidamente programados acorde a la necesidad de cada niño.

Cuando los ejercicios están bien alineados a los niños y se ejercitan desde temprana edad está comprobando que su progreso físico, intelectual y emocional es mayor por estar dentro de un proceso de desarrollo. Por ejemplo al referirnos, específicamente al aspecto físico, existe un aumento más acentuado desde la niñez hasta la madurez de la densidad y consistencia ósea, lo cual reduce notablemente el riesgo por falta de mineralización.

Según GARCÍA, Elena y ALARCÓN, María José: *Influencia del juego infantil en el desarrollo y aprendizaje del niño y la niña*, <http://www.efdeportes.com/efd153/influencia-del-juego-infantil-en-el-desarrollo.htm>, extraído el 21 de Julio de 2012.

Jugando, el niño/a aprende porque obtiene nuevas experiencias, porque es una oportunidad de cometer aciertos y errores, de aplicar sus conocimientos y de resolver problemas. El juego estimula el desarrollo de las capacidades de pensamiento, de la creatividad infantil, y crea zonas potenciales de aprendizaje.¹⁶

¹⁶ (García & Alarcón, 2011)

Como bien indica este artículo la actividad deportiva traducida en juego, le ayude al niño de manera progresiva a perfeccionar sus funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

Sin darse cuenta y a manera de juego está previniendo enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares. De hecho, el ejercicio acompañado de un régimen alimenticio nutritivo y equilibrado contribuye al peso corporal evitando la aparición de obesidad en la infancia y en la vida adulta.

Definitivamente en el niño, el entrenamiento regular produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el contexto del grupo social que le rodea. Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad.

Para la Doctora Pediatra GARIJO, María Caridad: *Hábitos saludables en la Infancia*, <http://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/pediatria/1951-habitos-saludables-en-la-infancia?showall=&start=3>, extraído el 21 de Julio de 2012. ***“Educar a los niños y niñas en Hábitos Saludables desde temprana edad, es la medida preventiva más eficaz para mejorar la condición de salud a lo largo de toda la vida del individuo”.***¹⁷

El comentario de esta doctora especialista en pediatría, es de gran interés pues la prevención es el mejor método, asegura una vida futura sin complicaciones, el cultivar hábitos saludables desde la infancia, tales como el ejercicio físico fusionado con una alimentación equilibrada, es el inmunizador a toda la propaganda que se ventila que conlleva a una vida sedentaria y la ingesta de comida chatarra por lo atractivo de los empaques con que se venden. Como regla general podría decirse entonces, que estar en forma es equivalente a estar sano.

Del mismo modo que los adultos, los niños deben encontrar y practicar un deporte que les guste. Al principio puede costarle iniciar y seguir el ritmo, pero si el niño cuenta con el apoyo, la determinación y la seguridad de los padres, todo caminará.

Según el INSTITUTO TOMÁS PASCUAL: *Hábitos de vida saludables y deporte en niños*,

¹⁷ (Garijo, 2011)

http://www.institutotomas Pascual.es/vivesano/escuela/vivesano_17feb11.pdf, extraído el 21 de Julio de 2012.

Los hábitos relacionados con la alimentación y el ejercicio se aprenden. Los niños observan y hacen lo que hacen sus padres y hermanos, quieren comer lo que todos los demás comen, y quieren hacer lo que ven hacer a los otros miembros de la familia. El ayudar a los niños a crear un estilo de vida saludable, incluyendo los hábitos para comer y la actividad física, comienza en el entorno familiar.¹⁸

Se puede concluir por el comentario de este experto, que el entorno familiar es otro factor decisivo, para lograr el éxito en la implementación de buenos hábitos. Los niños hacen lo que ven, en lugar de lo que le dicen, por eso el medio que se debería utilizar para el desarrollo de sus capacidades como el discernimiento, coordinación motora, la fuerza, agilidad y equilibrio, debería ser la práctica del ejercicio por parte de sus padres, al observar la rutina de ejercicios de sus progenitores, fácilmente entenderán que éste debe ser parte de su vida, lo que les ayudará desde pequeños asumir retos y responsabilidades y comprenden que existen normas y reglas que cumplir.

Existen diversidad de criterios con respecto a practicar ejercicios desde la temprana, algunos expertos dicen que existen posibles perjuicios al organismo afectando el crecimiento infantil porque el niño es delicado y se encuentra en pleno crecimiento y algún entrenamiento brusco podría producir algún micro traumatismo, hipótesis que no se ha logrado probar. Sin embargo, son indiscutible las ventajas que reporta el ejercitarse regularmente desde la infancia.

Además, siendo objetivos está comprobado que si queremos qué es más factible cultivar buenos hábitos en la niñez, que en la vida adulta erradicar en vida adulta vicios adquiridos, producidos por ser sedentarios, sobrepeso, inadecuada alimentación y otras que son el origen y desarrollo de las llamadas enfermedades degenerativas, como la diabetes, artrosis y otras asociadas con las malas costumbres.

¹⁸ (Instituto Tomás Pascual Sanz, 2011)

Aunque estas patologías se diagnostican por lo general en la vida adulta, no hay que olvidar que son producto de un cumulo desde la infancia, las que son totalmente prevenibles con la practica permanente de ejercicio.

Existen muchos factores vinculados al crecimiento y desarrollo del individuo. Uno de ellos viene determinado genéticamente, ya que la herencia juega un rol fundamental en la velocidad de crecimiento, madurez ósea, estatura corporal, etc.

Pero también existen otros factores exógenos como la nutrición, el clima o las enfermedades que se hayan desarrollado, que también interactúan y determinan el crecimiento y desarrollo final. No obstante de aquello se debe recalcar la importancia que tiene la práctica de la actividad física y el deporte a edades tempranas, ya que ellos repercuten en el aspecto afectivo, social y cognitivo de los niños.

El Doctor GILO, Francisco: *El ejercicio físico en el crecimiento y desarrollo del niño*, http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=11547&TIPO_CONTENIDO=Articulo&ID_CATEGORIA=102869&ABRIR_SECCION=3&RUTA=1-3-65-102869, extraído el 01 de Agosto de 2012. ***“La educación física de base y el deporte desarrollan capacidades como la percepción espacial, la percepción espacio-temporal, la coordinación ojo-muscular, la agilidad, el equilibrio y el dominio segmentario, se ponen en contacto con nuevos lenguajes como el corporal”.***¹⁹

De lo dicho por este Doctor, se debe recalcar los beneficios que se obtienen a nivel físico y psicomotor. Los expertos coinciden en que la actividad física cuando se inicia desde la niñez aporta de manera significativa en el crecimiento por la tonificación que origina a nivel de tejido óseo y muscular.

Pero para que obtenga resultados idóneos la práctica de hacer ejercicios debe estar en manos de profesionales que tengan la facultad de adaptar la rutina de acuerdo a su estado físico, edad y demás condiciones que estimen pertinente evaluar, porque siempre es preciso tomar ciertas precauciones, ya que cuando esta actividad supera los límites máximos permitidos con posiciones y ejecuciones incorrectas o cargas excesivas, pueden producirse efectos indeseables, evitando caer en errores que a futuro puedan influir negativamente en su desarrollo.

¹⁹ (Gilo Valle, 2008)

Según estudios se dice que los ejercicios se realizan bajo las siguientes escalas de edades tomando en cuenta estas consideraciones:

- “Niños menores de 5 años: antes que hacerles practicar un deporte, es conveniente encauzarlos hacia un desarrollo psicomotor, de modo que vayan adquiriendo equilibrio y coordinación”.
- “Entre los 6 y los 10 años: las cualidades elásticas y la fuerza muscular empiezan a desarrollarse, por lo que ya se consideran aptos para incursionar en el campo deportivo”.
- “Entre los 10 y los 14 años: a las características anteriores se añaden coordinación, destreza y capacidad aeróbica, lo que aumenta su espectro de actividades y permite definir especialidades”.
- “Entre los 14 y los 17 años: se alcanza la fuerza muscular máxima, que conviene abocar a la práctica de una especialidad en particular”.

BRANDT, Martina: *Beneficios del deporte para los niños*, <http://www.vivirsalud.com/2011/08/08/beneficios-del-deporte-para-los-ninos>, extraído el 01 de Agosto de 2012. Informa que: ***“Hacer deporte es esencial para todos, pero en etapas de pleno desarrollo como la niñez, los beneficios son mucho más visibles tanto en el plano físico como en el emocional. Los niños que practican deportes suelen ser más fuertes, sanos, y además amigables y sociables”.***²⁰

En efecto para los niños el ejercicio debería reportar placer, pues para ellos estar activos significa jugar, por el ejemplo lo hacen en la escuela mientras están en el recreo, simplemente correr detrás de sus amiguitos, montar una bicicleta o subir un árbol, estas actividades les complace y aportan beneficios imperecederos, pues logran relacionarse saludablemente con su entorno.

Entonces esta práctica es tan esencial como el alimentarse, o el sueño para el desarrollo de los niños. Al ejercitarse los músculos se desarrollan funciona el corazón funciona correctamente. No obstante, la disyuntiva de los padres esta en cual será la rutina deportiva idónea para sus hijos.

²⁰ (Brandt, 2011)

Pero el lograr descubrir la idoneidad en el deporte que deben practicar sus hijos debe ser su interés constante, considerando los beneficios que aporta:

- Fortalece los músculos y huesos.
- Previene la obesidad.
- Previene el riesgo de enfermedades.
- Puede corregir posibles defectos físicos.
- Enseña a seguir reglas.
- Ayuda a relacionarse con los demás.
- Ayuda a coordinar sus movimientos.
- Ayuda a ingresar en la sociedad, haciéndole más colaborador y menos individual.
- Potencia la creación y regularización de hábitos.
- Estimula la higiene y la salud.
- Duermen mejor y son capaces de enfrentarse mejor a los pequeños retos de la vida cotidiana.

Los beneficios en la práctica de un deporte son innumerables pero ante todo el niño debe divertirse con él.

La motivación debe dictar la elección de una actividad deportiva. Lo primordial es que al niño le guste ese deporte. Los padres le pueden animar a practicarlo, pero nunca obligarle. Es normal que a un niño le llame la atención un determinado deporte influido por sus amigos o por los medios de comunicación. Debemos por lo tanto atender a los gustos del niño, pero siempre tratando de tener en cuenta otros criterios de elección.

La cercanía de las instalaciones es un condicionante si el niño va a practicar un deporte con frecuencia. El carácter del pequeño, es otro factor importante; si un niño es tímido, por ejemplo, deberá ser orientado a deportes de equipos y/o grupos, como jugar fútbol o el baloncesto, en el que no sea necesario que esté solo. A los niños agresivos o denominados independientes, se les aconseja los deportes de combate como el judo, karate que le permitan luchar y canalizar su energía por medio de un juego con reglas.

Todos los deportes son buenos independientemente de la edad. Lo importante es canalizarlos correctamente.

Desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física, RODRÍGUEZ, José Alfonso, Vicepresidente del Colegio de Madrid: *Los niños y el deporte*, <http://www.todopapas.com/ninos/salud-infantil/los-ninos-y-el-deporte-326>, extraído el 01 de Agosto de 2012. Insiste en que:

No debemos hablar de deporte propiamente dicho al referirnos a niños de hasta 6 años, sino de actividades en las que el pequeño desarrolle toda su movilidad muscular: carreras, saltos, equilibrios, actividades acuáticas... pero siempre de una forma lúdica y adaptada y nunca como una competición deportiva. Sí aconseja, en cambio, realizar una actividad física “cuanto antes mejor, pero variada y lúdica, adaptada a la morfología y fisiología del niño”.²¹

Aunque los deportes en los niños pueden iniciarse a una edad temprana, pero no se debe mencionar a estos como tal, aplicar en ellos la práctica de ejercicios de movimientos, como la gimnasia o la natación es más fácil para un niño pequeño y sin darse cuenta están practicando un deporte.

CEBRIÁN, Raquel, monitora de snowboard infantil en la escuela de esquí FrikiClub: *Los niños y el deporte*, <http://www.todopapas.com/ninos/salud-infantil/los-ninos-y-el-deporte-326>, extraído el 01 de Agosto de 2012. Indica que de acuerdo a su experiencia, el primer contacto de los niños con el deporte debe hacerse desde el juego: *“siempre que se enseñe de una forma lúdica y divertida, adecuada a cada nivel y edad, la actitud de los niños ante el deporte es muy positiva, ya que les apetece mucho aprender”.*²²

De igual manera la Directora del Centro Lenoami, SURIOL, Noemí, *Los niños y el deporte*, <http://www.todopapas.com/ninos/salud-infantil/los-ninos-y-el-deporte-326>, extraído el 01 de Agosto de 2012. Afirma en que no se puede hablar a esta edad de deportes en el sentido estricto: *“Todo se aprende a través del juego, pero no se trata simplemente de jugar ya que si no, cuando se hacen mayores, los niños no evolucionan más”.*²³

²¹ (Rodríguez, 2011)

²² (Cebrián, 2011)

²³ (Suriol, 2011)

Todos estos criterios son coincidentes cuando se refieren a que la actividad física debe ser un compromiso inculcar a los padres y convertirlo en la vida de los niños como un juego enmascarado de un compromiso permanente. Es necesario ponerle el disfraz, porque si se lo presenta como un régimen estricto, lleno de reglas, es muy probable que el niño lo haga de mala gana y prontamente lo deje, pero si lo consideran como un juego se adaptaran con facilidad a los horarios e inclusive alguna lesión menor que se adquiera como parte de la rutina, se convertirá en parte de sus vidas.

BARBERÁ, Juan, Director de la Escuela Madrileña de Gimnasia y del Comité de Gimnasia Aeróbica: *Los niños y el deporte*, <http://www.todopapas.com/ninos/salud-infantil/los-ninos-y-el-deporte-326>, extraído el 01 de Agosto de 2012. Sabe que los niños deben tener algo más que talento para el deporte: ***“No sólo tienen que despuntar físicamente. Generalmente son más maduros mentalmente. Y más que aptitudes físicas lo que estos niños tienen en común es tesón”***.²⁴

Según este comentario es muy importante el deporte les ayuda sobre todo a madurar emocionalmente, por eso es necesario acoplarlo según la edad y personalidad.

Estableciendo un esquema quedaría como sigue:

Niños a partir de los 5 años e introvertidos: Es aplicable los deportes en equipo como es el Baloncesto y fútbol, porque este se ejecuta bajo integración, velocidad, resistencia y coordinación de movimientos, se rige bajo la aplicación de reglas, el respeto al adversario y el trabajo en equipo.

Niños de corta edad (bebés): La natación es un deporte apropiado para los bebés porque en agua desarrollan toda su psicomotricidad, aumenta el equilibrio, los reflejos y la seguridad en sí mismo.

Es un deporte adecuado para los bebés, porque por su corta edad no puede practicar cualquier actividad física, entonces el agua se presenta muy accesible, ya que no hace daño, mantiene su peso y puede desplazarse por sí mismo aunque todavía no se mantenga en pie en tierra firme.

²⁴ (Barberá, 2011)

Niños de 4 ó 5 de edad:

El Ciclismo es idóneo, justamente a esa edad es que los niños aprenden a montar en bicicleta y desarrollar la resistencia cardiovascular, refuerza sus músculos y las articulaciones de sus miembros inferiores. Es un deporte que favorece el equilibrio y el sentido de la orientación, etc.

Además les ayuda obtener cierta independencia porque son sus primeros viajes sin sus padres fuera del seno familiar, lo que fortalece su parte emocional, así como también desarrollan la resistencia y hacen trabajar el corazón y el aparato respiratorio.

Es apropiado que se efectúen cuando son menores porque mayor será su evolución, se atreven más y no tienen miedo a caerse, ya que las caídas son algo normal en su vida diaria, por su increíble flexibilidad favorece dicha evolución.

Para niños hiperactivos y extrovertidos les es atractivo deportes de combate como el kárate, desarrollan la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, pues le ayuda a canalizar su energía y agresividad. Les enseña a defenderse, por lo que les aporta confianza y seguridad. Favorece la disciplina y el respeto por el adversario.

Para padres que deseen que sus hijos a través del deporte desplieguen sus aptitudes, la Gimnasia es una buena opción, comprende varias disciplinas como: rítmica, acrobática, artística, aeróbica. Es un deporte muy completo que permite un desarrollo armonioso de todo el cuerpo. Aunque evidentemente el sistema de entrenamiento es distinto y adaptado a la condición física y a la edad es indispensable empezar cuanto antes para forjar un estilo profesional.

Otro deporte que podría ser de interés es el Tenis, desarrolla la coordinación, la resistencia, la velocidad. Agudiza los reflejos y mejora la concentración y se puede empezar a partir de los 5 años en canchas de dimensiones adaptadas a niños pequeños.

Una opción que es muy atractiva para quienes niñas es la Danza, porque es uno de los deportes más completos en cuanto que ejercita armónicamente todo el cuerpo. Desarrolla la

flexibilidad, el sentido del ritmo, la coordinación de los movimientos, así como también fomenta disciplina y autocontrol. Pueden iniciarse a los 3 ó 4 años de edad.

El ejercicio físico es fundamental para el buen funcionamiento del cuerpo y la mente. Practicarlo desde pequeños es una ventaja enorme, ya que por un lado se logra educar al niño en cuanto a lo que a su salud se refiere, se crea conciencia y a través del deporte se cultivan buenos hábitos de alimentación y de cuidado físico. El deporte infantil es una alternativa inmejorable para que los pequeños interactúen con la naturaleza, compartan con otros niños de la misma edad momentos y actividades mientras que le brindan un beneficio inigualable al cuerpo.

Según el Doctor Pediatra DE PAREDES, Carlos: *La actividad física en los niños es positiva desde la etapa de lactante*, <http://www.padresonones.es/noticias/ampliar/1103/la-actividad-fisica-en-los-ninos-es-positiva-desde-la-etapa-de-lactante-->, extraído el 04 de Febrero de 2013. ***“La motricidad es una condición fundamental no solo para el desarrollo físico sino también para el desarrollo intelectual. Por ello los pediatras recomiendan que los niños deban tener actividad física desde la etapa de lactante”.***²⁵

Es muy acertado el comentario de este profesional en la salud, por las ventajas que aporta en los niños el deporte:

- Ayuda al crecimiento y desarrollo
- Reduce el riesgo de enfermedades por falta de mineralización de los huesos
- Mejora del sistema cardiovascular
- Beneficia las habilidades psicomotoras
- Predispone a una buena conducta alimenticia que está altamente ligada a la idea de practicar deporte
- Previene la obesidad y las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis
- Educa al niño a respetar las reglas
- El pequeño se involucra socialmente
- El deporte es capaz de corregir problemas físicos
- Le enseña a cumplir responsabilidades
- Brinda confianza y eleva la autoestima

²⁵ (De Paredes, 2013)

- Ayuda a funcionar en equipo y dejar el egoísmo de lado
- Favorece el equilibrio, agilidad y coordinación
- Mejora la concentración y atención
- Influye positivamente en la capacidad de resolver conflictos

Recomendaciones para los padres:

- Introducir al niño en el mundo del deporte es siempre beneficioso. Dependiendo de la edad del pequeño se elegirá una u otra actividad física
- Hay que tener en mente que el deporte siempre debe partir de la base de un juego
- Elegir los juegos que más divierten al niño como el fútbol o básquet es una buena manera de comenzar a hacer ejercicio
- En el caso de las niñas, el baile y la gimnasia rítmica son alternativas interesantes que las atraen e incluso pueden luego practicarlo con asiduidad en gimnasios o sitios especializados
- En caso de que el pequeño tenga a partir de tres años, lo ideal es comentar con el pediatra sobre los beneficios de la práctica deportiva, ya que primero hay que descartar cualquier tipo de problema físico que al niño le impida desarrollarse en el deporte seleccionado
- La natación es otro modo de ejercitar el organismo, brinda innumerable ventajas sobre todo para niños con algún inconveniente a solucionar
- No es conveniente que el niño se involucre en deportes de alta competitividad o exigencia, ya que están en una etapa de crecimiento y demasiada actividad puede frenar el desarrollo y ser perjudicial para el organismo
- Es aconsejable respetar los deportes que a los niños les agrada. De esto modo no sólo se verán más interesados en practicarlos sino que irán perfeccionándose en su práctica,

se mostrarán felices y querrán luego intentar otros deportes desconocidos hasta el momento

Cuáles son los deportes que más beneficios otorgan para el desarrollo del cuerpo:

- Natación
- Fútbol
- Básquet
- Ciclismo
- Tenis

El ejercicio de múltiples deportes es lo más adecuado de fomentar en edades tempranas. El niño debe desarrollar sus habilidades y debe conocer todas las actividades que es capaz de realizar, aunque tendrá sus preferidas y seguramente las irá desempeñando a lo largo de su vida.

El preocuparnos por la salud de nuestros niños debe ser prioritario, no sólo nos referimos a su salud en el corto plazo, sino también a su salud a lo largo de la vida. Si bien no podremos protegerlo completamente, lo que sí podemos hacer es interesarlo desde temprano en actividades que favorezcan una mejor calidad de vida. Y lo mejor que podemos hacer es incentivar la práctica de un deporte, pues no sólo se beneficiará con la actividad física, sino que también le puede inculcar actitudes y valores que lo ayudarán en su vida adulta. El deporte ayuda a los niños a desarrollarse física y mentalmente, a estar sanos, y a relacionarse de una forma saludable con otros niños.

Según las pediatras TRÍGUEZ, María y del RÍO, Ana María: *El deporte es salud*, <http://www.familiaysalud.es/salud-joven/alimentacion-y-ejercicio-fisico/el-deporte-es-salud>, extraído el 04 de Febrero de 2013.

El deporte aporta muchos beneficios para la salud y la calidad de vida, no solo en lo físico. Ayuda a olvidar preocupaciones y a relacionarte con otros chicos de tu edad.

Hoy en día, la cantidad de niños y adolescentes que tienen sobrepeso o son obesos es mucho mayor que antes. El ejercicio regular ayuda a prevenir los graves problemas de salud que se asocian con el sobrepeso u obesidad.²⁶

²⁶ (Tríguez & Del Río, 2013)

Los beneficios para un niño que practica un deporte son muchos y van desde aspectos físicos, sociales y de comportamiento. No sólo le brinda al niño la posibilidad de interactuar con otros niños en un ambiente distinto al hogar o la escuela, sino que le inculca modelos de comportamiento que cimentarán su conducta a futuro. Así mismo, le ayuda con la autoestima, pues generalmente en esta etapa, más que una competencia, el deporte es visto como una actividad participativa, y el niño es recompensado por el hecho de tomar parte, más que por un resultado específico. En este punto los padres y entrenadores deben tener mucho cuidado, pues el exigir o presionar en exceso al niño en estas etapas formativas puede afectar seriamente su autoestima, generando sentimientos de culpa o de no estar a la altura de las expectativas.

Todos quisiéramos que nuestros hijos sean los mejores en cualquier actividad que realicen, pero ese no va a ser el caso siempre. En este escenario, la labor de los padres o entrenadores es la de motivarlos a mejorar, exaltando las virtudes que tengan y mencionando las áreas en que no destaquen como oportunidades de desarrollo. Todo esto cuidando que el niño no se sienta presionado o como que le ha fallado a alguien. Lamentablemente, hay algunos padres que ven en sus hijos una oportunidad de hacer dinero fácil, sobre todo con los altos salarios que reciben deportistas profesionales en estos tiempos.

En un artículo publicado por la FUNDACIÓN ESCOLA ESPORTIVA BRAFA: *Los beneficios del Deporte Temprano*, <http://www.solohijos.com/html/articulo.php?idart=102>, extraído el 04 de Febrero de 2013, mencionan lo siguiente.

Todos los niños aprenden a caminar, correr y saltar, pero si se favorece la actividad física en edades tempranas, caminarán con más gracia, correrán más rápido y saltarán más alto. Y eso les encanta. Conocen su cuerpo y saben hasta dónde pueden llegar. Y con un poco más de ayuda, materiales adecuados y algo de entrenamiento, las posibilidades que tienen para jugar, hacer ejercicio y divertirse son muchísimas... y los beneficios para su salud, innumerables.²⁷

En resumen lo que esta publicación insta a que el deporte que vaya a practicar el niño debe ser aquel para el cual demuestre interés y que disfrute haciéndolo. No necesariamente va a ser

²⁷ (Fundación Escola Esportiva Brafa, 2007)

nuestro deporte favorito, pero sea cual sea la elección, debemos apoyarla e involucrarnos en su participación, supervisando que el deporte pueda ser practicado en condiciones adecuadas, bajo supervisión de gente capacitada y tratar de proveer los accesorios necesarios para una práctica segura.

El hecho de que sea un deporte individual o colectivo no es relevante. Lo importante es que el niño lo practique porque le gusta, porque disfruta cada momento. Cada deporte tiene distintos beneficios que no están sujetos a que lo practiquen uno o varios participantes. Hay deportes como la natación, el atletismo, que proporcionan tanto participaciones individuales como colectivas, sin que ello disminuya o cambie los beneficios que recibe el niño que los practica.

En resumidas cuentas, cualquiera sea el deporte que nuestros hijos elijan, debemos incentivar y alentar su práctica, pues al hacerlo estamos favoreciendo el desarrollo del niño, no sólo a nivel físico, sino también emocional, social y personal.

El desarrollo de un estilo de vida físicamente activo constituye un objetivo para todos los niños. Se ha demostrado que la actividad deportiva reporta beneficios indudables para la salud y hay estudios transversales que asocian la práctica del deporte y la actividad deportiva con un menor consumo de tabaco y alcohol, así como un aumento de la masa mineral ósea y pérdida de peso en niños y adolescentes con obesidad.

Las condiciones para realizar actividad física y practicar deporte todos las poseemos. Nuestra habilidad atlética está determinada en gran medida por factores genéticos, los que determinan nuestra estatura, nuestra estructura corporal o el tipo predominante de nuestras fibras musculares. Pero estas características innatas, pueden ser educadas y potenciadas con un apropiado entrenamiento físico, una correcta alimentación y un apoyo psicológico.

El deporte escolar, por su propia definición debe tener fundamentalmente fines educativos, tanto referidos a la educación general, como a la propia educación física, y consecuentemente con los pretendidos valores del deporte.

Hay que hacer una clara referencia entre lo que significa la educación física en el ámbito escolar y la preparación física referida a los deportes. La educación física debe de abarcar a

todos los niños en edad escolar, independientemente de su constitución morfológica o morfo tipo. Cada niño debe de realizar la actividad física de acuerdo a sus propias características físicas, sin que en ningún momento esta actividad suponga un claro rechazo psicológico en el niño, no solo a la gimnasia y deporte, sino a todo el ámbito escolar. Así pues, no se trata de educar para el deporte, sino más bien, educar a través del deporte.

La introducción de la actividad física y el deporte en las épocas escolares puede ser:

- Un elemento de armonía, equilibrio y crecimiento ponderal con el crecimiento del niño.
- Pero también puede ser un elemento de desequilibrio si se realiza de forma desordenada.

El niño es un auténtico mosaico de cartílagos y no tiene una maduración ósea completa. La unión tendón-cartílago es una zona de fragilidad de alto riesgo. Esto hay que tenerlo en cuenta para evitar los entrenamientos intensivos, y repetitivos que pueden ocasionar alteraciones por sobrecarga.

La sociedad ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esa razón el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de la salud.

HERRERA, Fernando, Educador para la salud en Costa Rica: *Importancia de la Actividad Física*, <http://www.enplenitud.com/importancia-de-la-actividad-fisica.html>, extraído el 01 de Agosto de 2012. ***“Podemos definir la actividad física como todo movimiento del aparato locomotor que conlleva un incremento del gasto energético. La actividad física o deporte es todo tipo de movimiento voluntario planificado e intencionado y repetitivo que persigue la mejora o el mantenimiento de una buena condición física y psíquica”.***²⁸

²⁸ (Herrera, 2012)

El movimiento es humano, y el Hombre es una unidad dinámica bio-psico-social.

La motricidad ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Los niños son individuos con especiales características (no hombres en miniatura), en los cuales el movimiento es un elemento natural de vital importancia en la conquista del medio ambiente y en la formación de su personalidad.

El movimiento no sólo forma parte del niño sino que es el propio niño: Niño y movimiento son inseparables. La motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo.

Cualquier limitación o descuido del aspecto motor tiene efectos duraderos en las demás dimensiones de la personalidad; por el contrario, si incentivamos, organizamos y dirigimos temprana y adecuadamente la actividad motriz del niño, estimularemos el desarrollo multilateral de su personalidad.

El desarrollo de la Educación Física y el Deporte en la niñez, ya sea en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, objetiva de manera sistemática y programada la preservación y el desarrollo de la salud.

El movimiento, cualquiera sea su forma de presentación: tarea motora, juego, deporte, danza, o cualquier otra forma del mismo, constituye en nuestra área el medio o los medios para la educación, pero nunca será un fin.

No debemos tener tanta prisa y preocupación en conseguir ejecuciones correctas y/o resultados deportivos, sino que es preciso permitirle al alumno que enfrente sus propias dificultades y descubra, ayudado por nosotros, las mejores soluciones para él; lo cual redundará en beneficio de su autoafirmación.

La sociedad ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el deporte debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud, en sus máximos objetivos.

La Educación física es la ciencia de la educación que educa al hombre a través del movimiento, desde y en lo psicomotor, hacia lo cognitivo - socio afectivo en función al diseño de hombre al cual tiende y al cual va construyendo.

En la Educación Física, es de relevancia central la necesidad del respeto fiel del principio de individualización, la selección de los medios y métodos sobre bases científicas, junto con el control pedagógico del proceso.

Tenemos que tener claro que la finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser humano más plenamente humana, libre, creadora y recreadora de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida

2.2 MARCO LEGAL

Son el conjunto de reglamentos, disposiciones, leyes, y demás normas emitidas por las autoridades competentes, cuya aplicación se relaciona con la ejecución y operación del proyecto en estudio. Por su estructura se decide formar una Compañía Anónima, por las facilidades que ofrece el Estado para su formación, además de la ventaja de ser una estructura jurídica personalizada.

Según un Asesor Legal de la Cámara de Comercio de Guayaquil, Ab. BARAHONA, Hemplen: *Asesoría Legal*, <http://www.lacamara.org/website/images/faq/asesorialegal.pdf>, extraído el 21 de Julio de 2012, indica mediante un cuadro resumen los pasos que se deben seguir para constituir una compañía en el Ecuador:²⁹

²⁹ (Barahona, 2012)

Cuadro 1. Pasos para constituir una compañía

ORD.	PROCESO	ENTIDAD	DOCUMENTACIÓN
1.-	Aprobación de denominación	Superintendencia de Compañías	Carta con 5 posibles nombres firmada por abogado
2.-	Aporte numerario	Banco local	Con la aprobación de denominación se solicita la apertura de una Cuenta de Integración de Capital con mínimo el 25% del valor del Capital Social, en caso de ser anónima o el 50% del valor del Capital Social, en caso de ser limitada.
3.-	Elaboración de escritura pública	Notaría	Minuta junto con la aprobación de denominación, certificado del Banco de la cuenta de Integración de Capital y documentos de identidad de los accionistas
4.-	Aprobación de la escritura de constitución de la compañía	Superintendencia de Compañías	Resolución aprobatoria. Extracto de Publicación
5.-	Anotaciones Marginales	Notaría	Testimonio y Resolución Aprobatoria.
6.-	Publicación en diario	Periódico	Extracto de la resolución
7.-	Inscripción del trámite de constitución	Registro Mercantil	Resolución Aprobatoria. Escrituras con anotaciones marginales.
8.-	Nombrar representante legal	Registro Mercantil	5 nombramientos originales y acta de la primera Junta General de Accionistas
9.-	Inscripción de nombramiento Representante Legal	Registro Mercantil	Se presentan los 5 nombramientos originales junto con copia de cedula de la persona nombrada
10.-	Obtención del certificado de seguridad	Cuerpo de Bomberos	Declaración juramentada indicando la actividad principal y la dirección de la compañía. Copia de escritura de constitución, nombramiento y cedula del representante legal. Factura de compra de un extintor
11.-	Pago de patente municipal	Municipio	Formulario
12.-	Obtención del RUC	Servicio de Rentas Internas	Formularios, nombramiento, copia de cédula o documento de identidad del representante legal, resolución aprobatoria, CCO y número de expediente Superintendencia de Compañía y todos los documentos elaborados anteriormente

Fuente: <http://www.lacamara.org/website/images/faq/asesorialegal.pdf>

Estos son los permisos básicos que necesitas para abrir una oficina:

- Uso de suelo: Se refiere al terreno donde estará establecido tu negocio. Debes estar autorizado para hacer uso de ese suelo comercial. La institución que otorga este permiso es el Municipio de Guayaquil, donde debes adquirir el certificado de trámite por Servicios Técnicos Administrativos y el formulario de Solicitud de Consulta de Uso de Suelo. Cuando los tengas te podrás acercar a la ventanilla municipal número 54 para que te indiquen cuál es el siguiente paso.

- Permiso de bomberos: Para realizar este trámite necesitas:
 - Copia de cédula de ciudadanía.
 - Copia completa y autorizada del RUC. Si lo realiza una persona jurídica deberá adjuntar una copia del nombramiento vigente del Representante Legal.
 - Original y copia de la factura actualizada de compra o recarga del extintor.
 - Original y copia de la Calificación Artesanal en caso de ser artesano.

Cuando hayas reunidos estos requisitos tienes que acercarte a cualquier centro de atención del Benemérito Cuerpo de Bomberos de Milagro. Están ubicados en las calles Rocafuerte 461 entre García Moreno y 24 de Mayo o en la matriz, ubicada en las calles Escobedo y P. Ycaza.

2.3 MARCO CONCEPTUAL

2.3.1 Glosario

ACTIVIDAD FÍSICA: comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

ALIMENTACIÓN: es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No hay que confundir alimentación con nutrición, ya que nutrición se da a nivel celular y la alimentación es la acción de ingerir un alimento. la nutrición se puede dividir en autótrofa y heterótrofa.

ARTERIOSCLEROSIS: es un término general utilizado en medicina humana y veterinaria, que se refiere a un endurecimiento de arterias de mediano y gran calibre. La arteriosclerosis por lo general causa estrechamiento (estenosis) de las arterias que puede progresar hasta la oclusión del vaso impidiendo el flujo de la sangre por la arteria así afectada.

AUTODESTRUCTIVOS: es la conducta orientada hacia el suicidio ya sea en forma consciente o inconsciente. Muchos profesionales amplían este concepto hacia conductas destructivas del ser humano por lo que el mismo requiere de un estudio exhaustivo para su real comprensión.

AUTODIDACTA: es aquel que se instruye y realiza el aprendizaje de nuevos conocimientos a través de sus propios medios. Todo aquel organismo que por sus propios medios realizar el aprendizaje de nuevos conocimientos.

CARTÍLAGOS: es un tejido esquelético flexible que está compuesto por grupos de células condrógenas incluidos en una matriz de colágeno. Los vertebrados y algunos invertebrados son los seres vivos que cuentan con cartílagos.

DEPORTE: es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico,

o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

DIETA: es la pauta que une el consumo habitual de alimentos. Etimológicamente la palabra «dieta» proviene del griego dayta, que significa ‘régimen de vida’. Se acepta como sinónimo de régimen alimenticio, que alude al ‘conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente’. También puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer, beber y dormir. Popularmente, y en el caso de los humanos, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida para obtener sólo los nutrientes y la energía necesaria, y así conseguir o mantener cierto peso corporal.

DISLIPEMIA: Las dislipidemias o dislipemias son una serie de diversas condiciones patológicas cuyo único elemento común es una alteración del metabolismo de los lípidos, con su consecuente alteración de las concentraciones de lípidos y lipoproteínas en la sangre. En algunos países se le conoce como dislipemia pudiéndose usar ambos términos como sinónimos.

DIABETES MELLITUS: es un conjunto de trastornos metabólicos, que afecta a diferentes órganos y tejidos, dura toda la vida y se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre: hiperglucemia. La causan varios trastornos, siendo el principal la baja producción de la hormona insulina, secretada por las células de los Islotes de Langerhans del páncreas endocrino, o por su inadecuado uso por parte del cuerpo, que repercutirá en el metabolismo de los hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

EDUCACIÓN FÍSICA: es la educación que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se

procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

EJERCICIO FÍSICO: se considera al conjunto de acciones motoras de tipos musculares y esqueléticos. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la coordinación o la flexibilidad.

EQUITACIÓN: es el arte de mantener el control preciso sobre un caballo, así como los diferentes modos de manejarlo. La equitación implica también los conocimientos para cuidar caballos y el uso del equipo apropiado.

FISIOLOGÍA: es la ciencia biológica que estudia las funciones de los seres orgánicos. Esta forma de estudio reúne los principios de las ciencias exactas, dando sentido a aquellas interacciones de los elementos básicos de un ser vivo con su entorno y explicando el *por qué* de cada diferente situación en que se puedan encontrar estos elementos. Igualmente, se basa en conceptos no tan relacionados con los seres vivos como pueden ser leyes termodinámicas, de electricidad, gravitatorias, meteorológicas, etc.

GIMNASIA: es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad.

GIMNASIO: es un lugar que permite practicar deportes o hacer ejercicio en un recinto cerrado. Se puede comenzar a practicar deportes a cualquier edad, ya que ayudan a la motricidad y movilidad de todo el cuerpo.

HABILIDAD MOTORA: serie de acciones motrices que aparecen conforme a la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar. Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son que son comunes a todos los individuos permiten la supervivencia y son el fundamento de aprendizajes motrices más complejos.

Se consideran habilidades motrices básicas los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

Todos ellos son aspectos a ser desarrollados entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y desarrollo en el niño de las habilidades perceptivo-motrices y el desarrollo pleno de su esquema corporal.

A través de su progresiva adquisición, la cual dependerá de la maduración del sistema nervioso central y del ambiente social, el niño podrá moverse en el mundo adecuadamente en la interacción con otras personas y los objetos.

HABILIDAD COGNITIVA: son aquellas que se ponen en marcha para analizar y comprender la información recibida, cómo se procesa y como se estructura en la memoria. Desde le punto de vista cognitivo, se concibe el aprendizaje como un conjunto de procesos que tienen como objeto el procesamiento de la información.

HÁBITO: hábito (psicología), es el comportamiento repetido de una persona regularmente:

- malos hábitos equivale a vicios
- buenos hábitos equivale a virtudes

HIPERINSULINEMIA: Elevación del nivel circulante de insulina. Puede producirse como consecuencia de la secreción autónoma de las células del páncreas, como sucede en los insulinomas o en la nesidioblastosis, o secundariamente a alteraciones en el vaciamiento gástrico o a la insulinoresistencia de los tejidos periféricos, como tiene lugar en la obesidad o en la acantosis nigricans.

INSULINORRESISTENCIA: es un concepto usado para describir un grupo de anormalidades y resultados clínicos relacionados, que ocurren más comúnmente en individuos con insulinoresistencia (IR) e hiperinsulinemia compensatoria asociado a un estado inflamatorio crónico. El síndrome de insulinoresistencia no orienta hacia una enfermedad específica, sino que identifica una asociación de varios factores de riesgo cardiovascular (FRCV) y situaciones clínicas afines, que le confieren al mismo un riesgo elevado de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 (DM2) y enfermedad cardiovascular (ECV). La Insulinoresistencia (IR) no es una enfermedad por si misma, es una anormalidad

fisiopatológica, presente en los órganos terminales o diana (hígado, músculo, tejido adiposo y el endotelio). Se considera precisamente a la resistencia a la acción fisiológica de la hormona insulina unida a un estado inflamatorio crónico la génesis del síndrome, caracterizado por una dislipidemia aterogénica (concentración en plasma elevada de triglicéridos, la partícula de LDL pequeña y densa, y disminución de la HDL-c), hipertensión arterial esencial, alteraciones del metabolismo glucídico, estado pro-inflamatorio y pro-trombótico asociado y puede estar asociado o no el sobrepeso y la obesidad que su presencia empeora la insulinoresistencia.

INSULINOMA: es un tumor localizado en el páncreas que deriva de las células beta y que se caracteriza por producir insulina en exceso y de forma incontrolada.

JUEGO: es un tipo de actividad especialmente diferenciada, por ser un conjunto de acciones conscientes, que promueve de manera inconsciente en el sujeto sentimientos, deseos y anhelos, así como la aspiración de auto realizarlos.

El juego es empleado sobre todo por los niños como un instrumento facilitador de experiencias, de conocimientos y aprendizajes de varios tipos: motrices, cognoscitivos, emocionales, éticos, morales, culturales y sociales.

LÚDICA: se entiende como una dimensión del desarrollo de los individuos, siendo parte constitutiva del ser humano. El concepto de lúdica es tan amplio como complejo, pues se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones.

MOTRICIDAD: se emplea en los campos de entrenamiento que tienen como referencia movimientos de ser vivo o animal se generan sus mismos movimientos cuando tienen en si su conocimiento.

Su estudio sigue analizando la frecuencia entre los aspectos físicos de un ser vivo esto se ha analizado una estructura misteriosa ya que nadie encuentra como se proviene esta motricidad con el acto motor.

MORFOLOGÍA: es la disciplina encargada del estudio de la reproducción y estructura de un organismo o sistema. La morfología es una ciencia biológica que trata de la forma y reproducciones de los seres orgánicos.

NESIDIOBLASTOSIS: proliferación de las células endocrinas pancreáticas, que comporta alteraciones en su distribución y diferenciación. El número de los islotes de Langerhans es menor de lo normal, encontrándose las células endocrinas distribuidas, anárquicamente, por el parénquima pancreático, en forma de pequeños nidos o cordones. En general, aumenta el área correspondiente a las células beta y delta, manteniéndose la de células alfa dentro de la normalidad.

NUTRICIÓN: es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro-sistémico, y por tanto garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades. Los procesos macro sistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o micro-sistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas etc.

La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

OBESIDAD: es una enfermedad crónica que puede ser causada por una multiplicidad de factores y que se caracteriza especialmente por la acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo humano.

PATOLOGÍAS: El término patología presenta dos usos. Por un lado aquel que dice que patología es aquella enfermedad o dolencia que padece una persona en un momento determinado y por otro lado el que dice que la patología es aquella parte de la medicina que se ocupa del estudio de las enfermedades y del conjunto de sus síntomas.

PSICOSOCIALES: es una rama de la psicología que se ocupa especialmente y preferentemente del funcionamiento de los individuos en sus respectivos entornos sociales, es decir como partes integrantes de una sociedad o comunidad y como, tanto ser humano, como entorno en el cual se desarrolla este, contribuyen a determinarse entre sí.

PSICOMOTRICIDAD: es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su importancia para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve. Su campo de estudio se basa en el cuerpo como construcción, y no en el organismo en relación a la especie.

POLIDEPORTIVO: es un lugar que cuenta con varias instalaciones deportivas que permite realizar una gran variedad de deportes y ejercicios. Aunque no todos están dotados de las mismas instalaciones, es común que cuenten con:

- Pistas polideportivas exteriores y pabellones cubiertos para practicar:
 - baloncesto.
 - voleibol.
 - fútbol sala.
 - balonmano.
 - gimnasia.

- Piscina cubierta.
- Piscina descubierta.
- Pistas de atletismo.
- Pistas de pádel.
- Pistas de squash.
- Pistas de tenis.
- Salas de musculación (gimnasio).
- Salas de tonificación muscular.
- Salas de artes marciales y de defensa personal.
- Saunas.

SOBREPESO: exceso de peso que presenta algo o alguien. Por ejemplo, una valija puede presentar sobrepeso, si es que la misma al ser pesada, demuestra que ha sobrepasado las medidas máximas permitidas, o en su defecto, un individuo puede hallarse corporalmente con sobrepeso. En la última situación mencionada, la persona posee más grasa corporal de la que se considera saludable en relación con su estatura.

SALUD: es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud en su constitución aprobada en 1948. Este concepto se amplía a: "Salud es el estado de adaptación de un individuo al medio en donde se encuentra." Algunos críticos como Milton Terris, han propuesto la eliminación de la palabra "completo" de la definición de la OMS. En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Así, se reformularía de la siguiente manera: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades". También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como a nivel macro (social). En 1992 un investigador amplió la definición de la OMS, al agregar: "y en armonía con el medio ambiente".

SEDENTARISMO: estilo de vida que se caracteriza por la permanencia en un lugar más o menos definido como espacio de hábitat. El desarrollo del sedentarismo tiene que ver básicamente con el alcanzar determinadas condiciones de vida que le han permitido al ser humano llevar a cabo una vida más tranquila y segura al no estar dependiendo permanentemente de los recursos disponibles a su alrededor.

VIDEOJUEGO: es un software creado para el entretenimiento en general y basado en la interacción entre una o varias personas por medio de un controlador y un aparato electrónico que ejecuta dicho videojuego; este dispositivo electrónico puede ser una computadora, una máquina arcade, una videoconsola, un dispositivo portátil (un teléfono móvil, por ejemplo) los cuales son conocidos como "plataformas". Aunque, usualmente el término "video" en la palabra "videojuego" se refiere en sí a un visualizador de gráficos, hoy en día se utiliza para hacer uso de cualquier tipo de visualizador.

2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4.1 Hipótesis General

La falta de cultura y concientización en las familias sobre ejercitar a los niños desde temprana edad, producirá aparición de sobrepeso y obesidad a una temprana edad. (H.G.)

2.4.2 Hipótesis Particulares

1. La falta de buen hábito alimenticio, originará desbalance energético y aparición de enfermedades. (H.P₁)

2. La falta de actividad física, causará sedentarismo y evolución tardía en el crecimiento de los niños. (H.P₂)

3. La mala elección de programas deportivos para los niños por parte de los padres, derivará frustración de no sentirse capaces de realizar una tarea específica propia del deporte y baja autoestima. (H.P₃)

4. La poca demanda de Instituciones deportivas y creativas ocasionara hábitos de vida poco activos y problema para el futuro desarrollo psicofísico y su mejor integración en la sociedad. (H.P₄)

2.4.3 Declaración de Variables

H.G.

Variable Independiente

- La falta de cultura y concientización en las familias sobre ejercitar a los niños desde temprana edad.

Variable Dependiente

- Aparición de sobrepeso y obesidad a una temprana edad.

H.P.

H.P₁

Variable Independiente

- Falta de buen hábito alimenticio.

Variables Dependientes

- Desbalance energético.
- Aparición de enfermedades.

H.P₂

Variable Independiente

- Falta de actividad física.

Variables Dependientes

- Sedentarismo.
- Evolución tardía en el crecimiento de los niños.

H.P₃

Variable Independiente

- Mala elección de programas deportivos para los niños por parte de los padres.

Variables Dependientes

- Frustración al no sentirse capaces de realizar una tarea específica propia del deporte.
- Baja autoestima.

H.P₄

Variable Independiente

- Poca demanda de Instituciones deportivas y creativas.

Variables Dependientes

- Hábitos de vida poco activos.
- Problema para el futuro desarrollo psicofísico y su mejor integración en la sociedad.

2.4.4 Operacionalización de las Variables

Cuadro 2. Operacionalización de las Variables

VARIABLES	TIPO	INDICADOR	TÉCNICA
Falta de cultura y concientización.	Independiente	No existe instrucción o formación en las personas.	Encuesta y entrevista
Falta de buen hábito alimenticio.	Independiente	Nadie logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.	Encuesta y entrevista
Falta de actividad física.	Independiente	Hábito de dejar utilizar el cuerpo que trae como consecuencia que el ser humano se debilita.	Encuesta y entrevista
Mala elección de programas deportivos para los niños por parte de los padres.	Independiente	Preferencia de actividad física inadecuada para el infante.	Encuesta y entrevista
Poca demanda de Instituciones deportivas y creativas	Independiente	Inexistencia de entidades deportivas y creativas especializada sólo para niños.	Encuesta y entrevista
Aparición de sobrepeso y obesidad a una temprana edad.	Dependiente	Enfermedades crónicas que resultan del desequilibrio entre el consumo y gasto de energía.	Encuesta y entrevista
Desbalance energético.	Dependiente	Comer la misma cantidad de energía que gastamos, sino lo hacemos se considera desequilibrio energético y aparece la obesidad y sobrepeso.	Encuesta y entrevista
Sedentarismo.	Dependiente	Carencia de actividad física que pone al ser humano en situación vulnerable ante enfermedades.	Encuesta y entrevista
Baja autoestima.	Dependiente	No valorar nuestro ser, nuestra manera de ser.	Encuesta y entrevista
Hábitos de vida poco activos.	Dependiente	La televisión, la computadora y videojuegos son pasatiempos sedentarios, principales causas de la obesidad infantil.	Encuesta y entrevista

Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Y SU PERSPECTIVA GENERAL

3.1.1 Tipos de la Investigación

Es de campo.- Porque se realizará en el hábitat, es decir dentro del predio involucrado, donde se encontró la esencia de nuestra investigación.

Es bibliográfica.- Dado que hace referencia a los libros que se ha consultado para la preparación de la investigación con respecto al tema seleccionado. No sólo se puede anotar información de libros, tesis, entre otros medios de información, los mismos que ayudaron a ampliar la comprensión sobre el tema en referencia.

Es analítica.- Porque consiste básicamente en formar la igualación de variables entre conjuntos de análisis, sin necesidad de maniobrar las variables.

3.1.2 Diseño de la Investigación

Cuantitativa.- Hemos considerado a la investigación de tipo cuantitativa porque es lo que permite examinar los datos de manera científica, o de manera más específica; en forma numérica, generalmente haciendo uso de una herramienta esencial como la Estadística para realizar el análisis del mercado desde inicio y al final de esta tesis.

3.2 LA POBLACION Y LA MUESTRA

3.2.1 Características de la población

Está constituido por los niños que en la actualidad desperdician su tiempo en actividades

que no contribuyen para nada en su formación intelectual y física como son: la televisión, los videojuegos, el uso indebido de los teléfonos celulares, las malas compañías entre otros, mismos que provienen de hogares en los que dos cónyuges laboran todo el día y en muchos casos uno de los padres o los dos han migrado al exterior.

Es necesario que las familias de estos niños tengan la suficiente solvencia económica, que les permita pagar una mensualidad por los servicios que brinda el gimnasio infantil. Además los padres deben involucrarse en el proceso de educación y capacitación que se imparte en el gimnasio infantil por parte de expertos. En caso de no tener transporte propio es obligatorio que estén dispuestos a contratar el transporte puerta a puerta ofrecida por el gimnasio infantil.

El momento de identificar la población infantil se determinó que el número de niños y niñas ascendía a 6 790, pero de ellos debido a que el nivel de pobreza es del 24% a nivel nacional solamente un 15% están en condiciones de ser clientes potenciales del gimnasio infantil, o sea un número de 1 024 niños. Estos niños o sus hermanos se encuentran estudiando en escuelas particulares en las que se paga una matrícula elevada y la pensión supera los cuarenta dólares.

3.2.2 Delimitación de la población

Se identificó un grupo y profesionales alineados en este campo que estuvieron prestos a proporcionar información valiosa para la implementación del gimnasio infantil, este grupo interesado está conformado por los padres de familia de los niños que tienen el perfil necesario para que sus hijos sean considerados como potenciales clientes del Gimnasio Infantil Especializado.

La población infantil menor a diez y mayor a cuatro años en la ciudad de Milagro estimada para el año 2010 es de 6 790 niños, el 15% de este valor lo constituyen los clientes potenciales del gimnasio infantil o sea 1,024 niños y niñas, conjunto que fue extraído del universo de 44 escuelas particulares censados al inicio del año lectivo, datos obtenidos del Archivo Maestro que reposa en las oficinas de la Supervisión Provincial de Educación

del Guayas, ubicada en la calles Guayaquil y Seminario de la Ciudad de Milagro.

Escogiendo para efectos de análisis las escuelas de altas posibilidades de ingresos:

Cuadro 3. Detalle de Instituciones Educativas de Milagro

ORD.	INSTITUCION EDUCATIVA	EIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS									TOTALES
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
		EDUCACION BASICA									
		Kinder	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto	Sexto	Septimo	Octavo	
1	SAN JOSE	9	21	28	27	28	37	36	34	35	255
2	ELOY ALFARO	18	16	20	19	14	12	16	13	14	142
3	MODERNA	16	18	23	24	19	21	23	24	22	190
4	ALBORADA	53	64	55	62	53	51	61	55	56	510
5	EIWA	-	21	39	28	24	25	26	32	33	228
6	SAN ANTONIO	50	77	57	59	52	49	70	67	68	549
7	JERUSALEN	-	-	39	52	62	44	47	35	33	312
8	ALBERT EINSTEIN	-	-	53	48	45	44	36	32	32	290
9	SAN FRANCISCO DE MILAGRO	35	25	41	45	44	39	48	41	42	360
10	GARABATOS	31	20	20	21	23	26	21	15	18	195
11	VERBO DIVINO	-	21	14	16	14	16	22	17	16	136
12	ANTARES	-	30	21	18	9	9	16	11	12	126
13	PARVULITOS TRAVIOSOS	-	30	49	46	31	35	31	19	18	259
14	SEMILLITAS	13	10	13	5	4	8	8	8	8	77
15	PRIMER IMPACTO	-	-	19	27	18	24	25	17	21	151
16	MUNDO DEL SABER	17	5	6	5	5	3	6	5	6	58
17	STA.TERESITA	30	27	29	25	33	28	31	20	25	248
18	ALPHA	-	30	16	13	18	12	11	8	9	117
19	EDUARDO KINGMA	44	52	46	45	47	46	44	48	46	418
20	HUELLITAS	30	18	33	23	31	9	10	16	13	183
	SUMAN	346	485	621	608	574	538	588	517	527	1.024

Elaborado por: Maria Noboa y Tatiana Villavicencio

3.2.3 Tipo de la muestra

Se ha aplicado el muestreo probabilístico, es decir corresponden a la muestra todos los individuos de la población, mismo que vamos a utilizar en nuestra investigación, por ser el riguroso y científico.

3.2.4 Tamaño de la muestra

Con la información anterior se puede calcular el tamaño de la muestra aplicando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N p q}{\frac{(N-1) E^2}{Z^2} + p q}$$

Donde:

n: Tamaño de la muestra

N: Tamaño de la población

p: Posibilidad de que ocurra un evento, $p = 0,5$

q: Posibilidad de no ocurrencia de un evento, $q = 0,5$

E; Error, se considera el 5%; $E = 0,05$

Z: Nivel de confianza, que para el 95%, $Z = 1,96$

Remplazando en la fórmula los valores se tiene:

$$n = \frac{(1.024) (0,5) (0,5)}{\frac{(1.024-1)(0,05)^2}{(1,96)^2} + (0,5) (0,5)} = 279,57 \text{ aproximadamente}$$

Por tanto se obtiene un tamaño de la muestra de 280 padres de familia a investigar.

3.2.5 Proceso de selección

Como resultado del tamaño de la muestra se ha seleccionado como objetos a evaluar a los padres de familias.

3.3 LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS

3.3.1 Métodos teóricos

Los métodos de investigación que se aplicaron fueron los siguientes:

- **Deductivo:** es un proceso de conocimiento que se inició con la observación de fenómenos generales con el propósito de señalar las verdades particulares contenidas explícitamente en la situación general.
- **Inductivo:** es un proceso de conocimiento que procede de la causa a los efectos, de la parte al todo, de los principios a las consecuencias.
- **Comparativo:** es una valiosa herramienta de investigación para analizar datos cualitativos
- **Estadístico:** nos permitió recopilar, elaborar, interpretar datos numéricos por medio de la búsqueda de los mismos

3.3.2 Métodos Empíricos

- **Observación:** es un proceso de conocimiento por el cual se determinaron notablemente rasgos existentes en el objeto de conocimiento, puede utilizarse en distintos eventos dentro de una investigación compleja, en efecto, en su etapa inicial se usa para determinar el diagnóstico del problema que se analiza siendo de gran utilidad en el diseño de la investigación. En el transcurso de la exploración puede convertirse en un procedimiento propio del método utilizado en la comprobación de la hipótesis. Al término de la investigación la observación puede llegar a anunciar las preferencias y desarrollo de los fenómenos, de un orden mayor de generalización.

3.3.3 Técnicas e Instrumentos

Las técnicas favorables y necesarias utilizadas para el desarrollo de este proyecto son las siguientes:

Observación.- la observación es el primer paso en la investigación que se emplea fundamentalmente para obtener información primaria de los fenómenos que se investiga y comprobar los planteamientos formulados en el trabajo.

Instrumento.- Ficha de observación.

Entrevista.- La entrevista por ser una conversación seria que tiene como propósito, extraer información sobre el tema.

Instrumento.- Guía de entrevista.

Encuesta.- La encuesta es una técnica que nos permite recopilar datos de las personas que reciben sus clases en los lugares aledaños, que nuestro proyecto se encuentra ejecutando.

Instrumento.- Cuestionario de encuesta.

3.4 PROPUESTA DE PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN

La herramienta de trabajo que se empleó para el procesamiento de datos es el software Excel, en efecto este instrumento ha sido útil para tabular información y realizar cálculos mediante fórmulas, lo que permite obtener de manera automática y debidamente organizada la investigación efectuada con el propósito de lograr visualizarla en forma numérica perfectamente ilustrada, pudiendo almacenar y crear gráficos simples de fácil entendimiento al lector.

Excel se ha utilizado para diseñar tablas y cuadros estadísticos que permiten observar el flujo de usuarios y de los servicios que se pretende prestar en el Gimnasio. De hecho con la utilización de esta herramienta se logra integrar los tres componentes: Información, Informática y Estadística.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL

San Francisco de Milagro es una ciudad que en la actualidad crece poblacionalmente de manera activada y es así como los habitantes de todas las edades demandan servicios de calidad para invertir de mejor manera el tiempo dedicado a la recreación. Es significativo que los niños ocupen su tiempo libre de manera sana con la finalidad de lograr que ellos se formen en un ambiente sano donde aprendan a desarrollar su personalidad, dominar su temperamento, formar su carácter y a su vez tengan la capacidad de relacionarse con chicos de su misma edad, trabajar en equipo y con la continuidad aprendan valores de honradez, amistad, compañerismo, solidaridad, entre otros, todo ello a través de la práctica del deporte por medio de las diversas disciplinas que se propondrán en el presente proyecto.

El propósito de este estudio de mercado está enmarcado en la necesidad de definir con precisión un mercado idóneo donde podamos cuantificar la demanda, analizar las debilidades y fortalezas de la competencia, determinar los precios y los costos de los servicios ofrecidos por actividades comerciales similares y definir la ventaja competitiva que le permita al gimnasio infantil proyectado diferenciarse de las posibles competencias.

En la ciudad de Milagro vienen operando varios gimnasios que se encuentran bien equipados y cuentan con personal capacitado, los cuales ofrecen sus servicios de preferencia a jóvenes y adultos que asisten a dichas instalaciones con el objeto de mantenerse en buen estado físico y conservar su salud, asimismo existen otras empresas especializadas en todo tipo de deportes y que mercadean artículos y prendas deportivas.

De lo expuesto en los párrafos anteriores, se puede deducir que existe un nicho de mercado que aún no ha sido explotado y estaría constituido por los niños cuyos padres tienen posibilidades económicas y consideran que es necesario que sus hijos tengan una formación integral acudiendo de manera constante a un gimnasio infantil. Debido a la potencial demanda

existente en Milagro, este tipo de negocio por su innovación y originalidad, al momento sería ventajoso.

4.2 ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN, TENDENCIA Y PERSPECTIVAS

En diferentes países del mundo también existen gimnasios para niños, incluso para bebés. Por supuesto, no deberíamos pensar en un gimnasio como el de los adultos, ni en que los niños vayan a levantar pesas. Realmente son lugares donde los menores, divididos en grupos según su edad, realizan diferentes actividades físicas que estimulan su desarrollo muscular y sus habilidades motrices, y a su vez previenen el sobrepeso y la obesidad.

Uno de los principales gimnasios para niños a nivel mundial es “My Gym” se anuncia como ‘The world leader in children's fitness’, ya que en Estados Unidos funciona desde hace 25 años y sus 180 centros se extienden por 17 países. Ha sido galardonado con varios premios a escala local.

"Estudios recientes han demostrado que muchas de las habilidades motoras se desarrollan antes de que el niño cumpla los ocho años"³⁰, señala Isabel Yanguas, una de las responsables del gimnasio infantil My Gym, en Madrid. Yanguas compara el aprendizaje deportivo con el estudio de un idioma: **"Cuanto antes empieces a practicarlo, mejor"**.

Uno de los principales objetivos de los gimnasios infantiles es combatir el sobrepeso y la obesidad infantil. Según el estudio IDEFICS ('Identificación y prevención de los efectos de la alimentación y del estilo de vida sobre la salud de niños y bebés')³¹, coordinado por la Universidad de Bremen (Alemania), uno de cada cinco niños europeos padece sobrepeso u obesidad. El exceso de kilos tiene mayor incidencia en los países del sur del continente, entre ellos España.

4.3 RESULTADOS

4.3.1 Encuesta dirigida a los Padres de Familia. (Anexo 2)

³⁰ (Eroski, 2013)

³¹ (Univerdidad de Bremen)

Pregunta 1.

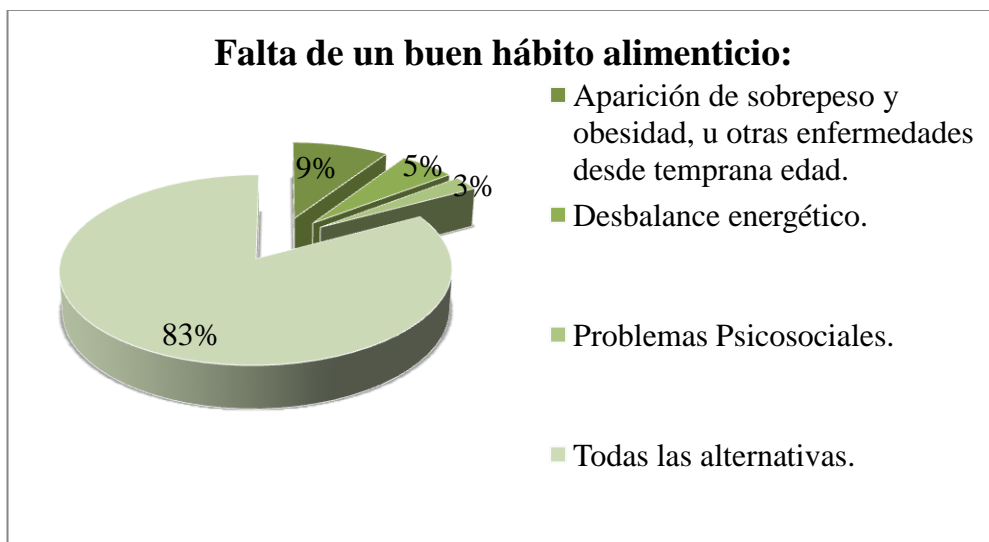
La Falta de un buen hábito alimenticio desde infantes ¿podría acarrear las siguientes consecuencias?

Cuadro 4. Consecuencias que acarrear la falta de un buen hábito alimenticio

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a	Aparición de sobrepeso y obesidad, u otras enfermedades desde temprana edad.	26	9%
b	Desbalance energético.	15	5%
c	Problemas Psicosociales.	7	3%
d	Todas las alternativas.	232	83%
TOTAL		280	100%

Fuente: Encuesta

Figura 7. Consecuencias que acarrear la falta de un buen hábito alimenticio



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Análisis:

El 83% de los padres de familia encuestados escogieron todas las alternativas, es decir, la aparición de sobrepeso y obesidad, u otras enfermedades desde temprana edad, desbalance energético y problemas psicosociales son consecuencias de la falta de un buen hábito alimenticio, lo que significa que ellos están conscientes de la problemática actual existente, en los niños y niñas de la Ciudad de Milagro.

Pregunta 2.

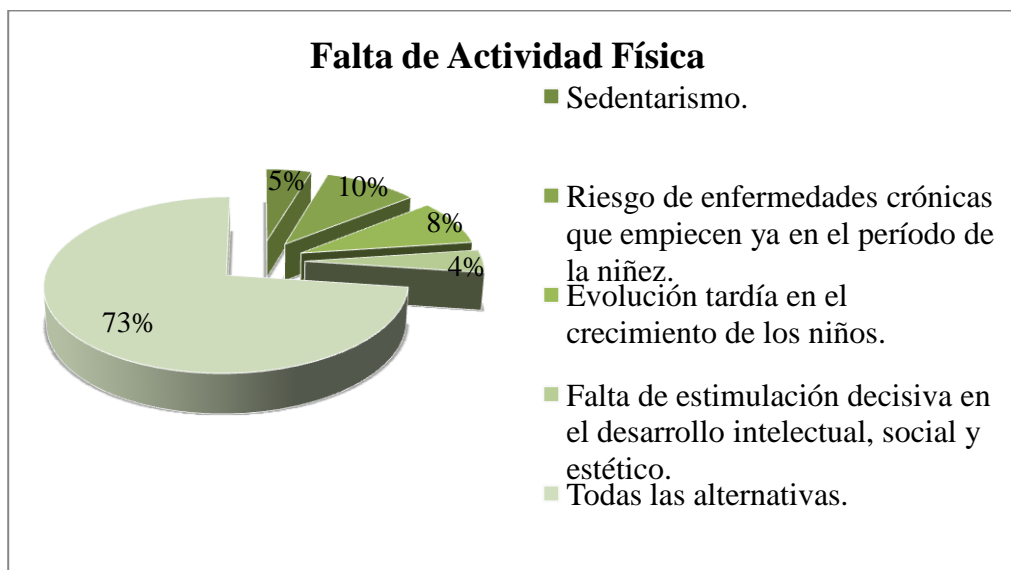
La Falta de actividad física desde la niñez ¿podría producir?

Cuadro 5. Consecuencias que acarrear la falta de actividad física

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a	Sedentarismo.	13	5%
b	Riesgo de enfermedades crónicas que empiecen ya en el período de la niñez.	27	10%
c	Evolución tardía en el crecimiento de los niños.	24	9%
d	Falta de estimulación decisiva en el desarrollo intelectual, social y estético.	12	4%
e	Todas las alternativas.	204	73%
TOTAL		280	100%

Fuente: Encuesta

Figura 8. Consecuencias que acarrear la falta de actividad física



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Análisis:

El 73% de los padres de familia encuestados eligieron que todas las alternativas son producidas por la falta de actividad física desde la niñez, lo que indica que sería favorable la ejecución de nuestro proyecto.

Pregunta 3.

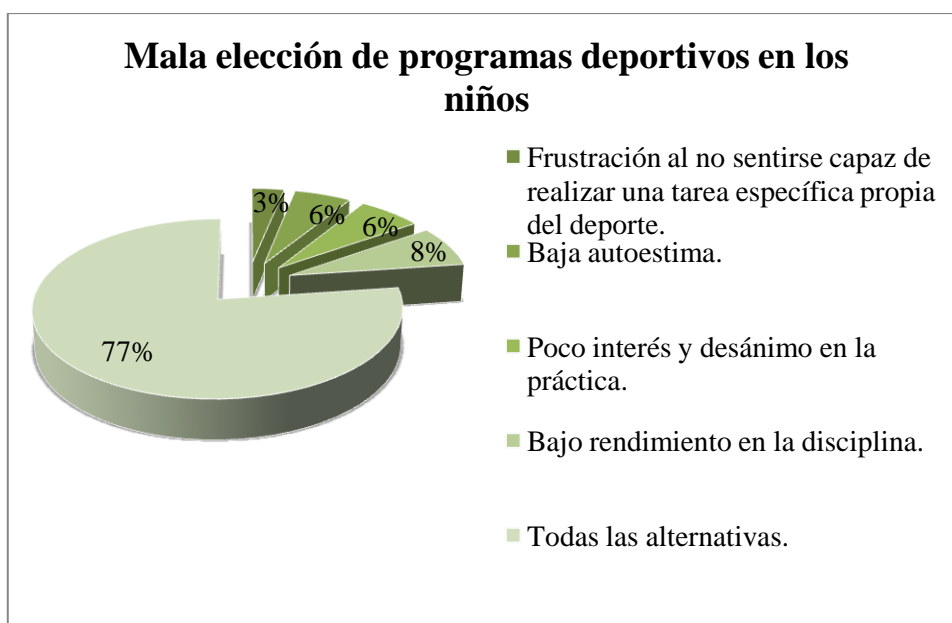
¿Qué efectos producen la mala elección de programas deportivos para los niños por parte de los padres?

Cuadro 6. Mala Elección de programas deportivos para los niños

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a	Frustración al no sentirse capaz de realizar una tarea específica propia del deporte.	9	3%
b	Baja autoestima.	16	6%
c	Poco interés y desánimo en la práctica.	18	6%
d	Bajo rendimiento en la disciplina.	21	8%
e	Todas las alternativas.	216	77%
TOTAL		280	100%

Fuente: Encuesta

Figura 9. Mala elección de programas deportivos en los niños



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Análisis:

El 77% de los padres de familia encuestados están de acuerdo que al momento de elegir programas deportivos para sus hijos tienden a equivocarse o elegir el deporte inadecuado; por tal motivo sus vástagos sufren esas consecuencias.

Pregunta 4.

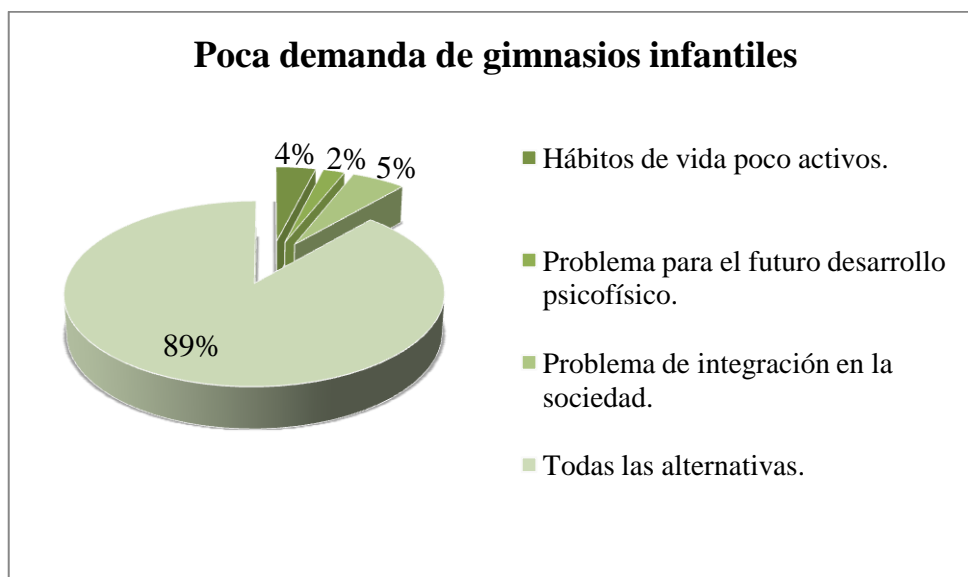
¿Qué provoca a la población infantil de Milagro la poca demanda de Instituciones deportivas - creativas y gimnasios para niños?

Cuadro 7. Poca demanda de gimnasios infantiles

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a	Hábitos de vida poco activos.	11	4%
b	Problema para el futuro desarrollo psicofísico.	6	2%
c	Problema de integración en la sociedad.	15	5%
d	Todas las alternativas.	248	89%
TOTAL		280	100%

Fuente: Encuesta

Figura 10. Poca demanda de gimnasios infantiles



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Análisis:

El 89% de los padres de familia encuestados indicaron que la poca demanda de instituciones deportivas y gimnasios infantiles en Milagro ha acarreado una serie de complicaciones en la población infantil de esta ciudad.

Pregunta 5.

Elija una de las siguientes actividades que su niño-a, prefiere realizar en su tiempo libre:

Cuadro 8. Actividades que prefieren realizar los niños en tiempos libres

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a	Observa programas en la televisión y/o ver películas.	99	35%
b	Pasa el tiempo en videojuegos y/o computador.	93	33%
c	Realiza actividades deportivas.	33	12%
d	Prefiere dormir.	55	20%
	TOTAL	280	100%

Fuente: Encuesta

Figura 11. Actividades que prefieren realizar los niños en tiempos libres



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Análisis:

En relación a esta pregunta; 35% de los padres de familia encuestados manifestaron que sus hijos dedican su tiempo libre en ver televisión, el 33% prefiere jugar en el computador o videojuegos, 20% opta por dormir y sólo un 12% realiza actividades deportivas, lo que significa que los chicos de la ciudad de Milagro no están teniendo una formación integral desde infantes y así de jóvenes sean sanos y saludables.

Pregunta 6.

¿Considera oportuna la creación de un gimnasio especializado para la actividad física, psicomotora y emocional de los niños y niñas en la Ciudad de Milagro?

Cuadro 9. Gimnasio especializado para niños

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a	Sí	272	97%
b	No	8	3%
	TOTAL	280	100%

Fuente: Encuesta

Figura 12. Gimnasio especializado para niños



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Análisis:

Los resultados arrojan la aceptación del 97% de los padres de familia para la apertura del gimnasio infantil, es decir se tendría una mayor acogida, permitiendo con el tiempo el desarrollo y posterior apertura de sucursales en las demás ciudades del Ecuador.

Pregunta 7.

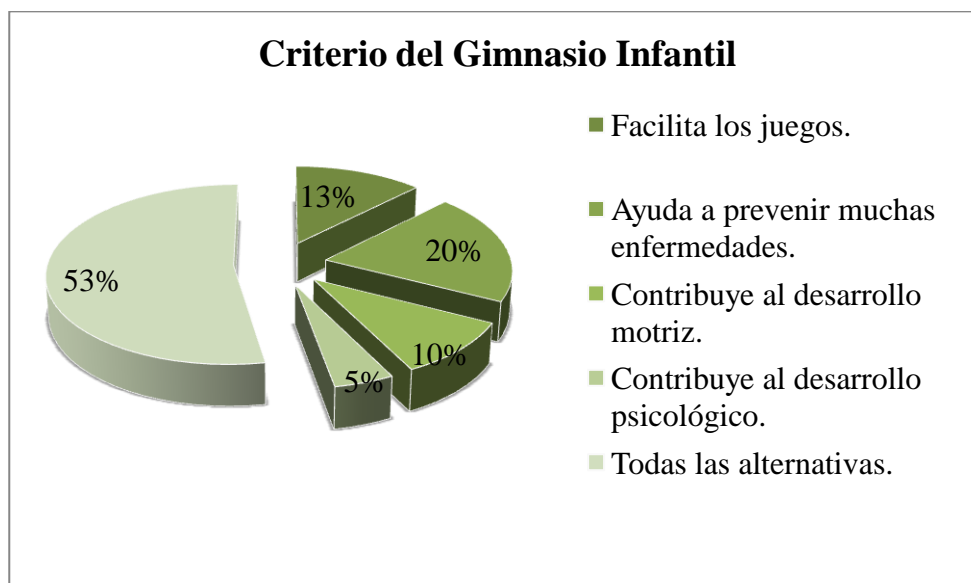
¿Qué criterio tiene usted del gimnasio infantil?

Cuadro 10. Criterio del Gimnasio Infantil

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a	Facilita los juegos.	35	13%
b	Ayuda a prevenir muchas enfermedades.	56	20%
c	Contribuye al desarrollo motriz.	28	10%
d	Contribuye al desarrollo psicológico.	13	5%
e	Todas las alternativas.	148	53%

Fuente: Encuesta

Figura 13. Criterio del Gimnasio Infantil



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Análisis:

En relación a esta pregunta son diversos los criterios pero en primer lugar se ubica todas las alternativas, esto significa que los padres de familia consideran que la creación de un gimnasio infantil no sólo favorece a la formación de un niño, sino prevalecerá cuando el infante se convierta en adulto, ya que contribuye notablemente porque con ello se logra disciplinar el comportamiento en general, desarrollo físico y prevención de enfermedades.

Pregunta 8.

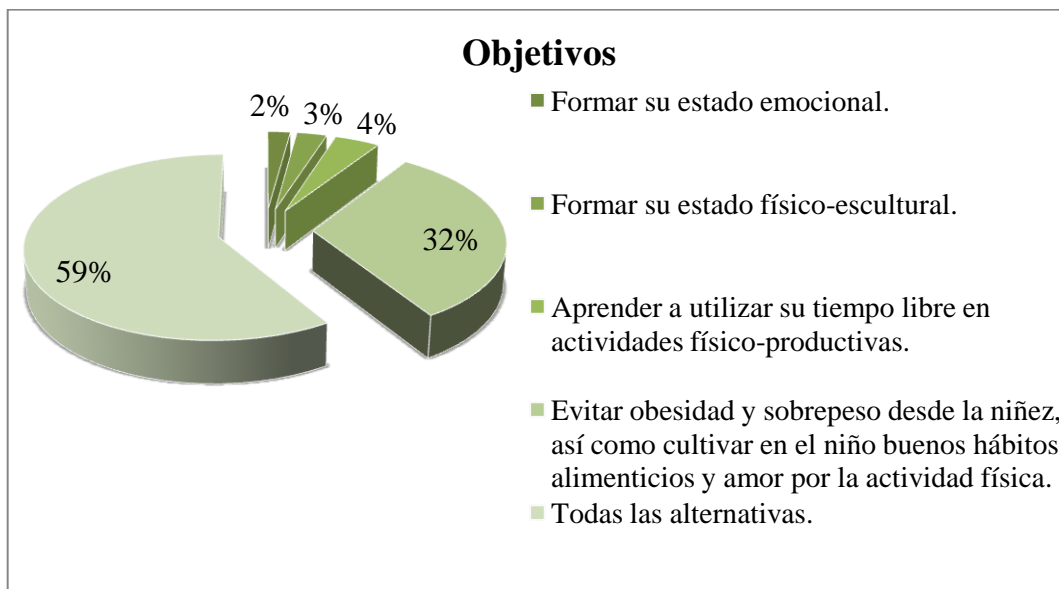
¿Cuál de los siguientes objetivos usted como padre de familia pretendería alcanzar en la formación de su niño al inscribirlo en un gimnasio infantil?

Cuadro 11. Objetivos como padre de familia

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a	Formar su estado emocional.	6	2%
b	Formar su estado físico-escultural.	8	3%
c	Aprender a utilizar su tiempo libre en actividades físico-productivas.	12	4%
d	Evitar obesidad y sobrepeso desde la niñez, así como cultivar en el niño buenos hábitos alimenticios y amor por la actividad física.	89	32%
e	Todas las alternativas.	165	59%
	TOTAL	280	100%

Fuente: Encuesta

Figura 14. Objetivos como padre de familia



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Análisis:

En relación a esta pregunta el 59% de los padres de familia indican que al inscribir a sus hijos en el gimnasio infantil sus objetivos como progenitores serían todas las alternativas, para el buen desarrollo y formación de su hijo desde infante.

Pregunta 9.

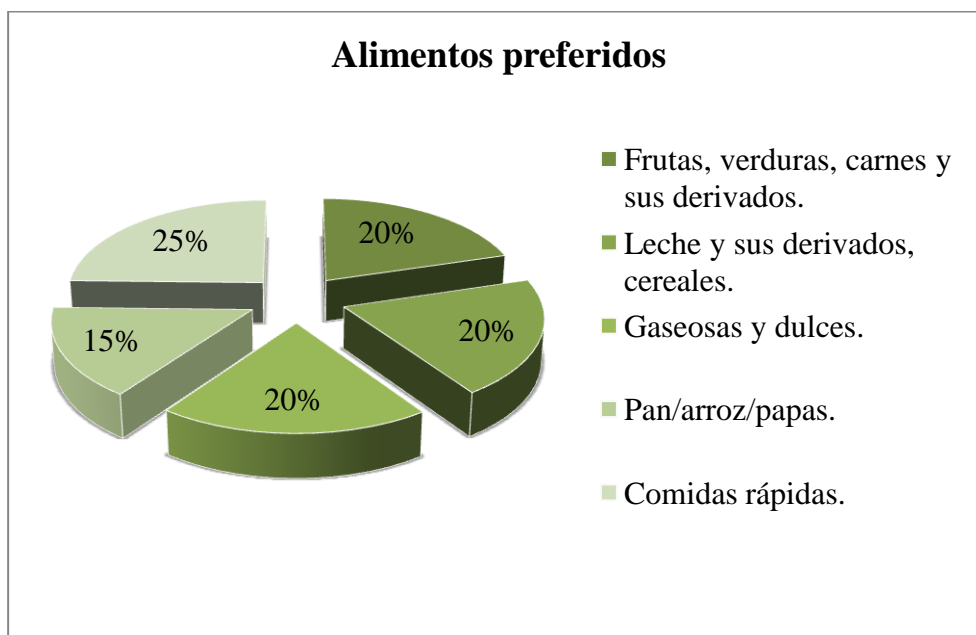
¿Qué clase de alimentos prefieren sus hijos consumir durante el día?

Cuadro 12. Alimentos preferidos

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a	Frutas, verduras, carnes y sus derivados.	57	20%
b	Leche y sus derivados, cereales.	56	20%
c	Gaseosas y dulces.	55	20%
d	Pan/arroz/papas.	43	15%
e	Comidas rápidas.	69	25%
	TOTAL	280	100%

Fuente: Encuesta

Figura 15. Alimentos preferidos



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Análisis:

Podemos observar que en el consumo diario de alimentos preferidos de los niños de la ciudad de Milagro, el mayor porcentaje lo ocupan las famosas “comidas rápidas”, que unido a la falta de actividad física constituye uno de los causales principales que producen la aparición de la obesidad y sobrepeso desde una temprana edad.

Pregunta 10.

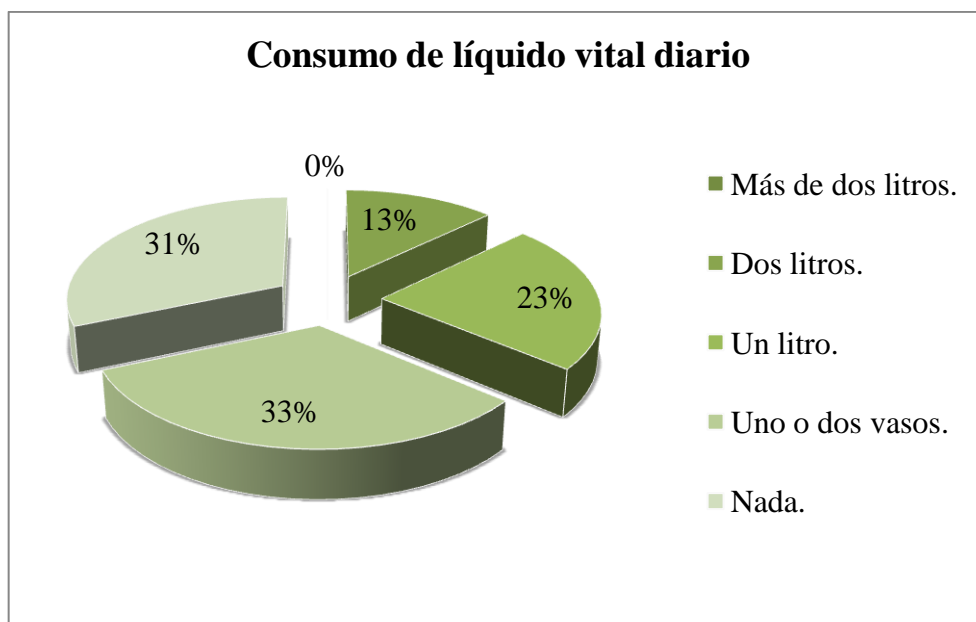
¿Qué cantidad de líquido vital (agua) aproximadamente su hijo-a consume durante el día?

Cuadro 13. Consumo de líquido vital diario

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a	Más de dos litros.	0	0%
b	Dos litros.	36	13%
c	Un litro.	65	23%
d	Uno o dos vasos.	91	33%
e	Nada.	88	31%
TOTAL		280	100%

Fuente: Encuesta

Figura 16. Consumo de líquido vital diario



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Análisis:

Podemos observar que los niños consumen poco o nada de líquido vital durante el día, lo que significa que falta educar a los infantes en la importancia de ingesta de agua. Por lo general los pequeños más están acostumbrados a beber jugos y gaseosas lo que implica un exceso de ingesta de azúcar también.

Pregunta 11.

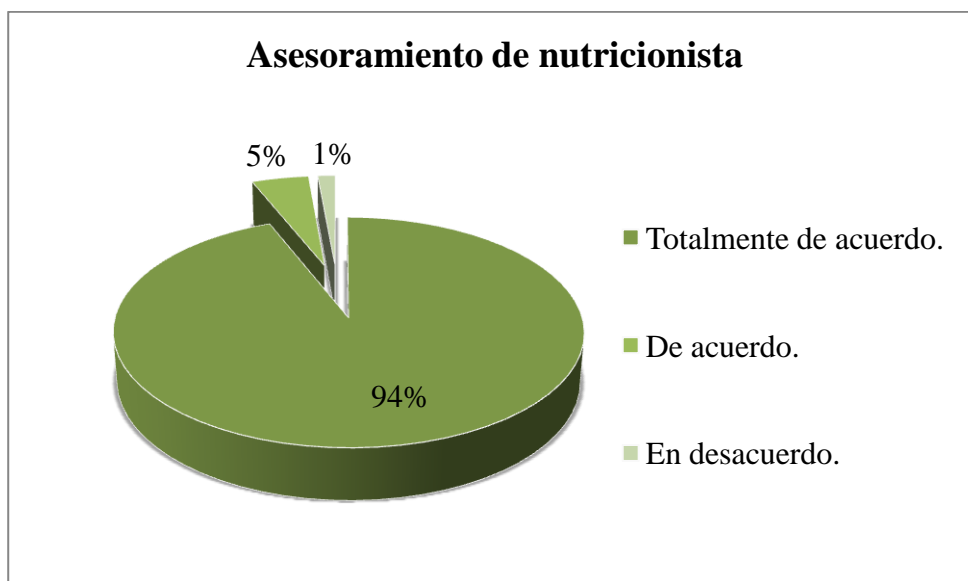
¿Considera importante el asesoramiento de un-a nutricionista como complemento del ejercicio físico que se brindara en el gimnasio?

Cuadro 14. Asesoramiento de Nutricionista

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a	Totalmente de acuerdo.	263	94%
b	De acuerdo.	13	5%
c	En desacuerdo.	4	1%
	TOTAL	280	100%

Fuente: Encuesta

Figura 17. Asesoramiento de Nutricionista



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Análisis:

Podemos observar que tenemos una acogida del 94% de los padres de familia que consideran importante el asesoramiento de un-a Nutricionista como complemento del ejercicio físico en el gimnasio infantil, lo que favorecería al tipo de servicio que se brindará en dicha entidad.

4.3.2 Entrevistas a Profesionales

Entrevista 1.

Nombre de la persona entrevistada: Kesia Delgado, Nutricionista

1. ¿Es apropiado que los padres hagan lunch para que sus niños se alimenten en la escuela?

En razón de para los padres en las mayorías de los casos se les complica preparar una comida (desayuno) previa para que asistan a la escuela, consideran indispensable la lonchera, considero que no hay inconveniente con aquello siempre y cuando sean selectivos en los alimentos que incluyen en la lonchera.

2. ¿Qué alimentos deben ser estar en la alimentación de un niño?

Siguiendo el orden que establece la pirámide alimenticia no debe olvidarse Cuidando la pirámide alimenticia no nunca la fruta de postre, carbohidrato, tales como pan, galletas y proteínas, queso, huevos y mantequilla.

3. ¿Cómo hacer atractiva la alimentación para los niños sin descuidar su nutrición?

La comida entra por los ojos, ese adagio es más apropiado para los niños, por eso no den olvidarse la combinación de colores en los alimentos, por ejemplo en el desayuno si usa los famosos pancake con frutas y yogurt, podría hacerlos en una sartén que tenga algún tipo de forma y adornarlo con frutas variadas.

4.¿Cómo pueden organizarse los padres para conseguir que sus hijos mantenga una alimentación sana?

Siempre teniendo presente la cinco comidas para que tengas un excelente metabolismo educado para vida adulta, considerando que el desayuno juega un papel muy importante.

4. ¿Con respecto a la seguridad y las propiedades nutricionales de los alimentos ¿no cree que puedan resentirse al cocinarlos mucho antes de consumirlos y pasar por un proceso de conservación y de transporte?

Siempre que tenemos que cocinar varias horas antes del consumo de los alimentos, la seguridad alimentaria y el valor nutricional de los alimentos pueden resentirse. Pese a ello, si cocinamos, conservamos y transportamos adecuadamente los alimentos, conseguiremos que la comida ingerida por nuestros niños tenga las máximas garantías.

Entrevista 2.

Nombre de la persona entrevistada: Lcda. Karina Narváez, Profesora de Educación Física de la Escuela Moderna de la Ciudad de Milagro.

1. Si tuviera que hacer un retrato del perfil idóneo de la persona encargada de la formación de niños en el ámbito de estado físico ¿Qué características cree que debería reunir?

Es mi criterio que el profesional que se dedica a la formación de niños para educarlos desde temprana edad a cuidar su estado físico debe tener mucha paciencia, dedicación, exigencia y carácter, porque estos elementos:

- **Paciencia:** para que los niños lleguen a comprender y a realizar lo exigido por el entrenador, hay que repetir y explicar mil veces lo que se les pide y no por ello desistir.
- **Dedicación:** es muy importante que a parte del tiempo del entrenamiento, el entrenador dedique tiempo a preparar los entrenamientos para enseñar lo que los niños tienen que aprender, a motivarles a ver que lo que están realizando es parte de su estilo de vida, bajo tal circunstancia el entrenador tiene que ser más que las horas de entrenamiento.
- **Exigencia:** el entrenador en cada entrenamiento, en cada ejercicio, tiene que estar por encima de los niños que está ejercitando para corregirles en los fallos y pedirles que lo hagan mejor para que progresen más rápido.

- **Carácter:** quizás sea la cualidad más importante de un entrenador pues tiene que ser capaz de transmitir un espíritu de lucha y sacrificio.

2. ¿Qué aspectos son los más importantes a la hora de formar el estado físico de un niño?

Para mí los valores más importantes que intento inculcar en el niño son:

- **Compromiso y respeto:** Es fundamental que la hora de acudir a cada rutina de ejercicios se ciña a una disciplina y horario respetando siempre su entorno.
- **Exigencia:** Intento que cada uno se exija más así mismo para que progrese constantemente y de esa forma que aumente su nivel.

3. ¿Cuáles son tus prioridades como entrenador del gimnasio?

Como entrenadora debes poner siempre a los niños primero entre tus prioridades. Debes ayudarles y motivarlos que lo que están realizando es parte del éxito en la vida.

4. ¿Cómo manejas la disciplina entre los alumnos del gimnasio?

Una de las áreas más importante de ser entrenadora es dictar y mantener ciertas reglas disciplinarias y obviamente hacer que respeten las reglas establecidas, si están son vulneradas el trasgresor debe imponérsele algún tipo de sanción, el mecanismo que se utilice para emplear la disciplina es importante porque éste puede unir o dividir al grupo. Debes ser recto o estricto para que sus progenitores estén satisfechos con el programa de entrenamiento que se está aplicando.

5. ¿Considera elemental la buena alimentación para el rendimiento dentro del entrenamiento?

Obviamente este es un aspecto fundamental, en efecto, una buena alimentación en el niño garantiza su progreso dentro de los entrenamientos porque sin ella no se puede lograr el objetivo trazado.

Entrevista 3.

Nombre de la persona entrevistada: Ing. Rafael Vásquez.-Padre de Familia de niños que están dentro del rango que se alinea brindar el servicio de gimnasio.

1. ¿Considera que los niños de la ciudad de Milagro disponen de centros de recreación infantil, específicamente la su entrenamiento físico permanente dirigidos por profesionales especializados?

En relación a esta pregunta el 100% de los directivos manifiestan que los niños no disponen de un lugar donde puedan recrearse y peor aún que se hallen dirigidos por técnicos especializados.

2. ¿Considera usted que se debería crear un gimnasio especializado para niños y niñas exclusivamente?

Es mi criterio que sería idóneo la creación de un gimnasio, por ser una alternativa que contribuirá en gran manera a la formación de los niños y así poder en el futuro contar con una juventud sana de cuerpo y alma.

3. ¿Qué edades considera oportunas como requisito previo para el ingreso al Gimnasio Infantil?

Considero que las edades idóneas son desde temprana edad considerando sus limitaciones, esto es, pre-escolar es decir desde los 4 hasta los 10 años.

4. ¿Considera que el Gimnasio tendrá acogida por los padres de familia de la ciudad de Milagro?

Estoy convencido que si, por lo menos, entre la población de clase media, que tendrá los recursos para cubrir el pago de membresía y alícuotas que se establezcan para la obtención del servicio que se pretende brindar.

5. ¿Sugiéranos el área necesaria para que el desarrollo de las actividades de los niños en el Gimnasio sea el idóneo?

Considero que en una área de 500 mt² es adecuada en razón de que lo que se necesita son salas amplias para desarrollo psicomotriz infantil.

4.4 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para poder conocer la realidad de los problemas planteados de esta investigación se realizaron encuestas a los padres de familia de la ciudad de Milagro; así como entrevistas a profesionales en este campo, los resultados obtenidos han sido tabulados y graficados y analizados, demuestran que existe fundamento para la Creación de un Gimnasio Infantil Especializado en la localidad.

A los encuestados le resulta atractivo este proyecto por cuanto el servicio que se brindará en el gimnasio estará complementado con el asesoramiento de profesionales en este campo como es el de Nutricionista y Entrenadores Especializados, en efecto, revelaron la importancia de que este tipo actividad sea parte prioritaria en el estilo de vida de sus niños a fin de evitar sobrepeso y obesidad, así como problemas psicosociales, porque lo que se fomenta en la actualidad es el mal uso de la tecnología lo que ocasiona una vida sedentaria.

Adicionalmente en su mayoría consideran una alternativa interesante de beneficio compartido entre padres e hijos, porque no siempre, resulta fácil la elección de un programa deportivo que resulte adecuado y atractivo, lo que un factor determinante para que exista constancia en el mismo.

En resumen de todos los criterios recogidos de manera unánime se puede concluir que el proyecto de la creación un gimnasio infantil especializado, fue acogido de manera favorable porque contribuirá en gran manera a la formación de los niños para su vida presente y como futura.

Cuadro 15. Verificación de hipótesis

HIPÓTESIS	VERIFICACIÓN
<p>La falta de cultura y concientización en las familias sobre ejercitar a los niños desde temprana edad, producirá sobrepeso y obesidad a una temprana edad.</p>	<p>De acuerdo con los datos obtenidos en la Pregunta 1 de las encuestas; y, Pregunta 4 de la entrevista efectuada a una profesional en Nutricionista, se ha podido evidenciar que la creación de un gimnasio especializado para niños, contribuiría a las familias de Milagro en el desarrollo físico y prevención de enfermedades desde temprana edad.</p>
<p>La falta de buen hábito alimenticio, originará desbalance energético y aparición de enfermedades.</p>	<p>Los resultados obtenidos en la Pregunta 1 de las encuestas, Pregunta 5 de la Entrevista a una Entrenadora; y, Pregunta 4 de la Entrevista a una Nutricionista, demuestran que los padres de familias de la ciudad de Milagro, están conscientes del descuido en la alimentación de sus hijos la cual es nutritiva acarreando graves consecuencias a sus descendientes.</p>
<p>La falta de actividad física, causará sedentarismo y evolución tardía en el crecimiento de los niños.</p>	<p>El estudio de mercado según Pregunta 2 de las encuestas realizadas, demuestra que los padres de familia de Milagro se preocupan más por sus labores cotidianas y no ponen énfasis en las actividades poco productivas que sus pequeños realizan diariamente, lo que va produciendo efectos negativos en el desarrollo y crecimiento desde infantes.</p>
<p>La mala elección de programas deportivos para los niños por parte de los padres, derivará frustración de no sentirse capaces de realizar una tarea específica propia del deporte y baja autoestima.</p>	<p>Los consultados en las encuestas Pregunta 3; y, Pregunta 1 de la entrevista a una padre de familia realizada mencionan que realmente siempre tienden hacer una mala elección de programas deportivos para sus hijos, lo que produce que los pequeños vayan adquiriendo una conducta y comportamiento no adecuado.</p>
<p>La poca demanda de Instituciones deportivas y creativas ocasionara hábitos de vida poco activos y problema para el futuro desarrollo psicofísico y su mejor integración en la sociedad.</p>	<p>Un alto porcentaje de los padres de familia encuestados según Pregunta 4, indicaron que los niños de Milagro se están formando con hábitos de vida poco activos al existir pocos centros deportivos y creativos que brinden un servicio especializado sólo para niños.</p>

Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.1 TEMA

“Creación e instalación de un Gimnasio Infantil en la ciudad de San Francisco de Milagro, perteneciente al Cantón Milagro – Provincia del Guayas”.

5.2 FUNDAMENTACIÓN

Uno de los aspectos fundamentales para el desarrollo de este proyecto de investigación, es concientizar en la mentalidad de los padres de familia de la ciudad de Milagro la importancia de ejercitar a sus niños desde temprana edad como parte de su estilo de vida, asumir este compromiso traerá consigo beneficios perpetuos que van más allá del aspecto físico forja su vida futura introduciendo con facilidad a la sociedad y formando nuevos líderes.

Esta alternativa brinda la posibilidad de que el niño comparta con otros niños en un ambiente distinto al hogar o la escuela, inculca dechados de comportamiento que cimentaran su vida futura de manera positiva. Eleva su autoestima, por lo general en esta etapa hacer deporte es visto como actividad participativa y emocionante; por esto, tanto los padres como entrenadores deben ser muy cautelosos, pues al exigir o presionar bajo extremo pueden afectar seriamente su integridad emocional, acarreando sentimientos de culpa por no poder cumplir con la expectativas trazadas.

Los principales factores que están afectando a la sociedad son los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, en la actualidad la mayor parte de la población infantil prefiere consumir comida rápida, ver televisión y los videojuegos.

El que se cultive en los niños el ejercitarse resulta para los padres una terapia, pues se complacen en el disfrute que sus hijos reflejan al considerar el deporte como un juego y

diversión y a su vez están previniendo enfermedades propias de una vida sedentaria, como son la obesidad, diabetes o la osteoporosis entre otras.

En efecto, existe una mezcla de factores culturales, genéticos y sociales que han influido negativamente sobre adoptar como estilo de vida la práctica de actividad física, por tal motivo, nace la necesidad actual de ofrecer un espacio de entretenimiento y recreativo, donde los niños puedan aprender bajo rutinas diseñadas especialmente para cada uno de ellos.

El gimnasio proyecta la ejecución de un trabajo integral que demanda la fuerza muscular la resistencia aeróbica, la flexibilidad la velocidad, la coordinación balance y equilibrio con el objetivo de dar a los niños la oportunidad de moverse y generar un estilo de vida basado en la práctica regular de actividad física todo esto respetado las etapas de desarrollo y crecimiento.

5.3 JUSTIFICACIÓN

La localización del sector como es en la Ciudad San Francisco de Milagro, para crear un Gimnasio Infantil Especializado es muy favorable ya que en el lugar no existe este tipo de Sede o Institución, lo cual nos representa una oportunidad de negocio muy tentativo; en razón de que existe un gran número de padres de familia sectorizados que requieren tener a sus hijos realizando otro tipo de actividad física extraescolar, lo cual es significativo y relevante en todo el sector y la rentabilidad que se generaría por brindar este servicio representaría buenos ingresos y utilidades.

La preocupación de los padres de familia por sus niños se ve muy acentuada con respecto al entretenimiento sano que deben tener sus progenitores, porque aunque es indiscutible las ventajas de la tecnología también se deben reconocer las amenazas y los riesgos que conllevan el mal uso de la misma, especialmente en esta parte de la sociedad vulnerable como pueden ser los niños.

La actividad física es relativamente escasa, peor aún se la utiliza en muchos de los casos como castigos en las escuelas, lo cual en la mente de los niños la hace poco atractiva, fomentando

que lleguen de la escuela y se sienten a ver televisión, jugar videojuegos, navegar por internet, aislando casi al 100% cualquier actividad que implique gasto calórico.

El sedentarismo infantil se ha convertido en un fenómeno mundial que amenaza la calidad de vida, haciéndolos candidatos seguros ha convertirse en niños y adolescentes obesos y sufrir de enfermedades.

Por lo tanto, este proyecto resulta totalmente encantador para los padres de familia porque fomentará la costumbre de hacer ejercicio físico lo que se revertirá en abundantes beneficios para la salud física y emocional de sus niños.

5.4 OBJETIVOS

5.4.1 Objetivo General de la Propuesta

- Crear un Gimnasio para niños en la zona norte de la ciudad de Milagro, mediante el uso de una infraestructura idónea y equipos especializados que ayuden a mejorar la salud física y alimenticia de los niños.

5.4.2 Objetivos Específicos de la Propuesta

- Estudiar el mercado potencial para verificar el grado de aceptación y la ubicación adecuada para la instalación del gimnasio para niños en la zona norte de la ciudad de Milagro.
- Lograr concientizar en los padres de familia como un estilo de vida la costumbre de hacer ejercicio desde temprana edad en sus hijos.
- Realizar una proyección financiera para determinar la factibilidad del negocio y el retorno de la inversión en un periodo no mayor a 3 años.

5.5 UBICACIÓN

La propuesta planteada se llevará a efecto en la siguiente ubicación:

País: Ecuador

Provincia: Guayas

Cantón: Milagro

Ciudad: San Francisco de Milagro

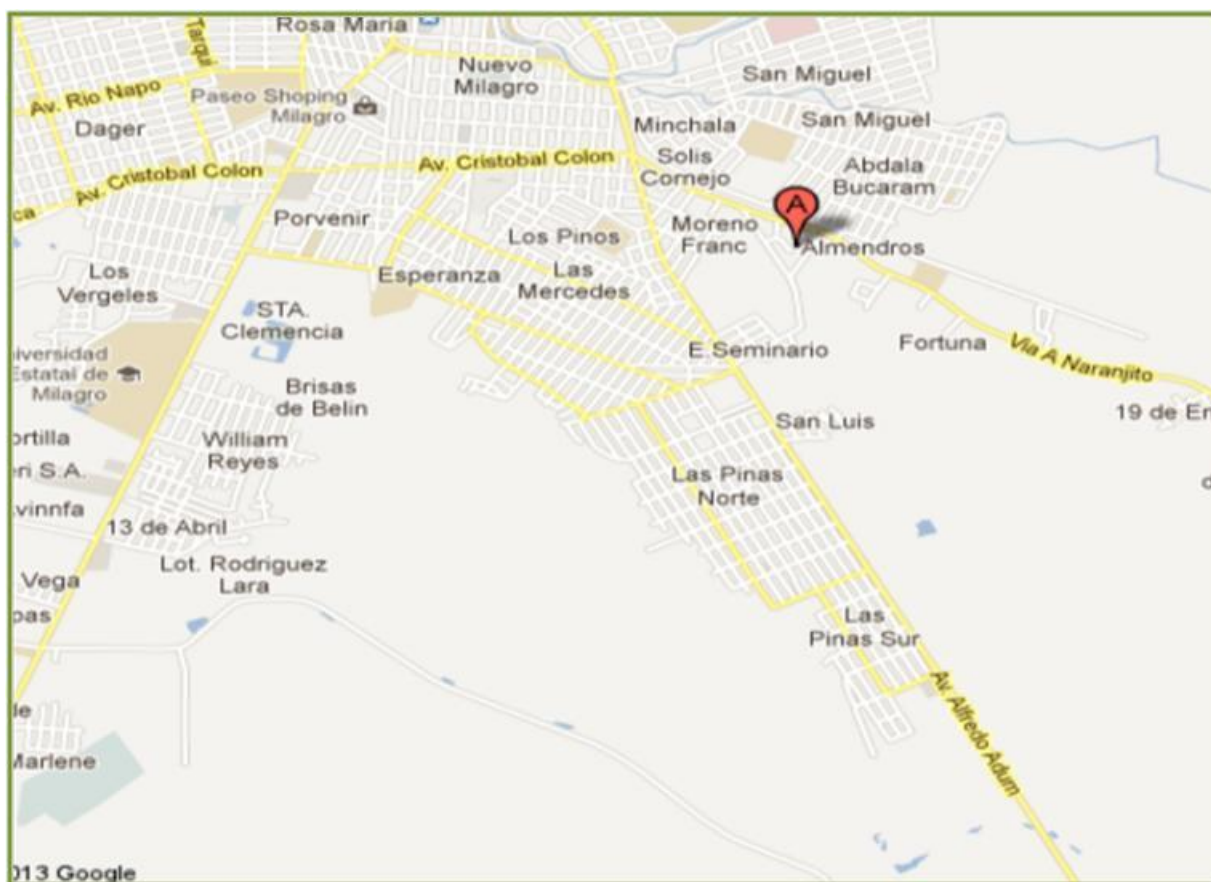
Tipo de empresa: Privada

Dirección: Ciudadela Los Almendros

Ventajas de la Ubicación:

- Se cuenta con una ubicación de fácil acceso.
- Lugar con amplio espacio de parqueo.
- Cuenta con áreas verdes, apartado del ruido de la ciudad.

Figura 18. Ubicación donde se llevará a cabo la propuesta



Fuente: www.maps.google.com.ec

5.6 FACTIBILIDAD

Factibilidad Administrativa.-

Esta propuesta es administrativamente factible porque se establecerá la filosofía corporativa, objetivos, organigrama y manual de funciones que ayuden al adecuado funcionamiento del gimnasio, logrando obtener potenciar el éxito de la empresa.

Factibilidad Presupuestaria.-

Este proyecto es presupuestariamente factible, porque mediante una proyección financiera se determinará la rentabilidad del negocio, estableciendo los activos necesarios para iniciar las actividades del negocio, por medio del aporte de los socios y un financiamiento de una entidad bancaria, así como fijar los costos, gastos e ingresos mediante un análisis a los competidores, obteniendo la utilidad adecuada para la permanencia dentro del mercado.

Factibilidad Legal.-

Desde el punto de vista legal, esta propuesta es factible porque no existe ninguna ley que impida el funcionamiento del negocio, solo se deben cumplir con las disposiciones legales básicas para la creación de una empresa y la seguridad social de los empleados.

Factibilidad Técnica.-

El negocio es técnicamente factible porque se implementarán maquinas y accesorios que mejorarán el estado físico de los niños y se contara con el personal especializado para ejecutar cada una de las funciones de dichos equipos.

5.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

5.7.1 Actividades

Nombre de la empresa:

“Pequeños Increíbles”

El gimnasio “Pequeños Increíbles” se dedicara a ofrecer servicios de entrenamiento físico junto con asesoramiento de nutrición en el cantón Milagro, con la finalidad de contrarrestar el índice de obesidad infantil como el sedentarismo provocado por el mal uso de la tecnología lo que ha originado niños poco activos, ofreciendo rutinas de ejercicios innovadores que cumplan con las expectativas de los padres de familia, logrando un adecuado posicionamiento y éxito del negocio.

Para esto se requiere implementar una serie de estrategias basadas en el marketing mix y una proyección financiera que determine la viabilidad de este proyecto.

Objetivos de la empresa:

- Crear la estructura de la empresa, determinando el organigrama y cada una de sus funciones.
- Realización de un análisis del sector para determinar fortalezas y debilidades frente a la competencia.
- Determinar las diferentes estrategias que ayuden al adecuado posicionamiento del negocio, en base al marketing mix.
- Mantener la excelencia en sus servicios como característica del gimnasio, explorando constantemente posibilidades y programas que cuenten con asesoría de profesionales.
- Cumplir con el compromiso de demostrar al cliente en base a resultados lo óptimo de nuestros servicios.
- Abrir nuevas sucursales del Gimnasio dentro de la provincia del Guayas.

Filosofía Corporativa

Misión:

Ser una empresa que forme “Pequeños Increíbles” fundamentándoles principios básicos de integridad, autonomía, compromiso y responsabilidad, consolidando en ellos un espíritu

positivo bajo el concepto de un nuevo estilo de vida basado en la práctica regular de actividad física.

Visión:

Ser reconocidos como la empresa pionera a nivel local, en estimular el desarrollo físico de los niños bajo las más estrictas normas de ética y calidad del servicio de entrenamiento físico combinado con una adecuada alimentación, mediante la implementación de un gimnasio que se consolidará en un periodo de tres años.

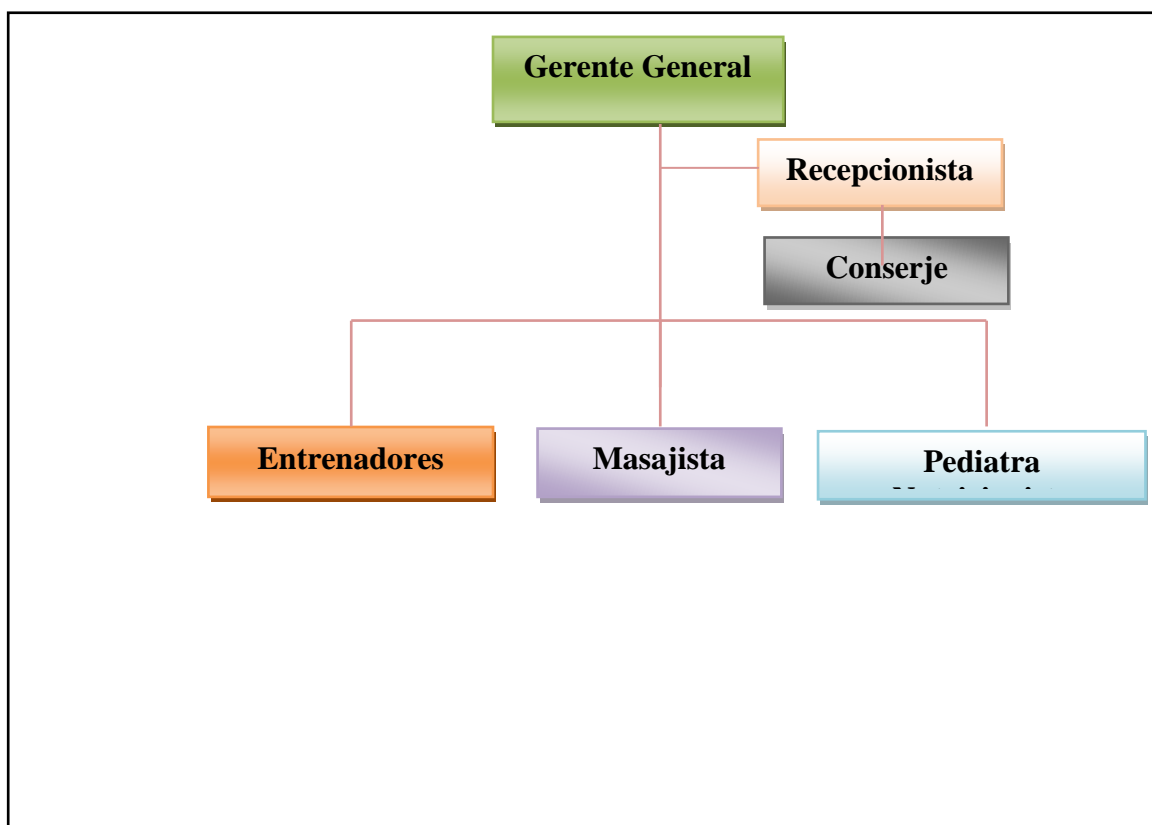
Valores:

- **Disciplina.-** Es lo se puede denominar como auto exigencia, o dicho de otra forma, la capacidad de pedirnos a nosotros mismos un esfuerzo "extra" para lograr hacer lo que nos proponemos de la manera más idónea.
- **Respeto.-** El respeto es reconocer en sí mismo y en los demás sus derechos y virtudes con dignidad, dándole a cada quién su valor, se convierte en una condición de equidad y justicia
- **Responsabilidad.-** La responsabilidad es una obligación, legal o moral, de cumplir con lo que se ha comprometido; es un signo de madurez, pues el cumplir una obligación de cualquier tipo no es generalmente algo agradable, ya que implica esfuerzo y sobre todo una constancia que marque la pauta de que existe este valor.
- **Equidad.-** Es actuar de manera imparcial otorgando a cada uno de ellos el tratamiento que corresponda según su condición, situación personal y demás particularidades del ser humano evitando caer en discriminaciones.
- **Confianza.-** Es la seguridad o esperanza firme que alguien tiene de otro individuo o de algo. La confianza en sí mismo es el principal secreto del éxito.

- **Honestidad.**- Es una cualidad de calidad humana que consiste en comprometerse y expresarse de manera auténtica y coherente, de acuerdo con los valores de verdad y justicia.

5.7.1.4 Organigrama Estructural

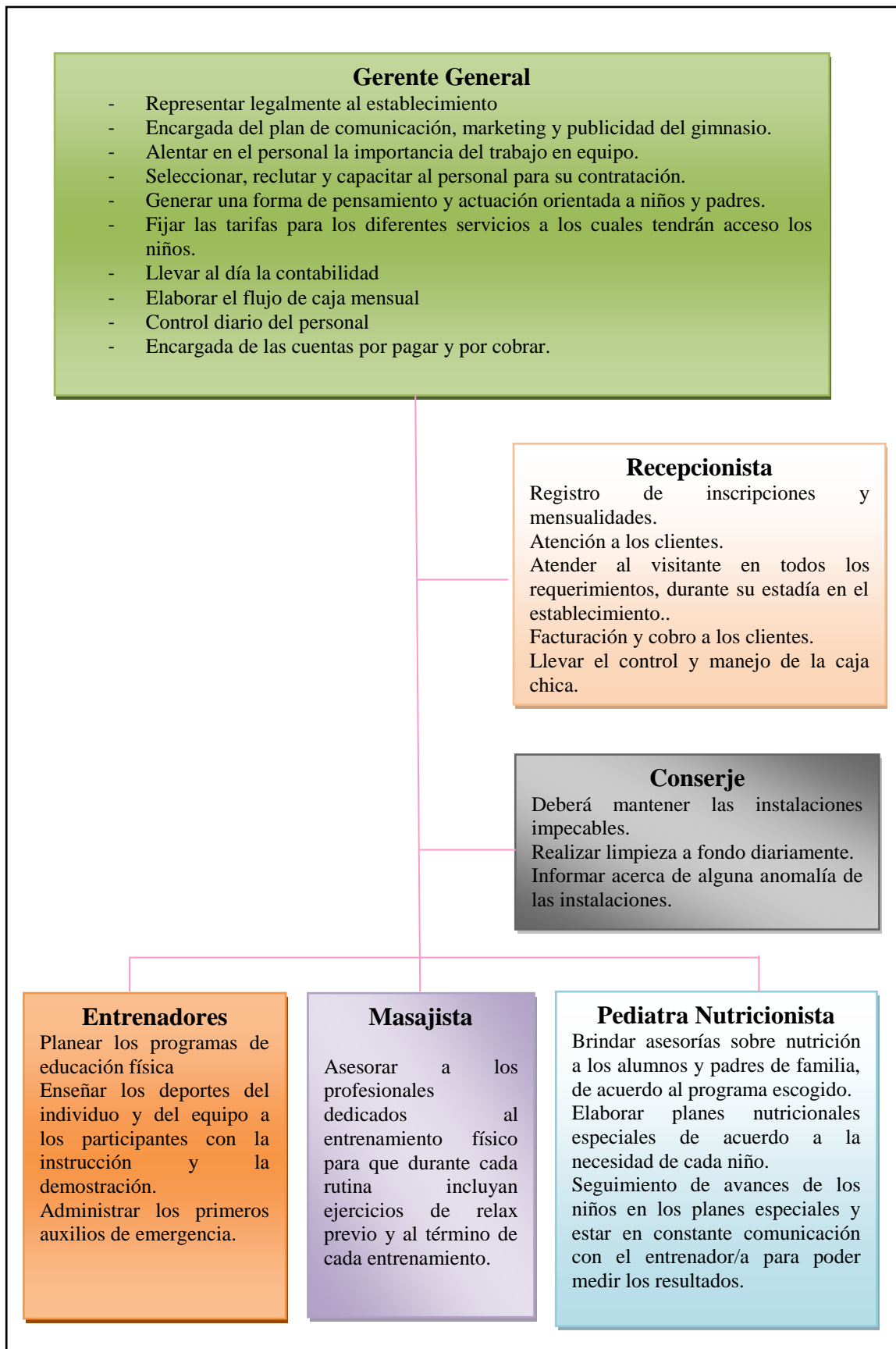
Figura 19. Organigrama Estructural del Gimnasio Infantil



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

5.7.1.5 Organigrama Funcional

Figura 20. Organigrama Funcional del Gimnasio Infantil



5.7.1.6 Manual de Funciones

Nivel Institucional

Nombre del puesto: Gerente General

Puesto que supervisa:

Recepcionista, Conserje, Entrenadores, Masajista, Pediatra con mención en Nutrición.

Descripción General del puesto:

Será el encargado de dirigir, revisar los procesos dentro del Gimnasio Infantil, a través de estrategias que aseguren el mejoramiento permanente y que involucre a todo el personal de todos los niveles de la organización.

Requisitos mínimos para el puesto:

- **Edad:** 40
- **Género:** Femenino y/o Masculino.
- **Disponibilidad:** A tiempo completo.
- **Profesión:** Ingeniero en Administración y/o Contabilidad, carreras afines.

Funciones:

- Representar legalmente al establecimiento
- Diseñar un plan de actividades mensual en el Gimnasio infantil.
- Encargada del plan de comunicación, marketing y publicidad del gimnasio.
- Liderar y dirigir por procesos y valores.
- Diseñar estrategias para la implementación de estándares de calidad que deberán ser observados por los integrantes del establecimiento.
- Alentar en el personal la importancia del trabajo en equipo.
- Seleccionar, reclutar y capacitar al personal para su contratación.
- Generar una forma de pensamiento y actuación orientada a niños y padres.
- Fijar las tarifas para los diferentes servicios a los cuales tendrán acceso los niños.
- Autorizar cotizaciones.
- Responsable de velar por el correcto funcionamiento del gimnasio.
- Llevar al día la contabilidad
- Elaborar el flujo de caja mensual
- Control diario del personal
- Encargada de las cuentas por pagar y por cobrar.

Nivel Intermedio

Nombre del puesto: Recepcionista

Puesto que depende de: Gerente General

Puesto que supervisa: Conserje

Descripción General del puesto:

Será la encargada de dar la bienvenida al cliente, por tanto, es la primera impresión.

Requisitos mínimos para el puesto:

- **Edad:** Entre 19 y 25 años.
- **Género:** Masculino o femenino.
- **Disponibilidad:** A tiempo completo.
- **Profesión:** Secretaria Ejecutiva

Funciones:

- Registro de inscripciones.
- Pago de mensualidades.
- Atención a los clientes.
- Elaboración de un listado de clientes.
- Atender al visitante en todos los requerimientos, durante su estadía en el establecimiento.
- Conocer de manera detallada las políticas en cuanto a pago de inscripciones y mensualidades en el Gimnasio.
- Realizar la facturación y el cobro a los clientes.
- Llevar el control y manejo de la caja chica.
- Elaborar el reporte del estado de las instalaciones para los requerimientos a los proveedores para abastecimiento.
- Presentar el de detalle de la facturación y cobros de los dineros por los servicios que brinda el Gimnasio, siempre que ésta lo requiera.
- Colaborar con el pago a proveedores.
- Realizar el pago al personal y de tributos.

Nombre del puesto: Conserje

Puesto que depende de: Gerente General y/o Recepcionista

Descripción General del puesto:

Ser el encargado de mantener limpias todas las áreas para dar buena imagen del gimnasio.

Requisitos mínimos para el puesto:

- **Edad:** Entre 18 y 35 años.
- **Género:** Masculino
- **Disponibilidad:** A tiempo completo.
- **Profesión:** Instrucción Básica

Funciones:

- Deberá mantener las instalaciones impecables.
- Realizar limpieza a fondo diariamente.
- Informar acerca de alguna anomalía de las instalaciones.

Nombre del puesto: Entrenador

Puesto que depende de: Gerente General

Descripción General del puesto:

Será el encargado de conducir los variados programas de entrenamiento a niños de 4 a 12 años de edad.

Requisitos mínimos para el puesto:

- Edad: 20 a 35 años
- Género: Masculino y/o Femenino
- Disponibilidad: Horarios rotativos
- Profesión: Profesional en Cultura Física
- Experiencia laboral: Conocimientos adquiridos en otros establecimientos.

Funciones:

- Dirigir rutinas de ejercicios de estiramiento, cardio - intervalo, flexión y programas cardiovasculares.

- Socializar con los padres de familia e hijos planes de entrenamiento e incentivar los beneficios de la actividad física constante.
- Formar los grupos de trabajo según la necesidad y destrezas de los niños
- Dirigir rutinas de ejercicios de estiramiento, cardio-intervalo, flexión y programas
- Planear los programas de la educación física para promover el desarrollo de los atributos físicos y de las habilidades sociales de los participantes.
- Enseñar los deportes del individuo y del equipo, a los participantes con la instrucción y la demostración, utilizando el conocimiento de las técnicas de los deportes y de las capacidades físicas de los participantes.
- Administrar los primeros auxilios de la emergencia, envuelva lesiones, trate las inhabilidades crónicas de menor importancia.

Nombre del puesto: Masajista

Puesto que depende de: Gerente General

Descripción General del puesto:

Será el encargado de realizar tratamientos mediante masajes.

Requisitos mínimos para el puesto:

- **Edad:** 25 a 35 años
- **Género:** Masculino y/o Femenino
- **Disponibilidad:** Horarios rotativos
- **Profesión:** Fisioterapeuta
- **Experiencia laboral:** Mínimo 1 año en funciones a fines

Funciones:

- Efectuar mediante masajes la correcta relajación correcta del cuerpo físico.
- Enseñar técnicas básicas a los padres de familia para que puedan aplicar a sus niños.
- Asesoramiento permanente a los profesionales dedicados al entrenamiento físico para que durante cada rutina incluyan ejercicios de relax previo y al término de cada entrenamiento.

Nombre del puesto: Pediatra con mención en nutrición.

Puesto que depende de: Gerente General

Descripción General del puesto:

Ser el encargado de asesorar a los padres y/o niños en hábitos alimenticios.

Requisitos mínimos para el puesto:

- **Edad:** entre 28 a 35 años
- **Género:** Femenino y/o Masculino.
- **Disponibilidad:** A tiempo completo.
- **Profesión:** Pediatra con mención en nutrición.

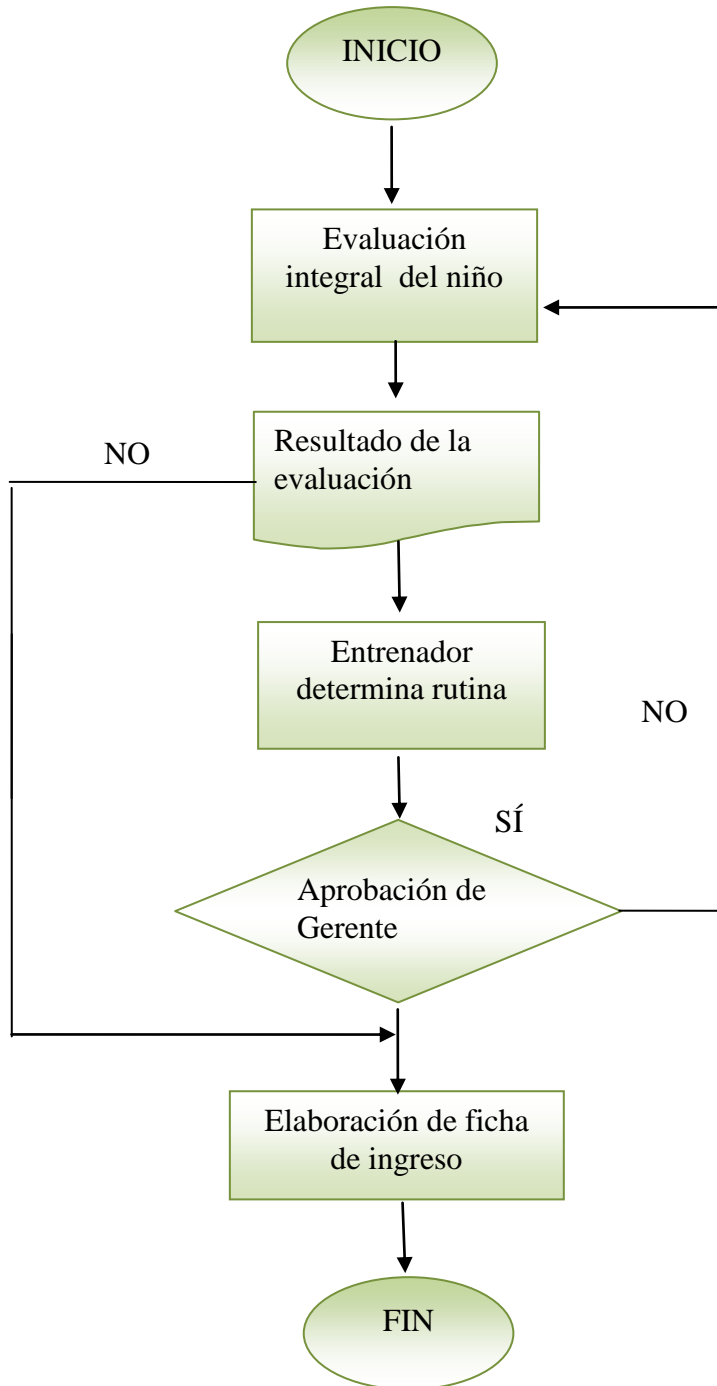
Funciones:

- Brindar servicio de asesoría nutricional a los alumnos y padres de familia, de acuerdo al programa escogido.
- Elaborar planes nutricionales especiales de acuerdo a la necesidad de cada niño.
- Seguimiento de avances de los niños en los planes especiales y estar en constante comunicación con el entrenador/a para poder medir los resultados.
- Asesor al personal a fin de que estos puedan orientar a los alumnos y padres en temas de nutrición.

Una vez implementada esta estructura orgánica se procederá con el reclutamiento de los niños para el Gimnasio, siguiendo los siguientes diagramas de flujo:

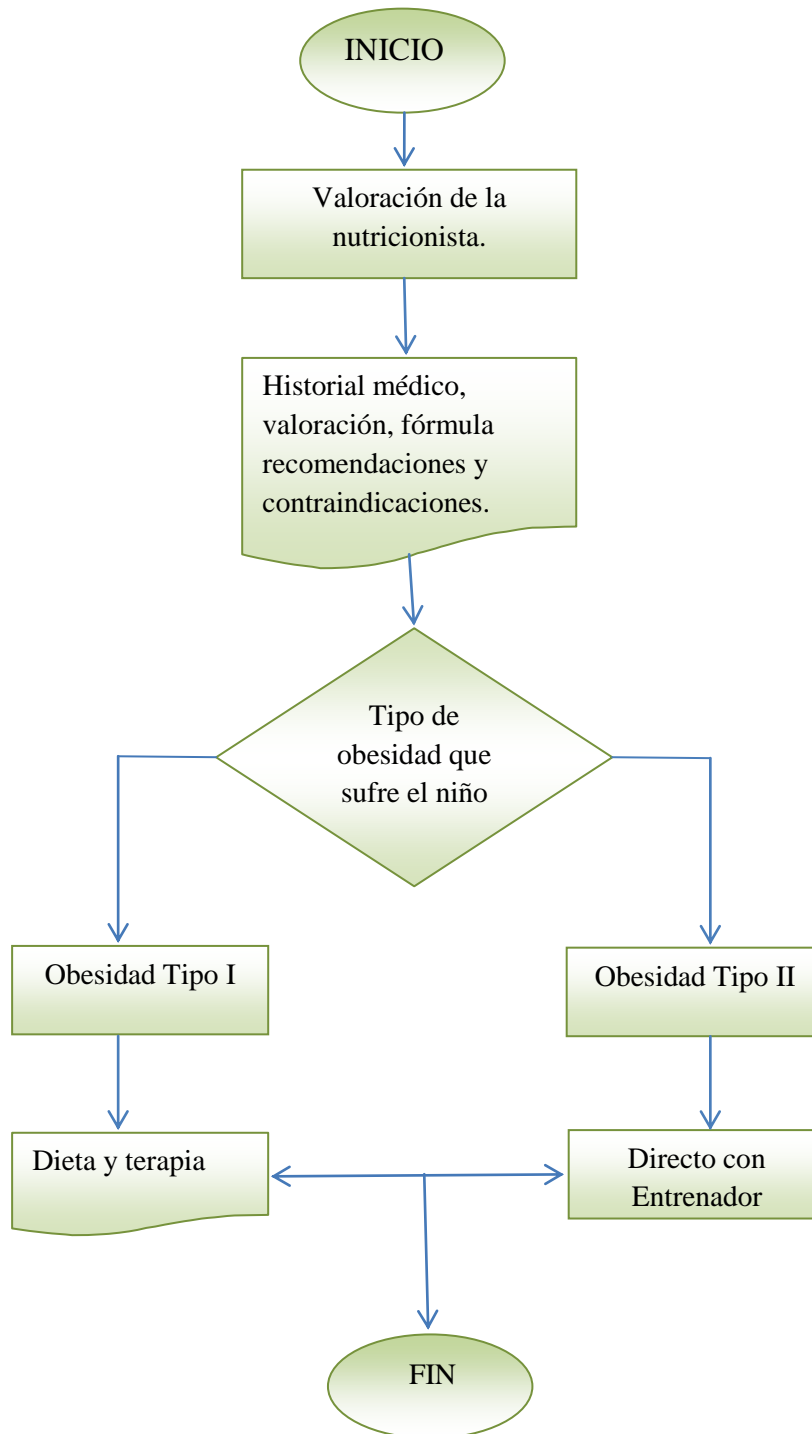
a)

Figura 21. Proceso de Ingreso al Gimnasio



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

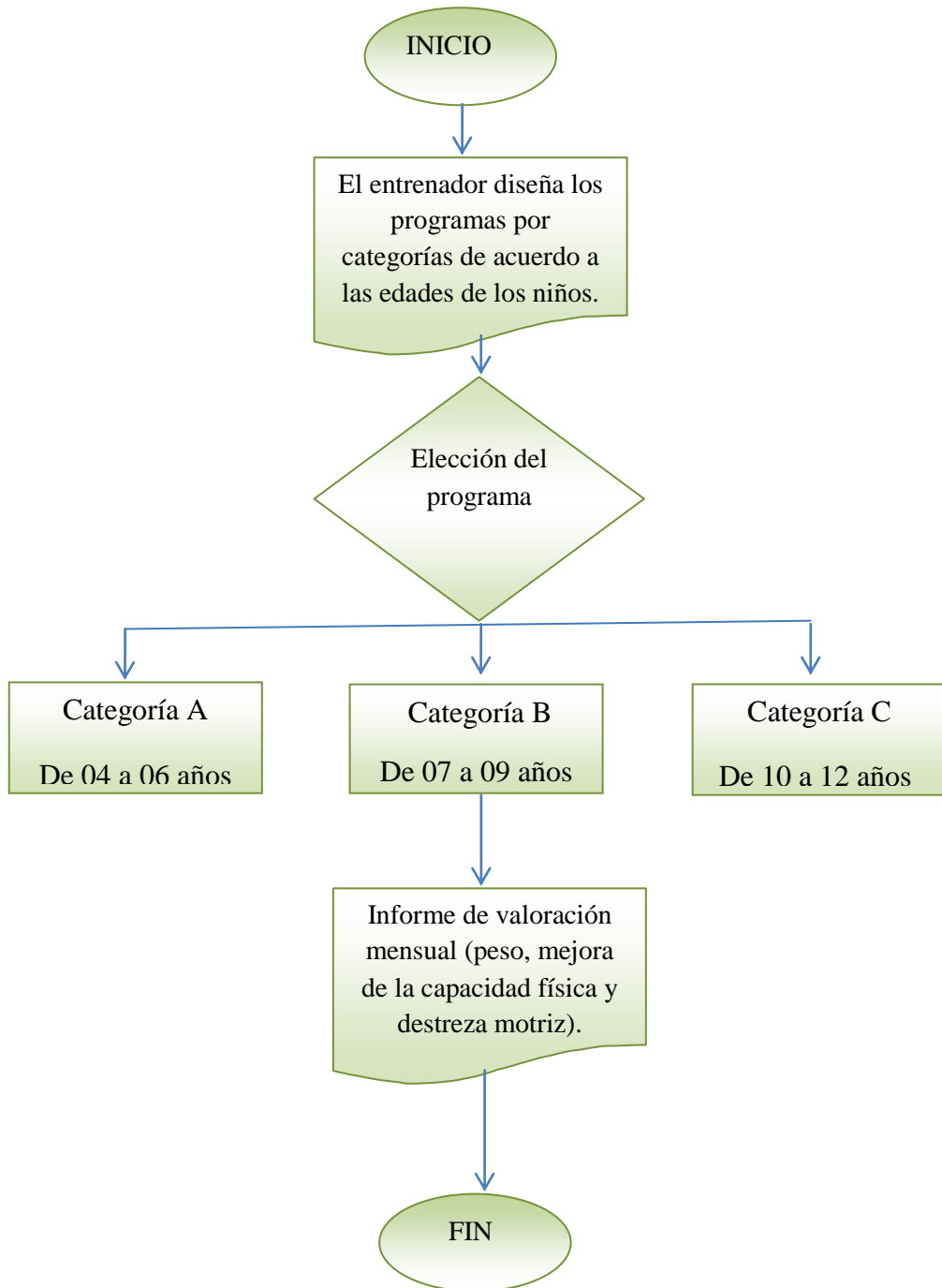
Figura 22. Proceso de Valoración de la Nutricionista



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

b)

Figura 23. Proceso que realiza el Entrenador



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Explicación de los Diagramas de Flujo

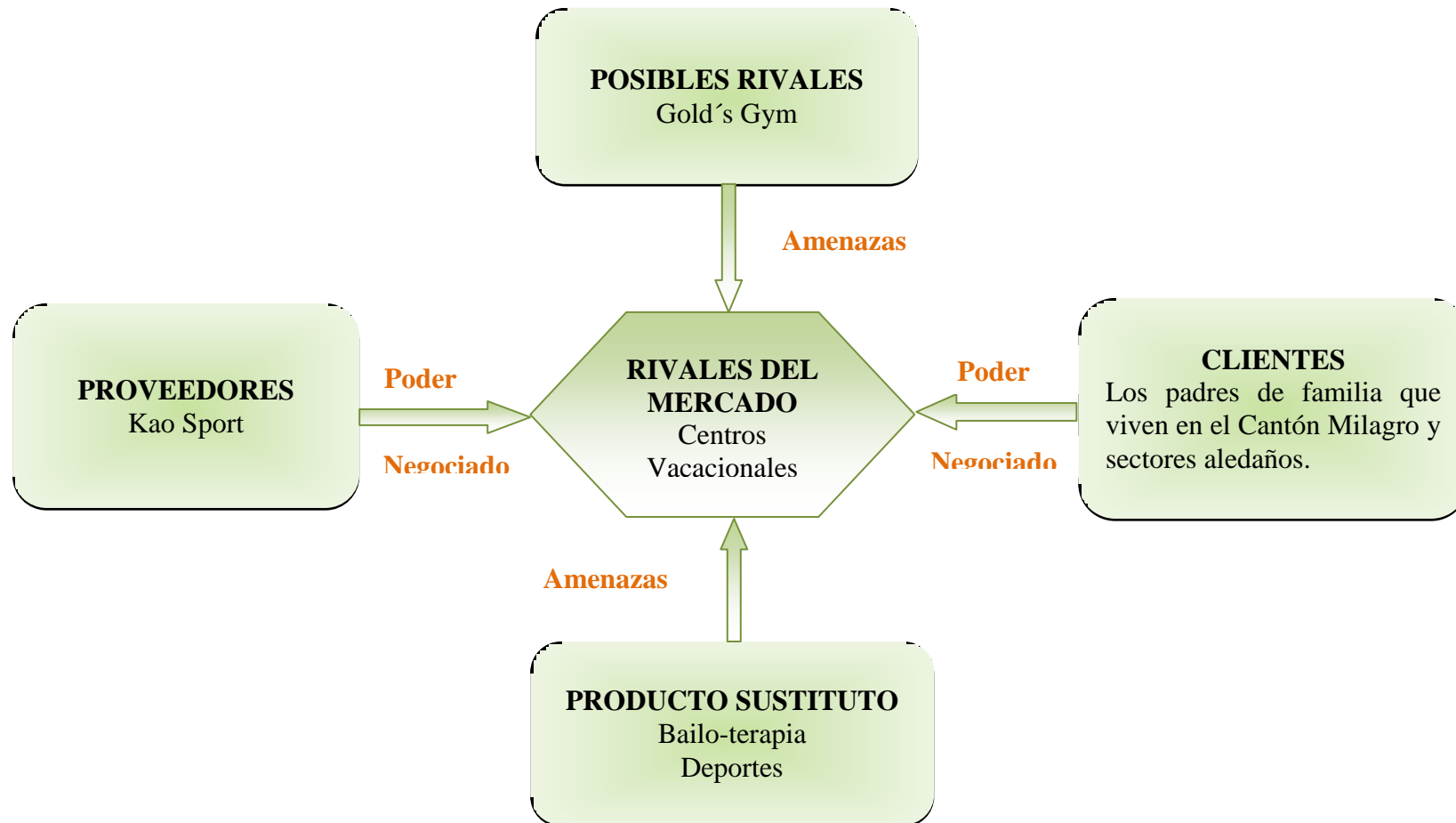
- a) **En la Figura 21.** Podemos observar mediante diagrama de flujo el proceso de ingreso al Gimnasio Infantil, el cual indica que en el momento que el o los padres de familias decidan inscribir a sus hijos-as en mencionado centro, es previo a una evaluación una evaluación integral a la salud y estado físico del infante, una vez evaluado dicho informe pasará a manos del Entrenador el cual será el encargado de determinar una rutina diaria dependiendo de los resultados obtenidos en la evaluación integral, luego el instructor enviará las rutinas para aprobación del gerente, si es favorable de inmediato se realizará la ficha de ingreso, de lo contrario regresará para revisión y autorización del médico y/o nutricionista.

- b) **En la figura 22.** Podemos observar que el médico y/o nutricionista será la persona encargada de realizar la valoración integral tanto de la salud como estado físico, el o la profesional le dará una orden de exámenes de laboratorio (sangre, orina, heces) para que se le efectúe al infante y a su vez se le realizarán preguntas al padre sobre los padecimientos de enfermedades que su hijo-a acarrea (enfermedades cardíacas, alergias, etc.), una vez que se obtengan los resultados de laboratorio, el profesional abrirá un historial médico y formulará recomendaciones y contraindicaciones al padre, para lo cual se obtendrá si el pequeño sufre algún tipo de obesidad: si llegara a padecer Obesidad de Tipo I el nutricionista recomendará dieta, terapia y luego pasará a realizar rutinas con el instructor y si es Obesidad Tipo II lo enviará directo con el entrenador.

- c) **En la Figura 23.** Vemos que una vez que el infante pase a órdenes del entrenador, incluirá al infante a la categoría correspondiente de acuerdo a su edad (Categoría A de 04 a 06 años, la B de 07 a 09 años y la C para los niños de 10 a 12 años) y cada mes el instructor será encargado de realizar un informe de valoración tanto de peso como mejora de la capacidad física y destreza motriz.

Análisis de Competitividad y de Aspectos Internos y Externos del negocio

Figura 24. Análisis de Competitividad de Mercado (Cinco Fuerzas de Porter)



Elaborado por: María Esther Noboa y Tatiana Villavicencio

RIVALIDAD DEL MERCADO

Cuadro 16. Rivalidad del mercado

FACTORES	ALTO	MEDIO	BAJO
Competencia por precios		X	
Calidad del servicio		X	
Cantidad de competidores			X
TOTAL	1	3	
PORCENTAJE	33%	67%	

Elaborado por: María Esther Noboa y Tatiana Villavicencio

La rivalidad del mercado es media, porque no existe competencia de negocios de las mismas características en la cual se observe una alta calidad y competencia de precios, esto hace que este mercado sea atractivo.

POSIBLES COMPETIDORES (BARRERAS DE ENTRADA)

Cuadro 17. Barreras de entrada

FACTORES	ALTO	MEDIO	BAJO
Precios		X	
Calidad del servicio		X	
Variedad de servicios		X	
TOTAL		3	
PORCENTAJE		100%	

Elaborado por: María Esther Noboa y Tatiana Villavicencio

La tendencia al ingreso de posibles competidores es media, esto se debe a que no existe un estándar de calidad, precios y variedad que identifique a este tipo de negocio, lo cual facilita el ingreso, teniendo que cumplir con los requerimientos de los clientes como requisito fundamental para un adecuado posicionamiento del mercado.

AMENAZA DE SUSTITUTOS

Cuadro 18. Amenaza de sustitutos

FACTORES	ALTO	MEDIO	BAJO
Precios		X	
Diversidad de servicios	X		
Tendencia a cambiar	X		
TOTAL	2	1	
PORCENTAJE	67%	33%	

Elaborado por: María Esther Noboa y Tatiana Villavicencio

La amenaza de sustitutos es alta, esto se debe a que en el medio hay una gran variedad de servicios que pueden cumplir las funciones básicas de este negocio, además que las personas tienden a cambiar constantemente sus necesidades, pero el mercado es amplio y una nueva empresa debe ofrecer un servicio personalizado y de calidad que lo diferencie de los servicios sustitutos.

PODER DE NEGOCIACIÓN DE COMPRADORES

Cuadro 19. Poder de negociación de compradores

FACTORES	ALTO	MEDIO	BAJO
Precios		X	
Calidad del servicio	X		
Servicio innovador	X		
TOTAL	2	1	
PORCENTAJE	67%	33%	

Elaborado por: María Esther Noboa y Tatiana Villavicencio

Los compradores siempre buscan un servicio innovador y de calidad que cumplan con sus requerimientos, y que sus precios sean acorde al servicio ofrecido, estos son factores fundamentales en el momento de la decisión de compra de las personas.

PODER DE NEGOCIACIÓN DE PROVEEDORES

Cuadro 20. Poder de negociación de proveedores

FACTORES	ALTO	MEDIO	BAJO
Costos		X	
Calidad del producto	X		
Cantidad de proveedores		X	
TOTAL	1	2	
PORCENTAJE	33%	67%	

Elaborado por: María Esther Noboa y Tatiana Villavicencio

Los proveedores tienen un poder medio, ya que este negocio no se caracteriza por la compra de algún producto, sino del servicio personalizado por profesionales para satisfacer las necesidades de los clientes.

NIVEL DE ATRACCIÓN DEL SECTOR EMPRESARIAL

Cuadro 21. Nivel de atracción del sector empresarial

FUERZAS	ACTUAL			FUTURO		
	ALTO	MEDIO	BAJO	ALTO	MEDIO	BAJO
Rivalidad del mercado	1	3			X	
Posibles competidores		3			X	
Amenazas de sustitutos	2	1		X		
Poder de negociación de compradores o clientes	2	1		X		
Poder de negociación de proveedores	1	2			x	
TOTAL	6	10				
PORCENTAJE	37%	63%				

Elaborado por: María Esther Noboa y Tatiana Villavicencio

El nivel de atracción de este sector empresarial es media, por ello se debe implementar un esquema adecuado de negocios, el cual tenga con el objetivo principal la satisfacción del cliente, mediante diferentes estrategias que ayuden a un adecuado posicionamiento del mercado.

Análisis FODA

Cuadro 22. Factores Internos

Fortalezas	Debilidades
Personal capacitado y Equipos idóneos	Poco capital
Ubicación del negocio	Mantenimiento inadecuado de las instalaciones
Variedad de servicios	Sin posicionamiento en el mercado
Servicio innovador	Ausencia de cultura para ejercitar a los niños
Organización eficaz y flexibles	Bajo presupuesto publicitario

Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Cuadro 23. Factores Externos

Oportunidades	Amenazas
Abuso de comida chatarra, tendencia a obesidad infantil	Baja colaboración de los padres de familia.
Mal uso de la tecnología (provoca sedentarismo)	Incremento de competencia de servicios sustitutos
No existe competencia	Inestabilidad económica del país
Instalación de mini tiendas y cafeterías	Guerra de precios
Créditos Bancarios	Difusión distorsionada del servicio
Expandir el mercado a sectores aledaños	

Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

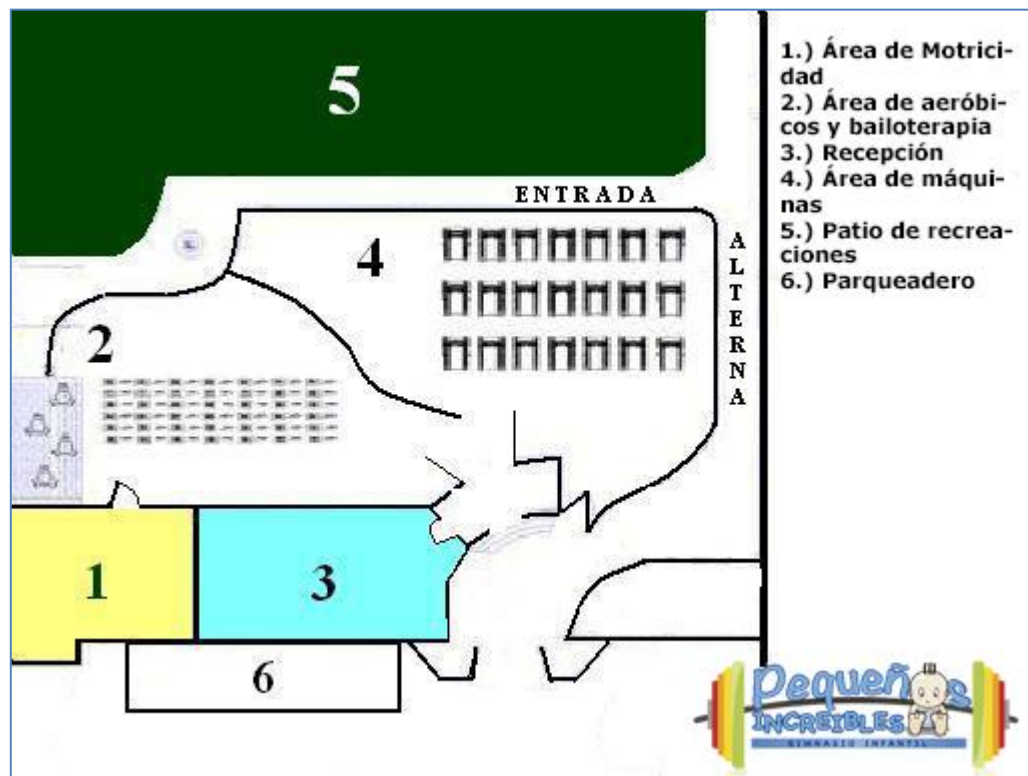
Cuadro 24. Análisis FOFADODA

ESTRATEGIAS FO-FA-DO-DA	FORTALEZAS	DEBILIDADES
OPORTUNIDADES ABUSO DE COMIDA CHATARRA, TENDENCIA OBESIDAD INFANTIL MAL USO DE LA TECNOLOGIA (PROVOCA SEDENTARISMO) NO EXISTE COMPETENCIA INSTALACION DE MINI TIENDAS Y CAFETERIAS CREDITOS BANCARIOS EXPANDIR EL MERCADO A SECTORES ALEDAÑOS	FO 1.- Visitar instituciones educativas para concientizar sobre la importancia de una comida balanceada por el incremento de la obesidad infantil. 2.- Realizar diversas rutinas de ejercicios que resulten atractivas y ayuden a mejorar el estado físico y captar la atención del niño, fomentando la importancia del deporte. 3.- Brindar un servicio personalizado e innovador para lograr un posicionamiento en el mercado , aprovechando que no existe competencia. 4.- Adaptarse a las exigencias de los clientes, ofreciendo un servicio eficiente y garantizado, logrando así satisfacer sus necesidades.	FA 1.- Trabajar con un personal capacitado, lo cual garantice un servicio efectivo y personalizado, logrando contrarrestar la competencia de productos sustitutos 2.- Establecer paquetes de servicios que cubran las necesidades de los clientes y esten de acuerdo a su economía. 3.- Actualizar al personal con cada una de las nuevas tecnicas de ejercicios y de alimentación, caracterizandonos por ser una empresa innovadora. 4.- Implementar rutinas de entrenamiento en áreas verdes, para satisfacer las diferentes preferencias en deportes e interactuar junto con los padres de familia para asuman el compromiso adquirido con sus progenitores.
AMENAZAS BAJA COLABORACION DE LOS PADRES DE FAMILIA INCREMENTO DE COMPETENCIA DE SERVICIOS SUSTITUTOS INESTABILIDAD ECONOMICA DEL PAIS GUERRA DE PRECIOS DIFUSION DISTORSIONADA DEL SERVICIO	DO 1.- Buscar un financiamiento en lasdiferentes instituciones bancarias de la localidad, logrando obtener el capital necesario para ofrecer un servicio de calidad 2.- Determinar estrategias principalmente de marketing mix, que ayuden al posicionamiento idóneo y a potenciar el éxito del negocio. 3.- Utilizar los diferentes medios de comunicación local para difundir constantemente los servicios actuales y futuros de la empresa. 4.- Realizar publicidades en sectores aledaños, con el fin de expandir el mercado.	DA 1.- Implementar publicidades en articulos publicitarios como volantes, dípticos, que ayuden a difundir los servicios de la empresa. 2.- Mantener la calidad de nuestros servicios con el objetivo de cumplir con las expectativas de los clientes. 3.- Establecer planes alternativos, los cuales ayuden a contrarrestar algun tipo de situación inesperada en la empresa. 4.- Introducirse en el mercado con precios un poco bajos, logrando una adecuada captación de clientes.

Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Distribución de la Empresa

Figura 25. Distribución de áreas del Gimnasio



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Estrategias de Marketing Mix:

➤ Estrategias en relación al Producto:

Nombre de la empresa:

“Pequeños Increíbles”

Slogan:

“Niños sanos y fuertes, adultos felices y equilibrados”

Logotipo:

Figura 26. Logotipo del Gimnasio Infantil



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Este logotipo fue diseñado pensando en que a través del lenguaje visual se proyecte y expresen las ideas del servicio que se brinda.

Se emplearon como tonos base el:

Rojo.- que denota intensidad y energía;

Naranja.- por ser cálido y estimulante representa el entusiasmo y el éxito;

Amarillo.- es símbolo, de alegría e intelecto,

Verde.- crecimiento, salud, seguridad; y, el

Azul.- esta ligado con la estabilidad y confianza

Todos estos, componentes necesarios a la hora de ejercitar a este sector tan importante de la sociedad como son los niños.

Entre los servicios que ofrecerá está:

- Ejercicios de motricidad (niños entre 4 a 6 años)
- Aeróbicos

- Bailo-terapias
- Ejercicios en áreas verdes
- Asesoramiento de nutrición
- Asesoramiento personalizado (de entrenador)
- Ejercicios mediante la utilización de maquinas
- Masajes para estimulación motriz y relajamiento.

Horario de atención:

El Gimnasio Infantil atenderá de lunes a sábado de 8:00 a 19:00.

➤ **Estrategias de Precio:**

Se empleará una estrategias de Precios Descremado, es decir con precios un poco bajos para lograr la captación de clientes, esto se debe por ser nuevos en el mercado, una vez que se obtenga un adecuado posicionamiento se dispondrá de precios acordes a la competencia y a la calidad de los servicios.

Precios de Introducción en el Mercado:

Cuadro 25. Precios de Introducción en el Mercado

SERVICIOS OFRECIDOS	PRECIOS
Paquete Integrado, incluye: Consulta con Nutricionista. Evaluación del Entrenador. Plan Alimenticio y asesoramiento permanente. Entrenamiento físico personalizado según la necesidad del niño. Masajes para estimulación motriz y relajamiento. Valoración periódica por profesionales en este ámbito.	\$ 65,00
Consulta con Nutricionista y Entrenador	\$ 15,00
Uso eventual del Gimnasio	\$ 2,00

Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

➤ **Estrategias de Plaza o de Distribución:**

La empresa empleará la estrategia de Plaza o de Distribución directa, porque ayudará a evitar la alteración de información utilizando herramientas de publicidad confiable para difundir la información, se planificará charlas en instituciones educativas y las propias instalaciones para que los padres hagan un recorrido y visualicen la infraestructura idónea lo que les dará seguridad para la toma decisión.

➤ **Estrategias de Promoción:**

Entre estas estrategias tenemos las siguientes:

Estrategias de Venta:

Al contratar el paquete integral para dos hijos, se realizara el 10% de descuento.

Estrategia de Publicidad:

Se empleara publicidad de boca en boca y utilizando los diferentes medios de comunicación radiales y escritos, así como los diferentes artículos publicitarios que ayuden a la correcta difusión de los servicios, que se detallan a continuación:

Se implementara los anuncios en prensa escrita, en periódicos que tengan buena acogida dentro y fuera de la localidad.

Figura 27. Anuncio Publicitario

**Pequeños
INCREIBLES**
GIMNASIO INFANTIL

"Niños sanos y fuertes, adultos felices y equilibrados"

Bienvenido

Abrimos nuestras puertas a la comunidad milagreña, informando de nuestros servicios con profesionales capacitados en las áreas de:

- ☆ Ejercicios de motricidad
- Aeróbicos ☆
- ☆ Bailoterapias
- Ejercicios en áreas verdes ☆
- ☆ Asesoramiento de nutrición
- Asesoramiento personalizado ☆

Ciudadela Los Almendros
08:00 a.m -- 19:00 p.m.
www.pequeñosincreibles.com
0981234920 - 0922349245

  
peque_increible

Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Se utilizará dípticos para ayudar a potenciar la difusión del gimnasio, especialmente a los padres de familias en centros educativos:

Figura 28. Díptico



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Figura 29. Recomendaciones



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Las tarjetas de presentación se las utilizara con el fin de brindar la información del negocio como: teléfonos, dirección, datos del dueño, etc.

Figura 30. Tarjetas de presentación



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

Figura 31. Página Facebook



Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

5.7.2 Recursos, Análisis financiero

Cuadro 26. Activos Fijos

ACTIVOS FIJOS			
CANTIDAD	DESCRIPCION	C. UNITARIO	C. TOTAL
	<u>MUEBLES Y ENSERES</u>		
3	ESCRITORIOS	200,00	600,00
3	SILLAS GIRATORIAS	50,00	150,00
1	SILLAS DE ESPERA MULTIUSO	250,00	250,00
2	ARCHIVADORES	120,00	240,00
	TOTAL MUEBLES Y ENSERES		1.240,00
	<u>EQUIPOS DE OFICINA</u>		
1	TELEFONO CON LINEA	120,00	120,00
1	TELEFONO	30,00	30,00
1	AIRE ACONDICIONADO 18000 BTU	800,00	800,00
1	AIRE ACONDICIONADO 24000 BTU	1.000,00	1.000,00
1	DISPENSADOR DE AGUA	120,00	120,00
	TOTAL EQUIPOS DE OFICINA		2.070,00
	<u>EQUIPO DE COMPUTACIÓN</u>		
1	COMPUTADORAS DE ESCRITORIO	500,00	500,00
1	COMPUTADORA PORTATIL (LAPTOP)	600,00	600,00
1	IMPRESORA MULTIFUNCIONAL	80,00	80,00
1	EQUIPO DE VIDEO	120,00	120,00
	TOTAL DE EQUIPO DE COMPUTACIÓN		1.300,00
	<u>MAQUINARIAS Y EQUIPOS</u>		
6	BICICLETA ESTATICA	200,00	1.200,00
6	CAMINADORA	600,00	3.600,00
2	SALTARIN	100,00	200,00
2	MAQUINA PARA PIERNAS	200,00	400,00
1	CAMILLA PORTATIL	185,00	185,00
15	COLCHONETAS	20,00	300,00
10	MANCUERDAS	30,00	300,00
15	STEPS	35,00	525,00
1	CASILLERO CON 15 ESPACIOS	300,00	300,00
1	EQUIPO DE SONIDO	500,00	500,00
2	MICROFONOS	30,00	60,00
1	ACCESORIOS PARA AREA DE MOTICIDAD	1.000,00	1.000,00
1	EXTINTOR	60,00	60,00
1	ADECUACION DEL LOCAL (ILUMINACION, PINTURA)	1.000,00	1.000,00
	TOTAL DE MAQUINARIAS Y EQUIPOS		9.630,00
TOTAL INVERSION EN ACTIVOS FIJOS			14.240,00

Elaborado por: María Esther Noboa y Tatiana Villavicencio

Cuadro 27. Gastos Pre-Operacionales

GASTOS PRE-OPERACIONALES (PERMISOS DE FUNCIONAMIENTO)					
DETALLE	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
Patente municipal	125	131,25	137,81	144,70	151,94
Permiso Cuerpo de Bomberos	25	26,25	27,56	28,94	30,39
Escritura publica de const.	100				
Registro Mercantil	50				
Honorarios Profesionales	100				
TOTAL	400	157,5	165,375	173,6438	182,3259

Elaborado por: María Esther Noboa y Tatiana Villavicencio

Cuadro 28. Depreciación de Activos

DEPRECIACION DE ACTIVOS				
DESCRIPCION	VALOR DE ACTIVO	PORCENTAJE DE DEPRECIACION	DEPRECIACION MENSUAL	DEPRECIACION ANUAL
MUEBLES Y ENSERES	1.240,00	10%	10,33	124,00
EQUIPO DE COMPUTACION	1.300,00	33%	35,75	429,00
EQUIPO DE OFICINA	2.070,00	10%	17,25	207,00
MAQUINARIAS Y EQUIPOS	9.630,00	10%	80,25	963,00
GASTOS PREOPERACIONALES	400,00	10%	3,33	40,00
TOTAL	14.240,00		146,92	1.763,00

Elaborado por: María Esther Noboa y Tatiana Villavicencio

Cuadro 29. Inversión del Proyecto

INVERSION DEL PROYECTO	
MUEBLES Y ENSERES	1.240,00
EQUIPO DE COMPUTACION	1.300,00
EQUIPO DE OFICINA	2.070,00
MAQUINARIAS Y EQUIPOS	9.630,00
CAJA - BANCO	5.000,00
GASTOS PRE-OPERACIONALES	400,00
TOTAL DE LA INVERSION	19.640,00

Elaborado por: María Esther Noboa y Tatiana Villavicencio

Cuadro 30. Financiación del Proyecto

FINANCIACION DEL PROYECTO		
INVERSION TOTAL		19.640,00
Financiado	59%	11.640,00
Aporte Propio	41%	8.000,00
		19.640,00

TASA		
TASA ANUAL INTERES PRESTAMO	17,00%	0,17
		0,17

PRESTAMO BANCARIO		
Prestamo Bancario	11.640,00	1.978,80

Elaborado por: María Esther Noboa y Tatiana Villavicencio

Cuadro 31. Tabla de amortización anual

FINANCIAMIENTO ANUAL				
TABLA DE AMORTIZACIÓN				
PERIODO	CAPITAL	INTERES	PAGO	SALDO
-				11.640,00
1	2.328,00	1.978,80	4.306,80	9.312,00
2	2.328,00	1.583,04	3.911,04	6.984,00
3	2.328,00	1.187,28	3.515,28	4.656,00
4	2.328,00	791,52	3.119,52	2.328,00
5	2.328,00	395,76	2.723,76	-
	11.640,00	5.936,40	17.576,40	

Elaborado por: María Esther Noboa y Tatiana Villavicencio

Cuadro 32. Tabla de amortización mensual

FINANCIAMIENTO MENSUAL				
TABLA DE AMORTIZACIÓN				
PERIODO	CAPITAL	INTERES	PAGO	SALDO
-				11.640,00
1	194,00	164,90	358,90	11.446,00
2	194,00	164,90	358,90	11.252,00
3	194,00	164,90	358,90	11.058,00
4	194,00	164,90	358,90	10.864,00
5	194,00	164,90	358,90	10.670,00
6	194,00	164,90	358,90	10.476,00
7	194,00	164,90	358,90	10.282,00
8	194,00	164,90	358,90	10.088,00
9	194,00	164,90	358,90	9.894,00
10	194,00	164,90	358,90	9.700,00
11	194,00	164,90	358,90	9.506,00
12	194,00	164,90	358,90	9.312,00
	2.328,00	1.978,80	4.306,80	

Elaborado por: María Esther Noboa y Tatiana Villavicencio

DETALLE DE GASTOS																	
GASTOS ADMINISTRATIVOS	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
1 GERENTE GENERAL	650,00	650,00	650,00	650,00	650,00	650,00	650,00	650,00	650,00	650,00	650,00	650,00	7.800,00	8.190,00	8.599,50	9.029,48	9.480,95
1 RECEPCIONISTA	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	3.816,00	4.006,80	4.207,14	4.417,50	4.638,37
APORTE PATRONAL	117,61	117,61	117,61	117,61	117,61	117,61	117,61	117,61	117,61	117,61	117,61	117,61	1.411,34	1.481,91	1.556,01	1.633,81	1.715,50
VACACIONES	40,33	40,33	40,33	40,33	40,33	40,33	40,33	40,33	40,33	40,33	40,33	40,33	484,00	508,20	533,61	560,29	588,31
DECIMO CUARTO				636,00									636,00	667,80	701,19	736,25	773,06
DECIMO TERCERO												968,00	968,00	1.016,40	1.067,22	1.120,58	1.176,61
TOTAL GASTOS ADMINISTRATIVOS	1.125,95	1.125,95	1.125,95	1.761,95	1.125,95	1.125,95	1.125,95	1.125,95	1.125,95	1.125,95	1.125,95	2.093,95	15.115,34	15.871,11	16.664,67	17.497,90	18.372,80
GASTOS DE GENERALES	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
ENERGIA ELECTRICA	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	90,00	1.080,00	1.134,00	1.190,70	1.250,24	1.312,75
AGUA	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	144,00	151,20	158,76	166,70	175,03
TELEFONO	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	180,00	189,00	198,45	208,37	218,79
1 TELEFONIA CELULAR	37,00	37,00	37,00	37,00	37,00	37,00	37,00	37,00	37,00	37,00	37,00	37,00	444,00	466,20	489,51	513,99	539,68
SERVICIO DE INTERNET	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	276,00	289,80	304,29	319,50	335,48
SUMINISTROS DE LIMPIEZA	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	300,00	315,00	330,75	347,29	364,65
UTILES DE OFICINA	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	480,00	504,00	529,20	555,66	583,44
ALQUILER	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	8.400,00	8.820,00	9.261,00	9.724,05	10.210,25
GASTOS DE CONSTITUCION													400,00	157,50	165,38	173,64	182,33
DEPRECIACION MUEBLES Y ENSERES	10,33	10,33	10,33	10,33	10,33	10,33	10,33	10,33	10,33	10,33	10,33	10,33	124,00	124,00	124,00	124,00	124,00
DEPRECIACION DE EQUIPO DE COMPUTACION	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	429,00	429,00	429,00	429,00	429,00
DEPRECIACION DE EQUIPO DE OFICINA	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	207,00	207,00	207,00	207,00	207,00
DEPRECIACION DE MAQUINARIAS Y EQUIPOS	80,25	80,25	80,25	80,25	80,25	80,25	80,25	80,25	80,25	80,25	80,25	80,25	963,00	963,00	963,00	963,00	963,00
DEPRECIACION GASTOS PRE-OPERACIONALES	3,33	3,33	3,33	3,33	3,33	3,33	3,33	3,33	3,33	3,33	3,33	3,33	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00
TOTAL GASTOS GENERALES	1.088,92	1.088,92	1.088,92	1.088,92	1.088,92	1.088,92	1.088,92	1.088,92	1.088,92	1.088,92	1.088,92	1.088,92	13.467,00	13.789,70	14.391,04	15.022,44	15.685,41
GASTO DE VENTAS	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
PUBLICIDAD	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	1.200,00	600,00	630,00	661,50	694,58
TOTAL GASTOS DE VENTAS	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	1.200,00	600,00	630,00	661,50	694,58
TOTAL DE COSTOS INDIRECTOS	2.314,86	2.314,86	2.314,86	2.950,86	2.314,86	2.314,86	2.314,86	2.314,86	2.314,86	2.314,86	2.314,86	3.282,86	29.782,34	30.260,81	31.685,70	33.181,84	34.752,78

MANO DE OBRA DIRECTA

GASTOS ADMINISTRATIVOS		ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMB	OCTUBRE	NOVIEMB	DICIEMB.	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
1	NUTRICIONISTA	450,00	450,00	450,00	450,00	450,00	450,00	450,00	450,00	450,00	450,00	450,00	450,00	5.400,00	5.670,00	5.953,50	6.251,18	6.563,73
1	MASAJISTA	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	3.816,00	4.006,80	4.207,14	4.417,50	4.638,37
2	ENTRENADOR	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	9.600,00	10.080,00	10.584,00	11.113,20	11.668,86
1	CONSERJER	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	3.816,00	4.006,80	4.207,14	4.417,50	4.638,37
	APORTE PATRONAL	229,15	229,15	229,15	229,15	229,15	229,15	229,15	229,15	229,15	229,15	229,15	229,15	2.749,79	2.887,28	3.031,64	3.183,22	3.342,38
	VACACIONES	78,58	78,58	78,58	78,58	78,58	78,58	78,58	78,58	78,58	78,58	78,58	78,58	943,00	990,15	1.039,66	1.091,64	1.146,22
	DECIMO CUARTO				1.590,00									1.590,00	1.669,50	1.752,98	1.840,62	1.932,65
	DECIMO TERCERO												1.886,00	1.886,00	1.980,30	2.079,32	2.183,28	2.292,44
	TOTAL GASTOS ADMINISTRATIVOS	2.193,73	2.193,73	2.193,73	3.783,73	2.193,73	2.193,73	2.193,73	2.193,73	2.193,73	2.193,73	2.193,73	4.079,73	29.800,79	31.290,83	32.855,37	34.498,14	36.223,04

PRESUPUESTO DE INGRESOS

INGRESOS POR VENTA	UNIDADES	P.U.	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMB	OCTUBRE	NOVIEMB	DICIEMBRE	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
PAQUETE INTEGRADO	80	65,00	5.200,00	5.200,00	5.200,00	5.200,00	5.200,00	5.200,00	5.200,00	5.200,00	5.200,00	5.200,00	5.200,00	5.200,00	62.400,00	65.520,00	68.796,00	72.235,80	75.847,59
CONSULTA DE NUTRICIONISTA Y ENTRENADOR	15	15,00	225,00	225,00	225,00	225,00	225,00	225,00	225,00	225,00	225,00	225,00	225,00	225,00	2.700,00	2.835,00	2.976,75	3.125,59	3.281,87
USO DEL GIMNASIO	150	2,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	3.600,00	3.780,00	3.969,00	4.167,45	4.375,82
TOTAL DE INGRESOS			5.725,00	5.725,00	5.725,00	5.725,00	5.725,00	5.725,00	5.725,00	5.725,00	5.725,00	5.725,00	5.725,00	5.725,00	68.700,00	72.135,00	75.741,75	79.528,84	83.505,28

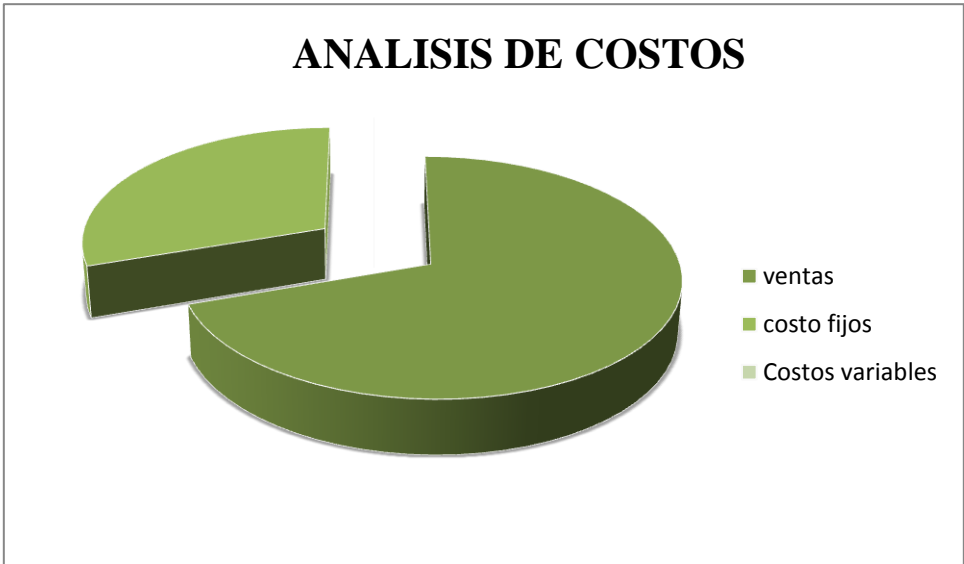
PUNTO DE EQUILIBRIO
DATOS

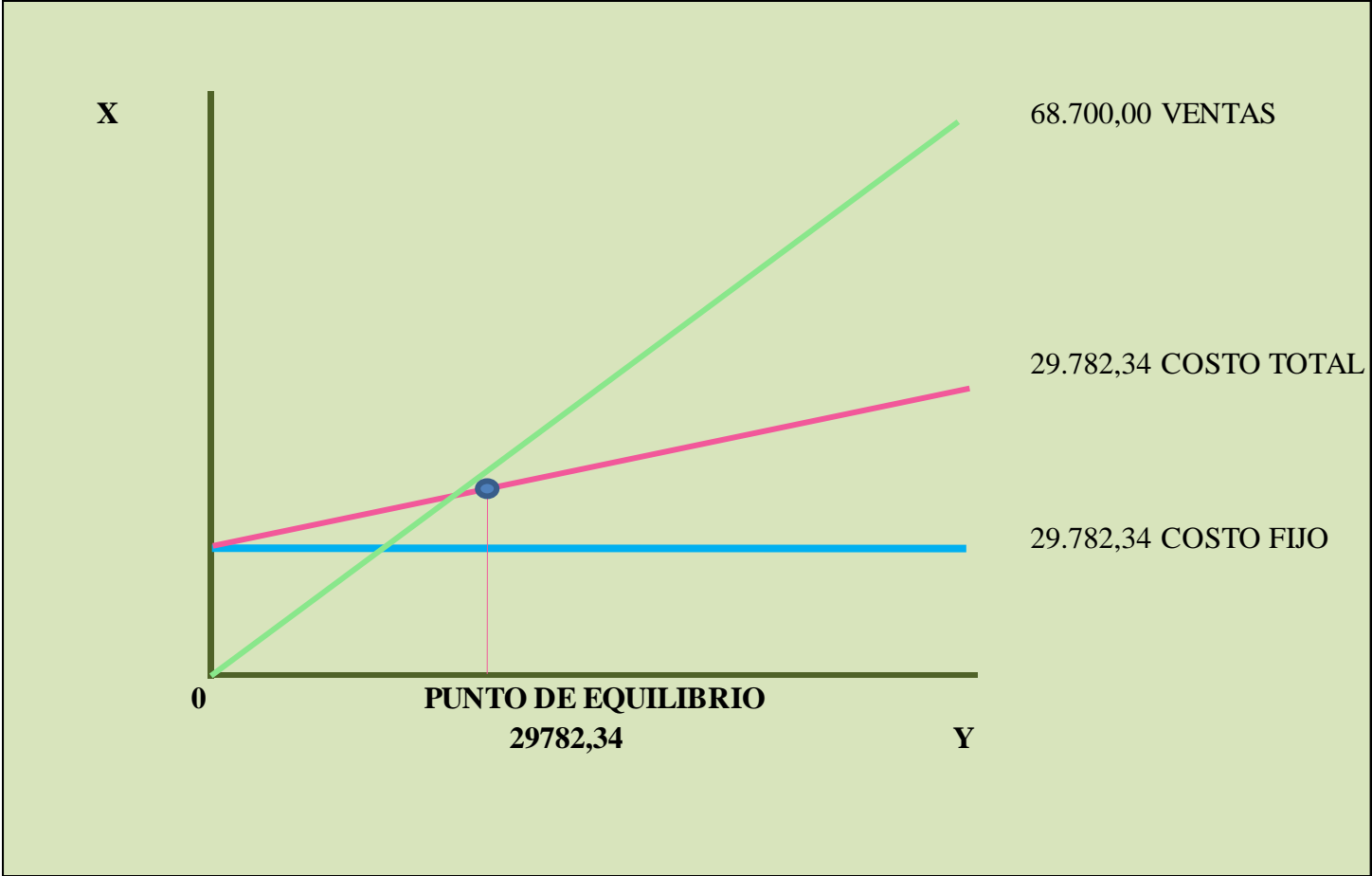
	Y	X
ventas	68.700,00	68.700,00
costo fijos	29.782,34	29.782,34
Costos variables	0,00	0,00

$$PE = \frac{CF}{1 - CV} = \frac{29782,34}{1,00000}$$

$$PE = 29782,34$$

Análisis de Costos





ESTADO DE PERDIDAS Y GANANCIAS PROYECTADO						
	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5	TOTAL
VENTAS	68.700,00	72.135,00	75.741,75	79.528,84	83.505,28	379.610,87
(-) COSTO DE VENTAS	29.800,79	31.290,83	32.855,37	34.498,14	36.223,04	164.668,17
UTILIDAD BRUTA	38.899,21	40.844,17	42.886,38	45.030,70	47.282,24	214.942,70
COSTOS INDIRECTOS	29.782,34	30.260,81	31.685,70	33.181,84	34.752,78	159.663,47
UTILIDAD OPERACIONAL	9.116,87	10.583,36	11.200,68	11.848,86	12.529,46	55.279,23
(-) GASTOS FINANCIEROS	1.978,80	1.583,04	1.187,28	791,52	395,76	5.936,40
UTILIDAD ANTES PART. IMP	7.138,07	9.000,32	10.013,40	11.057,34	12.133,70	49.342,83
PARTICIPACION EMPLEADOS	1.070,71	1.350,05	1.502,01	1.658,60	1.820,05	7.401,42
UTILIDAD ANTES DE IMPTO	6.067,36	7.650,27	8.511,39	9.398,74	10.313,64	41.941,40
IMPUESTO RENTA	1.395,49	1.759,56	1.957,62	2.161,71	2.372,14	9.646,52
UTILIDAD NETA	4.671,87	5.890,71	6.553,77	7.237,03	7.941,50	32.294,88

BALANCE GENERAL

CUENTAS	AÑO 0	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
<u>ACTIVO CORRIENTE</u>						
CAJA -BANCOS	5.000,00	11.573,07	17.542,19	23.880,98	30.913,69	38.662,07
TOTAL ACTIVO CORRIENTE	5.000,00	11.573,07	17.542,19	23.880,98	30.913,69	38.662,07
<u>ACTIVOS FIJOS</u>						
DEPRECIAC. ACUMULADA		1.763,00	3.526,00	5.289,00	7.052,00	8.815,00
TOTAL DE ACTIVO FIJO	14.240,00	12.477,00	10.714,00	8.951,00	7.188,00	5.425,00
<u>ACTIVOS DIFERIDOS</u>						
PRE-OPERACIÓN	400,00	400,00	400,00	400,00	400,00	400,00
TOTAL DE ACTIVOS	19.640,00	24.450,07	28.656,19	33.231,98	38.501,69	44.487,07
<u>PASIVO</u>						
<u>CORRIENTE</u>						
PRESTAMO	11.640,00	9.312,00	6.984,00	4.656,00	2.328,00	-
PARTICIPACION EMPL. POR PAGAR	-	1.070,71	1.350,05	1.502,01	1.658,60	1.820,05
IMPUESTO A LA RENTA POR PAGAR	-	1.395,49	1.759,56	1.957,62	2.161,71	2.372,14
TOTAL PASIVO	11.640,00	11.778,20	10.093,61	8.115,63	6.148,31	4.192,19
<u>PATRIMONIO</u>						
APORTE CAPITAL	8.000,00	8.000,00	8.000,00	8.000,00	8.000,00	8.000,00
UTILIDAD DEL EJERCICIO	-	4.671,87	5.890,71	6.553,77	7.237,03	7.941,50
UTILIDAD AÑOS ANTERIORES	-	-	4.671,87	10.562,58	17.116,35	24.353,38
TOTAL PATRIMONIO	8.000,00	12.671,87	18.562,58	25.116,35	32.353,38	40.294,88
TOTAL PASIVO Y PATRIMONIO	19.640,00	24.450,07	28.656,19	33.231,98	38.501,69	44.487,07

FLUJO DE CAJA PROYECTADO							
	AÑO 0	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5	TOTAL
INGRESOS OPERATIVOS							
VENTAS	-	68.700,00	72.135,00	75.741,75	79.528,84	83.505,28	379.610,87
TOTAL INGRESOS OPERATIVOS		68.700,00	72.135,00	75.741,75	79.528,84	83.505,28	379.610,87
EGRESOS OPERATIVOS							
INVERSION INICIAL	19.640,00	-	-	-	-	-	-
GASTO DE ADMINISTRATIVOS	-	15.115,34	15.871,11	16.664,67	17.497,90	18.372,80	83.521,82
GASTO DE VENTAS	-	1.200,00	600,00	630,00	661,50	694,58	3.786,08
GASTOS GENERALES	-	11.704,00	12.026,70	12.628,04	13.259,44	13.922,41	63.540,58
COSTOS DE VENTAS		29.800,79	31.290,83	32.855,37	34.498,14	36.223,04	164.668,17
PAGO PARTICIP. EMPLEADOS	-	-	1.070,71	1.350,05	1.502,01	1.658,60	1.820,05
PAGO DEL IMPUESTO A LA RENTA	-	-	1.395,49	1.759,56	1.957,62	2.161,71	2.372,14
TOTAL DE EGRESOS OPERATIVOS	19.640,00	57.820,13	62.254,84	65.887,68	69.376,60	73.033,13	319.708,83
FLUJO OPERATIVO	-19.640,00	10.879,87	9.880,16	9.854,07	10.152,23	10.472,14	51.238,47
INGRESOS NO OPERATIVOS	-		-	-	-	-	-
PRESTAMO BANCARIO	11.640,00	-	-	-	-	-	-
TOTAL ING. NO OPERATIVOS	11.640,00	-	-	-	-	-	-
EGRESOS NO OPERATIVOS							
INVERSIONES							
PAGO DE CAPITAL	-	2.328,00	2.328,00	2.328,00	2.328,00	2.328,00	11.640,00
PAGO DE INTERESES	-	1.978,80	1.583,04	1.187,28	791,52	395,76	5.936,40
TOTAL EGRESOS NO OPERATIVOS	-	4.306,80	3.911,04	3.515,28	3.119,52	2.723,76	17.576,40
FLUJO NETO NO OPERATIVO	11.640,00	-4.306,80	-3.911,04	-3.515,28	-3.119,52	-2.723,76	-17.576,40
FLUJO NETO	-8.000,00	6.573,07	5.969,12	6.338,79	7.032,71	7.748,38	33.662,07
SALDO INICIAL	-	5.000,00	11.573,07	17.542,19	23.880,98	30.913,69	
FLUJO ACUMULADO	-	11.573,07	17.542,19	23.880,98	30.913,69	38.662,07	

TIR DEL NEGOCIO

44%

TIR DEL INVERSIONISTA

20%

INDICES FINANCIEROS						
DESCRIPCION	INV. INICIAL	AÑO1	AÑO2	AÑO3	AÑO4	AÑO5
Flujos operativos	-19.640,00	10.879,87	9.880,16	9.854,07	10.152,23	10.472,14

INDICES FINANCIEROS						
DESCRIPCION	INV. INICIAL	AÑO1	AÑO2	AÑO3	AÑO4	AÑO5
Flujos netos	-19.640,00	6.573,07	5.969,12	6.338,79	7.032,71	7.748,38

TASA DE DESCUENTO	
TASA DE DESCUENTO	16,00%

TASA DE RENDIMIENTO PROMEDIO	MAYOR AL 12%
SUMATORIA DE FLUJOS	51.238,47
AÑOS	5
INVERSION INICIAL	19.640,00
TASA DE RENTIMIENTO PROMEDIO	52,18%

VAN & TIR		
SUMA DE FLUJOS DESCONTADOS		33.627,76
VAN	POSITIVO	13.987,76
INDICE DE RENTABILIDAD I.R.	MAYOR A 1	2,40
RENDIMIENTO REAL	MAYOR A 12	140,41
TASA INTERNA DE RETORNO DEL NEGOCIO		44,11%
TASA INTERNA DE RETORNO DEL INVERSIONISTA		20,35%

RATIOS FINANCIEROS	
VENTAS	68.700,00
COSTO DIRECTO	29.800,79
COSTO INDIRECTO	29.782,34
FLUJO NETO	6.573,07
PAGO DE DIVIDENDOS	2.328,00
GASTOS FINANCIEROS	1.978,80
GASTOS PERSONAL	15.115,34
ACTIVOS FIJOS NETOS	12.477,00

PUNTO DE EQUILIBRIO	
EN DOLARES	29.782,34
EN PORCENTAJE	43,35%

CAPITAL DE TRABAJO		
	POSITIVO	6.338,79
INDICE DE LIQUIDEZ	MAYOR A 1	3,82
VALOR AGREGADO SOBRE VENTAS	MENOR A 50%	24,88
INDICE DE EMPLEO		1,21

%

DATOS	
ACTIVO CORRIENTE	11.573,07
ACTIVOS TOTALES	24.450,07
UTILIDAD NETA	4.671,87

RENDIMIENTO DE LIQUIDEZ			
RIESGO DE LIQUIDEZ	MENOR AL 50%	0,5267	52,67%

RENDIMIENTO CORRIENTE			
RENDIMIENTO CORRIENTE	MAYOR A 12%	0,1911	19,11%

RAZONES	
UTILIDAD OPERATIVA	51.238,47
GASTOS FINANCIEROS	5.936,40
INVERSION INICIAL	19.640,00
UTILIDAD NETA	32.294,88
VALOR DEL CREDITO	11.640,00
VENTAS	379.610,87
COSTO DE VENTA	324.331,64
TOTAL DEL ACTIVO	5.425,00

5.7.3 Impacto

La elaboración del presente proyecto tiene como finalidad el logro de varios objetivos y de igual forma está enfocado a varios aspectos claves en el medio, estos son:

IMPACTO SOCIAL

Dirigido exclusivamente a una parte elemental de la sociedad, quizás la más importante como son los niños que al momento se encuentran en su mayoría, bajo el control del mal uso de la tecnología, fomentando el sedentarismo en consecuencia un alta índice de obesidad. El éxito de ese proyecto correspondería a un gran alcance a nivel social pues hará niños con alta autoestima, autodominio, equilibrados con un gran espíritu de superación y responsabilidad.

IMPACTO LABORAL

La innovación de estas actividades generan fuentes de empleo, fomentará la necesidad de capacitarse constantemente a fin de dar las directrices más idóneas en este campo a los padres de familia a fin de las inculquen a sus niños desde la temprana edad.

5.7.4 Cronograma

El tiempo estimado es de 3 meses a partir del alquiler de las instalaciones del local en donde funcionara el primer Gimnasio Infantil en la ciudad de Milagro:

Cuadro 36. Cronograma

ACTIVIDADES	DURACIÓN (SEMANAS)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Alquiler de instalaciones	■											
Permisos de funcionamiento		■	■									
Establecer proveedores			■									
Compra de activos e insumos				■	■	■						
Adecuación de las instalaciones						■	■					
Contratación de personal							■					
Capacitación de personal								■				
Establecer estrategias de posicionamiento del mercado									■			
Publicidad en los diferentes medios de comunicación										■	■	
Inauguración del gimnasio												■

Elaborado por: María Noboa y Tatiana Villavicencio

5.7.5 Lineamiento para evaluar la propuesta

Como proyecto de Investigación, los lineamientos para evaluar la propuesta están dados por la Universidad Estatal de Milagro respectivamente la Unidad de Ciencias Administrativas y los delegados en la sustentación del proyecto con su implementación en el tiempo establecido.

CONCLUSIONES

- De acuerdo al estudio de mercado realizado, a los padres de familia que tienen el perfil económico necesario, se determinó la aceptación para la creación de un gimnasio infantil en la ciudad de Milagro.

- Los padres de familia han reconocido que, en los niños el hacer ejercicios desde temprana edad debe ser parte de su estilo vida, bajo la supervisión de profesionales que cuiden de su integridad física y emocional.

- Los índices de la evaluación Financiera del presente proyecto, denotan que es un negocio rentable y que la recuperación de la inversión se realizará a 2 años aproximadamente.

- Por ser un servicio innovador se considera necesario aplicar las estrategias de acuerdo al marketing mix hasta lograr consolidar su estabilidad en el mercado.

- Al tratarse de ser la única Institución de gimnasio infantil en la ciudad de Milagro, y al existir una buena demanda para el mismo, se garantiza la existencia del mismo.

RECOMENDACIONES

- Es muy importante mantener el gimnasio infantil en la ciudad de Milagro para que los niños desarrollen sus destrezas físicas, lo cual será de gran beneficio para sus salud

- Que exista una planificación y coordinación adecuada en la elaboración de horarios flexible que facilitará a los niños elegir de acuerdo a su necesidad y disponibilidad de tiempo.

- Se recomienda mantener la excelencia de los servicios, capacitar permanente al personal que estará a cargo del entrenamiento y supervisión de los niños a fin de que siempre interactúen con actividades atractivas.

- Introducir productos nuevos dentro de los paquetes de servicios.

- Buscar permanentemente mecanismo de publicidad, vía internet, prensa escrita, radial y demás que se consideren apropiada para mantener informada a la comunidad sobre los servicios que brinda el gimnasio infantil.

- Será necesario mantener los precios de las inscripciones de tal manera que no afecten a la economía familiar del padre de familia y así tener siempre niños que asistan al gimnasio.

- Crear sucursales en lugares aledaños a la ciudad de Milagro, así como en la provincia del Guayas.

Bibliografía

- Barberá, J. (15 de Septiembre de 2011). *Todo papás*. Recuperado el 01 de Agosto de 2012, de Todo papás: <http://www.todopapas.com/ninos/salud-infantil/los-ninos-y-el-deporte-326>
- Brandt, M. (08 de Agosto de 2011). *Vivir Salud*. Recuperado el 01 de Agosto de 2012, de Vivir Salud: <http://www.vivirsalud.com/2011/08/08/beneficios-del-deporte-para-los-ninos>
- Cebrián, R. (15 de Septiembre de 2011). *Todo papás*. Recuperado el 01 de Agosto de 2012, de Todo papás: <http://www.todopapas.com/ninos/salud-infantil/los-ninos-y-el-deporte-326>
- Cox, R. H. (2008). *Psicología del Deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. En R. H. Cox, *Psicología del Deporte: Conceptos y sus aplicaciones* (pág. 529). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Crespo, O. (11 de Diciembre de 2009). *Guía Infantil*. Recuperado el 2012 de Julio de 21, de Guía Infantil: <http://www.guiainfantil.com/servicios/Deportes/indice.htm>
- Eroski, F. (15 de 03 de 2013). *Eroski Consumer*. Obtenido de Eroski Consumer: <http://www.eroski.com>
- Fernández López, G. I., & Calvache Bolaños, L. J. (21 de Junio de 2012). *Biblioteca Digital Minerva*. Obtenido de Biblioteca Digital Minerva: <http://hdl.handle.net/10882/2103>
- García Cardona, J. E., & Gómez Sánchez, J. D. (2008). *DSpace - Universidad Tecnológica de Pereira*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11059/923>
- García, E., & Alarcón, M. J. (Febrero de 2011). *EF Deportes Revista Digital*. Recuperado el 21 de Julio de 2012, de EF Deportes Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/efd153/influencia-del-juego-infantil-en-el-desarrollo.htm>
- Garijo, M. C. (2011). *Rioja Salud*. Recuperado el 21 de Julio de 2012, de Rioja Salud: <http://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/pediatria/1951-habitos-saludables-en-la-infancia?showall=&start=3>
- Gilo Valle, F. (17 de Abril de 2008). *Puleva Salud*. Recuperado el 01 de Agosto de 2012, de Puleva Salud: http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=11547&TIPO_CONTENIDO=Articulo&ID_CATEGORIA=102869&ABRIR_SECCION=3&RUTA=1-3-65-102869
- Herrera, F. (24 de Enero de 2012). *En plenitud*. Recuperado el 01 de Agosto de 2012, de En plenitud: www.enplenitud.com/importancia-de-la-actividad-fisica.html
- Humphrey, J. H. (2012). *Child Development Throug Sports*. Estados Unidos: Routledge.
- Ibañez, M. A. (Septiembre de 2011). *Red Salud UC*. Recuperado el 2012 de Julio de 21, de Red Salud UC:

http://www.redsalud.uc.cl/link.cgi/ms/revistasaluduc/guiapediatrica/deporte_y_actividad_fisica_infantil_ninos_mas_sanos_y_felices.act

Incarbone, O. (2007). Del juego a la iniciación deportiva: 6 a 14 años. En O. Incarbone, *Del juego a la iniciación deportiva: 6 a 14 años* (pág. 304). Buenos Aires: Stadium.

Instituto Tomás Pascual Sanz. (17 de Febrero de 2011). *Vive Sano*. Recuperado el 21 de Julio de 2012, de Vive Sano:

http://www.institutotomaspascual.es/vivesano/escuela/vivesano_17feb11.pdf

Medina, V. (2000). *Guía Infantil*. Obtenido de Guía Infantil:

<http://www.guiainfantil.com/servicios/Deportes/indice.htm>

Paloma Luna, M. L. (25 de 02 de 2011). *Revista Extremeña sobre Formación y Educación PaidereX*. Obtenido de PaidereX: <http://www.revista.academiamestre.es>

Plaza Dávila, M. (Noviembre de 2010). *Repositorio UTN*. Obtenido de Repositorio UTN: <http://hdl.handle.net/123456789/492>

Rodríguez, J. A. (15 de Septiembre de 2011). *Todo papás*. Recuperado el 01 de Agosto de 2012, de Todo papás: <http://www.todopapas.com/ninos/salud-infantil/los-ninos-y-el-deporte-326>

Solas, J. (01 de Octubre de 2009). *Deporte infantil*. Obtenido de Deporte infantil:

<http://www.todonatacion.com/deporte/deporte-infantil.php>

Suriol, N. (15 de Septiembre de 2011). *Todo papás*. Recuperado el 01 de Agosto de 2012, de Todo papás: <http://www.todopapas.com/ninos/salud-infantil/los-ninos-y-el-deporte-326>

Thomson, J. M. (2006). *Teoría Económica del transporte*. Madrid - España: Alianza Editorial.

UNAE, F. (2007). *Obesidad Infantil. Manual Práctico para el consumidor y usuario N° 78*, 8.

Univerdidad de Bremen, A. *Identificación y prevención de los efectos de la alimentación y del estilo de vida sobre la salud de los niños y bebés*.

Web Creations, T. F. (23 de Noviembre de 2012). *El deporte en el ser humano: Wordpress*. Obtenido de Wordpress: www.eldeporteenelserhumano.wordpress.com

A N N E X O S

Anexo
No. 1
Matriz de
Problemas y
sub
problemas

MATRIZ DE PROBLEMAS Y SUB PROBLEMAS

Tema: Estudio de factibilidad para la creación de un Gimnasio Infantil en la ciudad de San Francisco Milagro

Ord.	Problema / Subproblema	Formulacion / Sistematizacion	Objetivo General / Especifico	Hipotesis General / Particular	Variable Independiente	Variable dependiente	Efectos
1	Falta de cultura y concientización en las familias sobre ejercitar a los niños desde temprana edad, en la ciudad de Milagro.	Qué factores inducen a la falta de cultura en el hábito de ejercitar a los niños desde temprana edad, en la ciudad de Milagro?	Identificar los factores por los cuales existe poca cultura en el hábito de ejercitar a los niños desde temprana edad, en la ciudad de Milagro, valiendose de encuestas para mejorar la situación actual.	La falta de cultura y concientización en las familias sobre ejercitar a los niños desde temprana edad, producirá sobrepeso y obesidad a una temprana edad.	La falta de cultura y concientización en las familias sobre ejercitar a los niños desde temprana edad.	Aparición de sobrepeso y obesidad a una temprana edad.	
2	Falta de buen hábito alimenticio.	Cuáles son las consecuencias que producen la falta de un buen hábito alimenticio?	Reconocer las consecuencias que producen la falta de un buen hábito alimenticio	La falta de buen hábito alimenticio, originará desbalance energético y aparición de enfermedades.	Falta de buen hábito alimenticio.	- Desbalance energético. - Aparición de enfermedades.	1.- Aparición de sobrepeso y obesidad a una temprana edad. 2.- Desbalance energético. 3.- Aparición de enfermedades.
3	Falta de actividad física.	Cómo influye en el crecimiento de los niños la falta de actividad física?	Determinar los motivos por los cuales existe falta de actividad física en los infantes.	La falta de actividad física, causará sedentarismo y evolución tardía en el crecimiento de los niños.	Falta de actividad física.	- Sedentarismo. - Evolución tardía en el crecimiento de los niños.	1.- Sedentarismo. 2.- Riesgo de enfermedades crónicas que empiecen ya en el periodo de la niñez. 3.- Evolución tardía en el crecimiento de los niños. 4.- Falta de estimulación decisiva en el desarrollo intelectual, social y estético.
4	Mala elección de programas deportivos para los niños por parte de los padres.	Por qué es importante que los padres de familia hagan una buena elección de programas deportivos para sus hijos?	Conocer las causas por las que se escoge de manera errónea programas deportivos para los niños por parte de sus padres.	La mala elección de programas deportivos para los niños por parte de los padres, derivará frustración de no sentirse capaces de realizar una tarea específica propia del deporte y baja autoestima.	Mala elección de programas deportivos para los niños por parte de los padres.	- Frustración al no sentirse capaces de realizar una tarea específica propia del deporte. - Baja autoestima	1.- Frustración al no sentirse capaces de realizar una tarea específica propia del deporte. 2.- Baja autoestima
5	Poca demanda de Instituciones deportivas y creativas	A qué se debe la poca demanda de Instituciones deportivas y creativas?	Definir las razones por las cuales existe poca demanda de Instituciones deportivas y creativas.	La poca demanda de Instituciones deportivas y creativas ocasionara hábitos de vida poco activos y problema para el futuro desarrollo psicofísico y su mejor integración en la sociedad.	Poca demanda de Instituciones deportivas y creativas	- Hábitos de vida poco activos. - Problema para el futuro desarrollo psicofísico y su mejor integración en la sociedad	1.- Hábitos de vida poco activos. 2.- Problema para el futuro desarrollo psicofísico y su mejor integración en la sociedad

Anexo No. 2 Formato de Encuesta

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
UNIDAD ACADÉMICA CIENCIAS ADMINISTRATIVA Y COMERCIALES
INGENIERÍA EN CONTABILIDAD Y AUDITORIA

Encuesta dirigida a padres de familia de las escuelas particulares de la ciudad de San Francisco Milagro de la provincia del Guayas.

OBJETIVO: El motivo de la encuesta es obtener información sobre el grado de aceptación de un Gimnasio Infantil en la Ciudad de San Francisco Milagro.

Pregunta 1.

La Falta de un buen hábito alimenticio desde infantes ¿podría acarrear las siguientes consecuencias?

ORDEN	ALTERNATIVAS	ESCOJA LA OPCIÓN MÁS RELEVANTE
A	Aparición de sobrepeso y obesidad, u otras enfermedades desde temprana edad.	
B	Desbalance energético.	
C	Problemas Psicosociales.	
D	Todas las alternativas.	

Pregunta 2.

La Falta de actividad física desde la niñez ¿podría producir?

ORDEN	ALTERNATIVAS	ESCOJA LA OPCIÓN MÁS RELEVANTE
A	Sedentarismo.	
B	Riesgo de enfermedades crónicas que empiecen ya en el período de la niñez.	
C	Evolución tardía en el crecimiento de los niños.	
D	Falta de estimulación decisiva en el desarrollo intelectual, social y estético.	
E	Todas las alternativas.	

Pregunta 3.

¿Qué efectos producen la mala elección de programas deportivos para los niños por parte de los padres?

ORDEN	ALTERNATIVAS	ESCOJA LA OPCIÓN MÁS RELEVANTE
A	Frustración al no sentirse capaz de realizar una tarea específica propia del deporte.	
B	Baja autoestima.	
C	Poco interés y desánimo en la práctica.	
D	Bajo rendimiento en la disciplina.	
E	Todas las alternativas.	

Pregunta 4.

¿Qué provoca a la población infantil de Milagro la poca demanda de Instituciones deportivas - creativas y gimnasios para niños?

ORDEN	ALTERNATIVAS	ESCOJA LA OPCIÓN MÁS RELEVANTE
A	Hábitos de vida poco activos.	
B	Problema para el futuro desarrollo psicofísico.	
C	Problema de integración en la sociedad.	
D	Todas las alternativas.	

Pregunta 5.

Elija una de las siguientes actividades que su niño-a, prefiere realizar en su tiempo libre:

ORDEN	ALTERNATIVAS	ESCOJA LA OPCIÓN MÁS RELEVANTE
A	Observa programas en la televisión y/o ver películas.	
B	Pasa el tiempo en videojuegos y/o computador.	
C	Realiza actividades deportivas.	
D	Prefiere dormir.	

Pregunta 6.

¿Considera oportuna la creación de un gimnasio especializado para la actividad física, psicomotora y emocional de los niños y niñas en la Ciudad de Milagro?

ORDEN	ALTERNATIVAS	ESCOJA LA OPCIÓN
A	Sí	
B	No	

Pregunta 7.

¿Qué criterio tiene usted del gimnasio infantil?

ORDEN	ALTERNATIVAS	ESCOJA LA OPCIÓN MÁS RELEVANTE
A	Facilita los juegos.	
B	Ayuda a prevenir muchas enfermedades.	
C	Contribuye al desarrollo motriz.	
D	Contribuye al desarrollo psicológico.	
E	Todas las alternativas.	

Pregunta 8.

¿Cuál de los siguientes objetivos usted como padre de familia pretendería alcanzar en la formación de su niño al inscribirlo en un gimnasio infantil?

ORDEN	ALTERNATIVAS	ESCOJA LA OPCIÓN MÁS RELEVANTE
A	Formar su estado emocional.	
B	Formar su estado físico-escultural.	
C	Aprender a utilizar su tiempo libre en actividades físico-productivas.	
D	Evitar obesidad y sobrepeso desde la niñez, así como cultivar en el niño buenos hábitos alimenticios y amor por la actividad física.	
E	Todas las alternativas.	

Pregunta 9.

¿Qué clase de alimentos prefieren sus hijos consumir durante el día?

ORDEN	ALTERNATIVAS	ESCOJA LA OPCIÓN MÁS RELEVANTE
A	Frutas, verduras, carnes y sus derivados.	
B	Leche y sus derivados, cereales.	
C	Gaseosas y dulces.	
D	Pan/arroz/papas.	
E	Comidas rápidas.	

Pregunta 10.

¿Qué cantidad de líquido vital (agua) aproximadamente su hijo-a consume durante el día?

ORDEN	ALTERNATIVAS	ESCOJA LA OPCIÓN MÁS RELEVANTE
A	Más de dos litros.	
B	Dos litros.	
C	Un litro.	
D	Uno o dos vasos.	
E	Nada.	

Pregunta 11.

¿Considera importante el asesoramiento de un-a nutricionista como complemento del ejercicio físico que se brindara en el gimnasio?

ORDEN	ALTERNATIVAS	ESCOJA LA OPCIÓN MÁS RELEVANTE
A	Totalmente de acuerdo.	
B	De acuerdo.	
C	En desacuerdo.	

**Anexo
No. 3
Formato de
Entrevista**

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
UNIDAD ACADÉMICA CIENCIAS ADMINISTRATIVA Y COMERCIALES
INGENIERÍA EN CONTABILIDAD Y AUDITORIA

ENTREVISTAS

Entrevista realizada a Nutricionista con mención en Pediatría

Nombre:.....

Actividad a la que se dedica:

5. ¿Es apropiado que los padres hagan lunch para que sus niños se alimenten en la escuela?

.....
.....
.....
.....
.....

6. ¿Qué alimentos deben ser estar en la alimentación de un niño?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

7. ¿Cómo hacer atractiva la alimentación para los niños sin descuidar su nutrición?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4.¿Cómo pueden organizarse los padres para conseguir que sus hijos mantenga una alimentación sana?

.....
.....
.....
.....
.....

5.¿Con respecto a la seguridad y las propiedades nutricionales de los alimentos ¿no cree que puedan resentirse al cocinarlos mucho antes de consumirlos y pasar por un proceso de conservación y de transporte?

.....
.....
.....
.....
.....

Entrevista realizada a Entrenador profesor en Educación Física

Nombre:.....

Actividad a la que se dedica:

1.- Si tuviera que hacer un retrato del perfil idóneo de la persona encargada de la formación de niños en el ámbito de estado físico ¿Qué características cree que debería reunir?

.....
.....
.....

2.- ¿Qué aspectos son los más importantes a la hora de formar el estado físico de un niño?

.....
.....
.....
.....

3.- ¿Cuáles son tus prioridades como entrenador del gimnasio?

.....
.....
.....
.....

4.-¿Cómo manejas la disciplina entre los alumnos del gimnasio?

.....
.....
.....
.....

5.- ¿Considera elemental la buena alimentación para el rendimiento dentro del entrenamiento?

.....

.....

.....

.....

Entrevista realizada a un Padre de Familia de la ciudad de Milagro

Nombre:.....

Perfil:

1.- ¿Considera que los niños de la ciudad de Milagro disponen de centros de recreación infantil, específicamente la su entrenamiento físico permanente dirigidos por profesionales especializados?

.....
.....
.....
.....

2.- ¿Considera usted que se debería crear un gimnasio especializado para niños y niñas exclusivamente?

.....
.....
.....
.....

3.- ¿Qué edades considera oportunas como requisito previo para el ingreso al Gimnasio Infantil?

.....
.....
.....
.....

4.-¿Considera que el Gimnasio tendrá acogida por los padres de familia de la ciudad de Milagro?

.....
.....
.....
.....
.....

5.- ¿Sugieran el área necesaria para que el desarrollo de las actividades de los niños en el Gimnasio sea el idóneo?

.....

.....

.....

.....