



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y COMERCIALES.

**DISEÑO DE PROYECTO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE INGENIERÍA EN INGENIERIA COMERCIAL**

TÍTULO DEL PROYECTO

**Estudio de factibilidad de las personas con sedentarismo en el
Cantón Milagro.**

AUTOR:

ALEX JAVIER GUZMAN ZUÑIGA

Milagro, Abril- 2014

ECUADOR

ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Por la presente hago constar que he analizado el proyecto de grado presentado al, SR. ALEX JAVIER GUZMAN ZUÑIGA para optar al título de Ingeniero Comercial y que Acepto tutoriar al estudiante, durante la etapa del desarrollo del trabajo hasta su presentación, evaluación y sustentación.

Milagro, a los 3 días del mes de Abril del 2014.

Marek Michalski Michalska, Ph. D.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El autor de esta investigación declara ante el Consejo Directivo de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Comerciales de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado es de mi propia autoría, no contiene material escrito por otra persona, salvo el que esta referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título o Grado de una institución nacional o extranjera.

Milagro, a los 3 días del mes de Abril del 2014.

ALEX JAVIER GUZMAN ZUÑIGA

C.I. 1206519520

CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

EL TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de INGENIERÍA COMERCIAL otorga al presente proyecto de investigación las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTIFICA	()
DEFENSA ORAL	()
TOTAL	()
EQUIVALENTE	()

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

PROFESOR DELEGADO

PROFESOR SECRETARIO

DEDICATORIA

Dedico mi proyecto de tesis en primer lugar a Dios por guiar mí camino, a mis padres Sr. Enrique Guzmán y Sra. Raquel Zúñiga porque gracias a sus esfuerzos y dedicación supieron guiarme en el trayecto de mis estudios.

A mis abuelos que desde el cielo me han cuidado, a una persona especial en mi vida por brindarme su apoyo incondicional en tiempos de alegría y de tristezas.

A personas que han girado en mi entorno ayudándome a cumplir uno de mis sueños.

ALEX GUZMÁN ZÚÑIGA

AGRADECIMIENTO

Numerosas son las personas a quienes debo agradecer por el logro de mi carrera, les agradeceré eternamente por haber ayudado a culminar mi proyecto.

A mis padres Sr. Enrique Guzmán y Sra. Raquel Zúñiga por su apoyo, por la confianza que me brindaron mi agradecimiento eterno hacia a ellos.

A los docentes de la Universidad que compartieron sus conocimientos los cuales me servirán en el transcurso de mi vida profesional.

Como olvidar a mis compañeros y amigos de clases, Solange, Marjorie, Margarita, Jahaira que con ellos viví momentos inolvidables.

De manera muy especial a alguien que a más de ser mi pareja ha sabido ser mi amiga, juntos hemos llegado hasta el final de nuestra carrera.

Y como olvidar a mi tutor Marek Michalski Michalska, Ph. D. Que con su experiencia ha sido la guía para culminar mi proyecto.

ALEX GUZMÁN ZÚÑIGA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

LIC. WASHINGTON JAIME OROZCO HERNANDEZ Msc.

Rector De La Universidad Estatal De Milagro.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo hacer entrega de la Cesión de derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Tercer Nivel, cuyo tema fue Análisis de las ventajas competitivas de las grandes empresas frente a los microempresarios del cantón Milagro y que corresponde a la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Comerciales.

Milagro, a los 3 dias del mes de Abril del 2014.

ALEX JAVIER GUZMAN ZUÑIGA

C.I. 0921749487

RESUMEN

El contenido del estudio se ha estructurado de la siguiente manera: la primera sección describe el planteamiento de la investigación, donde se plantea que los beneficios obtenidos por las empresas implican una ventaja entre las empresas, además del avance en tecnología e innovación. La segunda parte se presenta el estado del arte en donde se describe la tipología de la empresa de acuerdo a su tamaño; la tercera, explica el análisis de la teoría sobre economías de escala, funciones de producción, función de costos y concentración de mercado y finalmente se presentan las discusiones del tema que abarcan la comprobación de la existencia de ventajas entre las grandes empresas sobre las pequeñas empresas, terminando con las conclusiones y recomendaciones. La concentración de mercado es la tendencia de los recursos, medios de producción o cuotas de venta en manos de pocos o insuficientes productores. La teoría sobre concentración ha dejado a un lado la idea que más concentración es necesariamente sinónimo de menos competencia. Así, es posible que la concentración de la industria refleje el buen desempeño de las empresas grandes. Una firma que captura una parte importante del mercado podría sustentarse estableciendo una ventaja de costos sobre sus competidores, las cuales pueden ser economías de escala. En este caso la mayor concentración sería parte de un proceso competitivo.

ABSTRACT

The content of the study is structured as follows: the first section describes the research approach, which proposes that the profits made by companies involve an advantage among enterprises, besides the progress of technology and innovation. The second part presents the state of the art which describes the type of the company according to its size, the third explains the theory analysis on economies of scale, production functions, cost function and market concentration finally we present topic discussions that cover checking the existence of benefits among large companies over small companies, ending with conclusions and recommendations. Market concentration is the tendency of resources, means of production or sales quotas in the hands of few or insufficient producers. The theory of concentration has put aside the idea that more concentration not necessarily mean less competition. It is possible that the concentration of the industry reflects the good performance of large firms. A signature that captures an important part of the market could sustain establishing a cost advantage over its competitors, which may be economies of scale. In this case the highest concentration would be part of a competitive process.

INDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL TUTOR	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	2
EL PROBLEMA.....	2
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.1.1 Problematización.....	2
1.1.2 Delimitación del Problema	3
1.1.3 Formulación del Problema	3
1.1.4 Sistematización del Problema	3
1.1.5 Determinación del Tema.....	4
1.2 OBJETIVOS	4
1.2.1 Objetivo General	4
1.2.2 Objetivos Específicos.....	4
1.3 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	5
1.3.1 Justificación de la Investigación	5
CAPÍTULO II	6
MARCO TEÓRICO.....	6
2.1 Marco teórico.....	6
2.1.1 Antecedentes Históricos	6
2.1.2 Antecedentes Referenciales.....	7
2.1.3 Fundamentación	10
2.2 MARCO LEGAL	25
2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	30

2.4.1 Hipótesis General	30
2.4.2 Hipótesis Particulares.....	30
CAPITULO III	32
MARCO METODOLÓGICO.....	32
3.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	32
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	33
3.2.1 Características de la Población.....	33
3.2.2 Delimitación de la Población	33
3.2.3 Tipo de Muestra	33
3.2.4 Tamaño de la Muestra	34
3.2.5 Proceso de Selección.....	35
3.3 LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS.....	35
3.3.1 Métodos Teóricos.....	35
3.3.2 Métodos Empíricos	36
3.3.3 Técnicas e Instrumentos	36
3.4 TRATAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN	36
CAPÍTULO IV	38
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	38
5.7.1 Actividades	80
5.7.2 Recursos, Análisis Financiero	83
5.7.3 Impacto	92
5.7.4 Cronograma.....	93
5.7.5 Lineamiento para evaluar la propuesta.	93

INTRODUCCIÓN

Este proyecto de investigación está compuesto por cinco capítulos, en los cuales se respaldan todo el trabajo de análisis que proporcione obtener una propuesta coherente y efectiva.

El capítulo I.- Describe la problemática, formulación, establecimiento de objetivos, hasta terminar en la justificación.

El capítulo II.- Comprende el marco teórico con sus adecuados antecedentes y fundamentación teórica donde se dejan sentadas las teorías que permite dar paso a un trabajo científico.

El capítulo III.- Comprende la metodología con el diseño y selección de la muestra a quienes se les aplico los instrumentos de recolección de información, como las entrevistas y encuestas, así como el respectivo procedimiento estadístico de la información obtenida.

El Capítulo IV.- Se muestra los resultados de la investigación, donde se procedió a elaborar tablas o cuadros estadísticos y diagramas de pastel, dando énfasis a aquellos resultados que permitieron verificar las variables de la investigación.

El Capítulo V.- La propuesta, que hace referencia al diseño de un plan de marketing mix para lograr el posicionamiento del mercado del servicio de asesoría administrativa en el cantón Milagro. Como una forma viable de solucionar el problema de la investigación. En este capítulo damos a dar conocer el objetivo que se desea alcanzar con la aplicación de la propuesta, el sitio a través de un mapa del sector como asimismo las actividades que facilitarían la implementación de la propuesta, se realiza un análisis de las técnicas e instrumentos que utilizaremos en la aplicación del marketing mix los medios de difusión etc., analizando cada uno de los aspectos significativos y lograr el éxito del negocio.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 Problematización

Milagro es un cantón de mucha influencia comercial como se pudo evidenciar en el último censo económico realizado en el 2010, y tiene una población económicamente activa de 104. 375 Personas ocupando un porcentaje de 62.64 % del total de la población, del cual según la Organización Mundial de la Salud en el Ecuador el 59% de la Población Económicamente Activa sufre de obesidad o de alguna enfermedad relacionada con la misma, por lo que basaremos nuestra investigación en igual porcentaje de las personas ocupadas del cantón, el cual se encuentran ubicadas en la zona occidental de la provincia del Guayas.

La economía del cantón se basa principalmente en el comercio y la agricultura, En nuestra ciudad existe un número reducido de empresas que prestan servicio de entrenamiento y programas de ejercicio dirigido para todo tipo de edades de las personas, y las empresas que están prestando este servicio tratan de satisfacer las necesidades y requerimientos de los clientes ya que en estos momentos se está tratando de llevar una forma de vida saludable, light en todos los aspectos de dieta balanceada y saludable. No se llega a esto porque muchas veces no se realiza un compromiso empresa-cliente para lograr los objetivos y metas propuestos.

Es importante señalar que la orientación de este milenio es verse y sentirse bien, cultivando hábitos de salud, como la alimentación balanceada y el ejercicio físico. En la actualidad la población se ha dado cuenta que es muy importante realizar una actividad física y acompañado de una verdadera alimentación saludable para prevenir enfermedades cardíacas y tener un mejor nivel de vida. El realizar una actividad física dentro de un gimnasio se ha convertido en un nuevo modo de vida para sentirse mejor, como un hobby, elevar el ánimo y tener una mejor apariencia.

El sedentarismo existente en la población de la población económicamente activa y trabajadora podría generarle graves problemas de salud, creando en el cuerpo enfermedades no degenerativas pero que causan un gran impacto en el cuerpo humano.

Las jornadas laborales, el estrés y el cansancio que genera el trabajo desmotiva a las personas a realizar ejercicios maximizando el peligro de contraer enfermedades como la obesidad, hiperglisemia, hiperlipidemia, hipertensión, entre otras.

Todo lo anterior sumada a las largas jornadas de trabajo que limitan el tiempo de las personas, el desconocimiento de los beneficios de ejercitarse y la inexistencia de un lugar que brinde todas las disciplinas aeróbicas, han ocasionado que las personas no mantenga un adecuado nivel de movimiento.

1.1.2 Delimitación del Problema

País: ECUADOR

Región: COSTA

Provincia: GUAYAS

Cantón: MILAGRO

Área: EMPRENDIMIENTO.

Tema: Estudio de factibilidad de las personas con sedentarismo en el Cantón Milagro.

1.1.3 Formulación del Problema

¿De qué manera afectan los altos índices de sedentarismo físico en los habitantes de la ciudad de Milagro?

1.1.4 Sistematización del Problema

¿Cómo incide en las personas la falta de motivación para realizar ejercicios?

¿Cómo influye el limitado tiempo libre dado por las excesivas horas de trabajo en la escasa actividad física de los habitantes de la ciudad de Milagro?

¿Cuáles serían los beneficios al obtener una asesoría profesional a través de un centro integral cuidado personal y físico especializado?

¿Cómo afectan determinados gustos de los clientes en ciertas disciplinas en la asistencia a los gimnasios existentes en el cantón?

1.1.5 Determinación del Tema

Análisis de los índices del sedentarismo en la población económicamente activa del cantón Milagro.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo General

Analizar de qué manera afecta los altos índices de sedentarismo físico mediante un estudio de mercado para satisfacer las necesidades de las personas con problemas de salud que habitan en el cantón Milagro.

1.2.2 Objetivos Específicos

Determinar cómo la falta de motivación no permite la realización de ejercicio para disminuir los riesgos de adquirir enfermedades.

Determinar cómo el limitado tiempo libre dado por las excesivas horas de trabajo influye en la escasa actividad física de los habitantes de la ciudad de Milagro.

Definir beneficios de obtener una asesoría profesional de nutrición y entrenamiento físico para el mejoramiento de la salud humana.

Reconocer los factores que generan los gustos de los clientes que asisten a los diferentes gimnasios en el cantón Milagro.

1.3 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.3.1 Justificación de la Investigación

El ejercicio físico desarrollado en los gimnasios es un factor determinante en los niveles de salud, que afecta directa e indirectamente al bienestar físico, psíquico y social de quienes lo practican regularmente; en la mayoría de los casos no es estructurado específicamente para cada individuo, hecho limitante dado que no existe un único tipo de ejercicio físico que responda universalmente a todas las circunstancias.

En un alto porcentaje de los gimnasios de Milagro, el ejercicio físico ha marcado unas características muy generalizadas entre las cuales podemos citar: la carencia de un plan específico e individual que responda a las necesidades de cada persona, el desarrollo del ejercicio físico es libre sin una dosificación adecuada, no hay monitoreo constante en trabajos de musculación, ni mucho menos en los cardiovasculares, la prescripción del ejercicio no se fundamenta en las valoraciones médico – deportivas, más bien son sustentadas desde el poco o mucho conocimiento que tenga la persona que lo prescribe, las preferencias de la mayoría de los usuarios se inclinan hacia los ejercicios que marcan el boom de la moda como el spinning y los aeróbicos, que por su inapropiada popularidad de los beneficios estéticos para moldear y reducir grasa por la simple práctica se han convertido en los más deseados y frecuentados, desconociendo los perjuicios que pueden tener si no existe una valoración, dosificación y prescripción adecuadas.

Saliendo de ese globalismo es factible que el trabajo del ejercicio físico en los gimnasios se oriente y dirija específicamente a cada ser, puesto que a partir de una valoración, la consecuente prescripción de ejercicios físicos individuales y las recomendaciones necesarias para elevar o mantener la salud a través del ejercicio físico planificado y controlado, se estarán dando elementos educativos para transformar radicalmente los pensamientos que se tengan a cerca de éste en los gimnasios, y por ende cada persona podrá empezar a tener conciencia de qué, para qué, por qué, cómo y cuándo debe realizar ejercicio físico. En esta medida se estarán ejecutando acciones orientadas hacia la consecución de un mayor nivel de salud posible y hacia una mejor calidad de vida.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Marco teórico

2.1.1 Antecedentes Históricos

Las referencias históricas datan cómo Grecia, Roma, China e India consideraban pilares relevantes a la práctica y prescripción del ejercicio en el control y manejo de ciertas patologías.

Los sacerdotes, filósofos y gimnastas, hacían parte de los tipos de médicos que existían en Grecia, ellos eran quienes se dedicaban a estudiar la dieta y el ejercicio. Esculapio por ejemplo recomendaba la equitación para preservar la salud, Heródico por su lado aconsejaba el ejercicio intenso como medio contra las fiebres producidas por largas caminatas. Hipócrates hablaba de que el ejercicio era necesario para fortalecer el músculo, acelerar la recuperación y notar una mejoría en la salud mental y además puntualizó que la inactividad deterioraba la salud.

En Roma Galeno hablaba del entrenamiento al cuerpo y deleite a la mente a través de los mayores ejercicios.

En China los ejercicios respiratorios para controlar el dolor eran recomendados por los sacerdotes que practicaban Kung-Fu, mientras que el militar Yin Kong Chis prevenía enfermedades causadas por las lluvias en sus soldados utilizando cierto tipo de ejercicio y, por otro lado, en la India se utilizaban los masajes para combatir reumatismos crónicos.

Rindell y Letonov (1945-1950) hablaban de que era necesario realizar más exacta y científicamente una observación médico – pedagógica para todos los que deseaban o

hacían parte de la práctica de un ejercicio físico con un fin determinado (preventivo, de corrección, mejoramiento o mantenimiento de una función)¹

De acuerdo con una lista de las 10 principales causas de muerte en Ecuador, desarrollado en 2010 por el Ministerio de Salud Pública (MSP), la obesidad fue clasificada como la séptima causa de muerte. En ese año se registraron sólo 32.758 muertes.²

Se informó que la provincia de Pichincha noticia más importante, con 9.541 muertes, seguido Guayas, con 8.340, Santa Elena, con 4.313. En cuarto lugar se puso Tungurahua (829), seguido de Cotopaxi (781) e Imbabura (453).

Manabí tuvo ningún caso de la obesidad, pero reportó 17.003 casos de diabetes mellitus, una enfermedad causada por el exceso de peso.

Una situación similar se registró en Los Ríos, donde había 7.171 personas con esta condición. El Oro reportó 6.143 casos de diabetes mellitus y 1833 los casos de obesidad³. Galápagos ha sido la provincia con el menor número de nuevas características, ya que sólo 40 personas reportaron altos niveles de glucosa. En Pichincha alta incidencia.

2.1.2 Antecedentes Referenciales

Según los análisis de los repositorios de las distintas universidades, asimilados en cuanto a los referentes proyectos que tengan correlación con el estudio de factibilidad para la implementación de un gimnasio multidisciplinario, podemos extraer las siguientes referencias.

Título: ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE UN GIMNASIO ACUÁTICO EN EL VALLE DE CUMBAYÁ EN LA CIUDAD DE QUITO.

Institución: Universidad Central del Ecuador

¹ SERRA GRIMA, José Ricardo. Prescripción de ejercicio físico para la salud. Editorial Paidotribo. Barcelona, 1996

² Diario PP: Ecuador enfrenta al sedentarismo: publicación Tomada de la edición impresa del Lunes, 27 Mayo 2013

³ Diario PP: op. Cit.

Autor: Briones Mayorga, Lucía Fernanda; Pita Suárez, Diana Pamela

Resumen: El actual ritmo de vida del ser humano y la tendencia hacia una vida más sana que implica un hábito de actividad física y alimentación balanceada, conlleva a buscar nuevas alternativas de diversión y relax que combinen naturaleza, ejercicio y armonía. Por esto se presenta un estudio de factibilidad para implementar el negocio de gimnasia acuática que satisfaga las necesidades de los clientes y que permita recuperar la inversión inicial y obtener rentabilidad. Descripción del servicio Se plantea un Centro de Gimnasia Acuática ubicado en el Valle de Cumbayá, denominado “Aqualife” que ofrece básicamente la realización de ejercicios en el medio acuático en grupos de 20 y 30 personas, con rutinas que tienen una duración máxima de una hora y están dirigidas por un instructor especializado en fisioterapia. Como servicios adicionales se ofrece: sauna, turco, hidromasaje, servicio médico y cafetería.

Título: ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA LA APERTURA DE UN GIMNASIO – SPA EN LA CIUDADELA DEL CHOFER DE LA CIUDAD DE IBARRA

Institución: Universidad del Norte

Autor: Cárdenas Gil, María, Urgiles Almeida, Luis

Resumen: El presente Informe Final de Trabajo de Grado de la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas, Escuela de Contabilidad Superior y Auditoría, es un análisis cuantitativo y cualitativo referente al estudio de factibilidad para la creación de un gimnasio-spa ubicado en la Ciudadela Del Chofer, de la ciudad de Ibarra, cuya información se obtuvo mediante encuestas aplicadas a 277 moradores de la parroquia El Sagrario y de entrevistas aplicadas a 23 propietarios de los gimnasios y spas de Ibarra y que al momento se encuentran en el catastro municipal. Según investigaciones la mayoría de las personas y especialmente los mayores de 40 años llevan una vida sedentaria y estresada, siendo ésta la segunda causa de muerte en el mundo. Con este proyecto se pretende mejorar el estilo y calidad de vida de la comunidad, ya que en el sector donde se escogió para implantar la empresa no existe este tipo de servicios, lo

que ha implicado que las personas requieran de cierto tiempo para trasladarse hacia el gimnasio-spa más cercano sin obtener calidad ni variedad de servicio, o simplemente no acuden por falta de tiempo. Lo importante en esta empresa es que se ofertan los servicios de gimnasio y spa en un solo lugar, lo que en nuestra ciudad no se puede encontrar.

Dentro de lo que corresponde al gimnasio se prestan los servicios de acondicionamiento físico y aeróbicos y dentro del spa se realizan tratamientos para reducir peso y medidas, también se dan masajes relajantes, para lo cual se utilizan equipos y aparatos con tecnología moderna, personal profesional, excelente atención al cliente y el costo de los servicios no es mayor a los de la competencia. Para el normal Funcionamiento de Life gym-spa se requirió de una inversión total de \$30.097, de los cuales el 40% fue capital propio y el 60% financiado con préstamo bancario, pagadero a 4 años. El proyecto en general desde el punto de vista económico resulta viable y atractivo; por lo que se recomienda su puesta en marcha.

Título: PLAN DE MARKETING PARA LA PROMOCION, DIFUSIÓN Y POSICIONAMIENTO DEL GIMNASIO LUKANO'S GYM EN LOS BARRIOS FLORESTA Y VICENTINA EN LA CIUDAD DE QUITO

Institución: Universidad Central del Ecuador

Autor: JANNETH GARCÍA SANTILLÁN

Resumen: Las personas se han dado cuenta que el cuidado de su salud depende principalmente de tener una actividad física adecuada a través de la práctica de algún deporte en especial o algún tipo de ejercicio, por esta razón pensé en los diferentes Gimnasios y en Gimnasio Lukano's Gym, para realizar el presente Plan de Marketing y una de ellas es el promover la práctica del deporte como medio de mantenerse en forma, sentirse bien y con energía.

En base a la investigación de mercado se determinó el segmento objetivo y las necesidades de los usuarios para estructurar un Plan de Marketing que busca incrementar la participación en el mercado y el posicionamiento del Gimnasio a través de un MIX de Marketing con estrategias de producto (en este caso servicio), plaza,

promoción y publicidad haciendo énfasis en la marca, logotipo y slogan. Se cuenta con la infraestructura y el recurso humano debidamente capacitado, el conocimiento, los recursos económicos y el tiempo para implementar el plan.

2.1.3 Fundamentación

Componentes de un programa de ejercicios físicos

Los ejercicios físicos poseen pasos para su estructuración y un control para su ejecución:

- Evaluación de la composición corporal, en la que se analizan diferentes componentes corporales para determinar qué tipo de ejercicio físico se debe prescribir
- Conocimiento del estado actual de las capacidades, indicando este con plena claridad qué tipo de trabajo debe desarrollar para cada componente de la condición física.
- Prescripción del ejercicio físico, determinando las cargas de trabajo adecuadas para cada individuo y que se direccionen al logro de los objetivos propuestos según el diagnóstico inicial.

Según manifiesta la Organización Mundial de la Salud (OMS). (2009) en su argumentación sobre Ausencia de Ejercicio Físico, afirma que “ El sedentarismo es un tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o ausencia de movimiento, persona que realiza menos de 30 minutos de actividad física diaria (Pág. 1)”⁴. Entonces notamos que el sedentarismo es un motivo de preocupación, ya en la actualidad nos está absorbiendo cada vez con mayor fuerza, por el uso excesivo y constante de la tecnología, el joven no tiene ese sentir de mantener en movimiento el cuerpo, no realiza ningún tipo de actividad física, ni deportes, ni sale a caminatas, puede ser también por el trabajo o tareas del estudio, es necesario combatir el sedentarismo

⁴ DEPORTE, M. D. (2010). *Medición del sedentarismo y la actividad física* . Obtenido de <http://www.saludnews24.com.ar/noticias/salud-preocupacion-por-el-aumento-del-sedentarismo.html>

para evitar las enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, sobrepeso, diabetes. Y así estaremos en busca de una mejor salud y calidad de vida.

Se debe evitar el sedentarismo realizando ejercicios físicos, mínimo 30 minutos diarios, por lo menos tres veces a la semana, caminando 10 minutos por la mañana, o realizar actividades físicas con moderada intensidad, como por ejemplo también bajar y subir las escaleras, si considera que es mucho tiempo realizar actividad física media hora, debería hacer 15 minutos pero debe ser esta más vigorosa, se debe educar al cuerpo a mantenerse activo.

Según refiere la Organización Mundial de la Salud (OMS). (2007), En su publicación sobre la Población sedentaria aumenta sus índices, afirma que:” el 60% de la población mundial es sedentaria, es decir tiene insuficiente actividad física. La causa más frecuente es mantener trabajos u ocupaciones que duran ocho o más horas en el que se permanece sentado o parado (Pág. 1)” es una preocupación muy grande el sedentarismo, ya que está ocupando más de la mitad del porcentaje de la población, en todo el mundo vemos que el sedentarismo continua atacando a la humanidad, de una manera tan rápida.⁵

La Organización Mundial de la Salud dice en su informe que la causa más frecuente es ocupar más de ocho horas en las funciones laborales, como es el trabajo; ya sea en oficina, de chofer, incluso ser estudiante, debido al tiempo que pasa sentado o parado, estas ocupaciones hacen que el joven se sienta cansado, y por eso no les interesa o no les llama la atención el realizar actividad física.

Según Ridner, E. (2010) en su definición de sedentarismo y alarma roja, menciona que:

A quien no le gusta estar descansando cómodamente en su hamaca, o estar apaciblemente sentado viendo una buena película o la novela favorita, hay días en los que no quisiéramos salir de casa y preferimos pasar acostados todo el día pero ¡CUIDADO! A todo esto se le llama sedentarismo, es decir, cuando la gente

⁵ DEPORTE, M. D. (2010). Op. Cit.

no hace la actividad física necesaria para mantenerse en un estado saludable (p. 4).⁶

A todos nos encanta descansar. Tomar una siesta en el tiempo libre, disfrutar de unas películas, quedarse en casa, muy poco les llama la atención de la realización de las actividades físicas, y no nos damos cuenta que estamos viviendo una vida totalmente sedentaria, debido a los nuevos hábitos de vida que se nos han ido caracterizando por el poco tiempo disponible para el disfrute personal y las jornadas profesionales marcadas por el estrés las cuales son las que provocan que las personas hagan menos ejercicio físico, en especial los adultos jóvenes, que hoy en día se ha vuelto una práctica nada provechosa, peor sana el no llevar hábitos de actividades físicas.

Los adultos jóvenes en su mayoría, no tienen claro que es el sedentarismo, por eso viven en una rutina constante, lo que poco a poco irá consumiendo su estado de salud, ser sedentario se asocia en forma directa con la inactividad permanente, que es la falta de actividad física, lo que les va a llevar a sufrir diversos tipos de enfermedades, que pueden causar la muerte como son: cardiopatías, HTA, diabetes, osteoporosis, obesidad, estrés, estas se van asociar directamente para la disminución del autoestima causada por la apariencia física y otras consecuencias más, pero todo esto se puede solucionar o prevenir mediante una vida sana y activa, que también permitirá el incremento de los años de vida.

Hagamos un poco de memoria y analicemos a nuestros antepasados, recuerdan que aspecto tenían los hombres cuando eran nómadas. Eran personas delgadas y ágiles que por su estilo de vida y forma de subsistencia tenían que desplazarse con frecuencia de un lugar a otro, lo que les permitía estar en constante movimiento y gozaban de una excelente salud.

En cambio, ahora podemos observar gran demanda de sobrepeso, y obesidad que son las más notorias, pero esto no es lo único, debido a esta inactividad física, al poco

⁶ GONZALES, P. (2012). *Sedentarismo índice global de enfermedades*. Obtenido de <http://www.el-diario.com.ec/noticias-manabi-ecuador/577765-el-sedentarismo-enferma>.

movimiento que presentan surgen problemas graves en la salud del adulto joven y de toda la humanidad, causando graves enfermedades, incluso depresión, baja autoestima, aislamiento social.

Según HIPOCRATES, Citado por Magallanez (2008) en su artículo CUERPO EN MOVIMIENTO JUVENTUD PROLONGADA, afirma que:

Todas aquellas partes del cuerpo, que tienen varias funciones, si se usan con moderación y se ejercitan a menudo en el trabajo, para el que están hechas, éstas se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente, pero si no se usan y se dejan holgazanear, se convierten en enfermizas, defectuosas y su crecimiento se verá afectado y envejecen antes de hora (p 1).⁷

La necesidad de movimiento para el cuerpo no empieza en nuestro tiempo, sino que ha existido desde antes, por ello según la contribución de Hipócrates, podemos decir que todas las partes o articulaciones del cuerpo deben ejercitarse, estar en movimiento continuo, mientras más actividad se realice, el cuerpo se sentirá bien, gozando de una excelente salud, mientras no se realice ningún tipo de actividad física, el cuerpo se va a enfermar, incluso envejecerá antes de lo normal. Por eso es importante mantenerse activo, realizando ejercicios moderadamente, aprovechando bien el tiempo, y no desperdiciándolo en cosas innecesarias, como el ocio,

Sostiene Chevallier, C. (2012) en su artículo de tecnología y sedentarismo, que:

Los grandes avances de la tecnología han hecho que cada vez nos movamos menos, con la invención del control remoto ya no es necesario levantarnos de donde estamos para cambiarle el canal a la televisión, o para cambiarle la temperatura a nuestro aire acondicionado, contamos con teléfonos celulares, no necesitamos bajarnos del carro para abrir la reja, ya que con tan sólo apretar un

⁷ MAGALLANEZ, J. (s.f.). *Ecuador Frente al Sedentarismo*. Recuperado el 2012, de <http://www.sisepuedeecuador.com/salud/recomendados/8722-sedentarismo-problema de salud>

botón esta se abre automáticamente, la creación de la computadora y la Internet han favorecido ese entorno de inactividad física (p 4).⁸

El hombre de ahora es muy diferente al nómada a los primeros hombres, ellos no gozaban de la tecnología electrónica que ahora la tenemos y de la cual somos partícipes todos, y esto ha hecho o nos ha convertido en personas poco activas, debido a la comodidad que nos ha dado, el control remoto con tan solo presionar un botón, podemos controlar al televisor, la radio a nuestro gusto, también nos ayuda a controlar el aire acondicionado.

La tecnología va haciendo que al adulto joven cada día sea más sedentario por el uso del celular, estar muchas horas frente al televisor, las varias horas sentados frente a un computador, exageradamente navegando en el internet, revisando páginas sociales, y también lo puede utilizar como medio de comunicación ya que pasa horas en el chat, las excesivas horas de videojuegos, Todo este avance de tecnología ha llevado que aumente el índice de sedentarismo en todo el mundo. Ya que solo con presionar un botón esta todo realizado.

Podemos decir que estos son factores que contribuyen para que seamos sedentarios en el hogar. Pero la tecnología ha avanzado, cuando salimos de casa vamos a un centro comercial, en vez de subir escaleras, se prefiere el elevador o escaleras eléctricas, esto predispone a que nos hagamos más sedentarios Como podemos ver, el avance de la tecnología ha hecho que nos volvamos cada vez más inactivos y los estilos de vida actuales se alejan de los hábitos saludables para favorecer el sedentarismo.

Pero lo más alarmante de esto es que el sedentarismo se extiende con rapidez en la sociedad actual, existen entre 60% y 85% de personas adultas que son sedentarias en todo el mundo y el incremento de éste es un problema importante de salud pública que afecta a millones de personas en el mundo, ya que es causa directa del aumento de la

⁸ ROMERO, T. (2009). Hacia una definición de sedentarismo. *Revista Chilena de Cardiología*, 28, 409.

mortalidad, morbilidad y discapacidad de los individuos que viven inmersos en ese modo de vida inactivo.

Según expresa Araya, F. (2011) en su publicación, CUIDADO CON EL SEDENTARISMO, que:

La inactividad física es ya una epidemia mundial y uno de los graves problemas de salud pública. Su prevalencia se estima que va desde un 4 hasta un 84% en los países desarrollados y de un 17 hasta un 91% en los países en vías de desarrollo. Sus principales consecuencias se manifiestan en enfermedades crónicas no transmisibles, tales como obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades pulmonares y cardiovasculares, así como algunos tipos de cáncer. (p.1).⁹

Es una preocupación a nivel mundial, el sedentarismo o la falta de ejercicio, ya que se ha comprobado que se está aumentando en todo el mundo, ocasionando graves consecuencias, debido a este gran porcentaje nos damos cuenta que hay un gran número de habitantes sedentarios, que día a día sigue extendiendo y perjudicando la salud, con enfermedades prevenibles como: la diabetes, que es una enfermedad que afecta a la sangre con un alto porcentaje de glucosa, esta patología tiene graves consecuencias si no es tratada, y si el paciente no toma conciencia de llevar un autocuidado con una adecuada dieta y realizando actividad física.

También otras enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, enfermedades pulmonares y cardiovasculares, estas son enfermedades graves que podrían ser prevenidas si se llevara una vida activa, ejercitada, manteniendo costumbres saludables acostumbrando al cuerpo a estar en constante movimiento y formándolo con hábitos saludables, se debe acostumbrar al cuerpo a realizar actividad física en un horario repetitivo.

Podemos decir claramente y seguros que el sedentarismo, se está convirtiendo en una epidemia ya que está en todas partes del mundo, es decir con las personas de todas las

⁹ ARAYA, L. (2007). *El sedentarismo y sus consecuencias para la salud*. Obtenido de <http://www.deportespain.com/2009/12/24/sedentarismo-en-los-jovenes/>

edades afectando su salud física, psicológica y social, en una manera sorprendentemente preocupante, y lo malo es que no se dan cuenta que todo esto se podría prevenir, es decir la solución está en cada uno mismo, solo se debe decidir moverse más y comer nutritivo.

De acuerdo a lo mencionado Arana, G. (2011) en su argumentación, CÓMO PREVENIR EL SEDENTARISMO, afirma que:

No es necesario que el ejercicio consista en realizar solo algún tipo de deporte; “caminar a buen ritmo, subir y bajar escaleras, andar en bicicleta, hacer jardinería o realizar actividades domésticas, es suficiente para obtener los mismos beneficios”, ejercitarse disminuye el trabajo del corazón, reduce la presión arterial y la resistencia a la insulina. (Pag.7).¹⁰

Según lo indicado, notamos que realizando actividades en nuestro hogar también estamos contribuyendo a nuestro organismo para que tenga beneficios para nuestra salud, haciendo los quehaceres domésticos es una forma de ejercitar a nuestro cuerpo, además subir y bajar las escaleras en vez de usar el ascensor o las escaleras eléctricas, estamos caminando y quemando calorías.

Realizando todas estas actividades diariamente nos ayudara a llevar una vida saludable, manejar bicicleta es otro método muy práctico y divertido que no notara que está haciendo ejercicios, pero que traerá grandes beneficios para la salud, ayudando a reducir niveles de azúcar, a controlar la presión, haciendo esto está contribuyendo a mejorar sus músculos, tendrá más agilidad y buena energía para realizar sus actividades diarias.

Este método es recomendado para aquellas personas que no les agrada hacer algún tipo de deporte, caminar a buen ritmo, salir a trotar, subir y bajar escaleras, salir a pasear en bicicleta ayuda que los músculos y articulaciones se ejerciten más, y realizar los quehaceres domésticos está aportando grandes beneficios para mejorar su salud, ya que también es un medio muy eficaz para mantenerse activa y no sedentaria, es

¹⁰ ARANA, G. (2011). *Actividad física para la salud*. Obtenido de www.actividadfísica.com/sedentarismo/medidasprevencion

recomendable que eviten estar sentados por mucho tiempo al frente de la computadora o el televisor.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), (2010) en su argumentación sobre sedentarismo causa de mortalidad, afirma que:

El sedentarismo aumenta las causas de mortalidad al aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad y sobre peso, diabetes, eventos cerebro vasculares, cáncer de colon y mama, osteoporosis, además de estrés, depresión, ansiedad y decaimiento físico y emocional. Y es que los datos de inactividad a nivel mundial, son verdaderamente alarmantes, ya que innumerables encuestas realizadas reportan entre el 60 y 85% de la población adulta como sedentaria. (p.1)¹¹.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), mediante encuestas realizadas han reportado un alto porcentaje de la población como sedentaria o inactiva a alguna actividad física, quiere decir, que las causas de mortalidad está aumentando velozmente, esta inactividad es verdaderamente preocupante por la cantidad de sedentarios que hay, y el riesgo de desarrollar patologías crónicas como cáncer de colon, mama entre otras, también pueden desarrollar enfermedades emocionales, estrés, depresión.

El sedentarismo a nivel mundial es muy preocupante, ya que diariamente la población está desarrollando diversas patologías, solo por la falta o ausencia de ejercicio, estas patologías son prevenibles ya que si se realizara cualquier tipo de actividad física, no diera lugar para que se desarrollen y así se disminuyera el sedentarismo.

El sedentarismo realmente es preocupante, porque a nivel mundial, ocupa el cuarto factor más importante de mortalidad, como sabemos que en primer lugar está la hipertensión arterial con un 13%, en segundo lugar el consumo de tabaco con 9%, en

¹¹ OMS. (2006). *Dieta, Nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. Obtenido de www.oms.com/nutricion

tercer lugar la glucosa en la Sangre con 6%, la inactividad física con 6% y la obesidad con un 5%.

Podemos ver que es como un círculo la inactividad física o sedentarismo ocupa la cuarta tasa de mortalidad en el mundo, pero si analizamos entendemos que por el sedentarismo se presentan consecuencias como la hipertensión arterial, diabetes y obesidad, por tal motivo es importante huir del sedentarismo, para no ser uno más de esa lista de mortalidad o con cáncer¹².

En Latinoamérica existe una prevalencia muy grande de la cantidad de personas sedentarias, en especial el adulto joven, se ha realizado varios estudios para corroborar el sedentarismo, y se ha confirmado que en todos los países es especial los americanos hay mayor rango de sedentarios. Los adultos jóvenes de Latinoamérica son los más sedentarios, existe mayor prevalencia en ellos esta inactividad física, debido al uso discriminado de la tecnología, por lo que pasan mayor tiempo en la computadora y jugando videojuegos y sentados frente al televisor viendo los programas televisivos, todo esto se da por lo que los adultos jóvenes desconocen que es el sedentarismo, y la importancia de llevar una vida ejercitada.

Las complicaciones de no llevar una vida ejercitada son muy graves, tanto en el ámbito social y en su salud física ya que el hecho de no realizar ejercicios no queman calorías o toxinas que produce el cuerpo, la persona sedentaria al transcurrir el tiempo presenta autoestima baja, se empieza atrofiar los músculos y tejidos deteriorando el estado de salud. Pero lo más alarmante de esto es que el sedentarismo se extiende con rapidez en la sociedad actual, ya que existe un gran porcentaje entre 60 y 85% aproximadamente de personas adultas que son sedentarias en este continente americano, reflejando un problema importante de salud pública que afecta a millones de personas, podríamos decir que el sedentarismo es una causa directa del aumento de la mortalidad, morbilidad.

¹² MAGALLANEZ, J. (s.f.). *Ecuador Frente al Sedentarismo*. Recuperado el 2012, de <http://www.sisepuedecuador.com/salud/recomendados/8722-sedentarismo-problema de salud>

Según nos manifiesta Manzur, J. (2011) en su publicación, Resultados de la Encuesta y Estudio realizado en Brasil del índice de sedentarios. *Revista del Colegio Americano de Medicina*. V5, p 6: "Un estudio realizado en Brasil, determinó que el 41% de su población no realiza ningún tipo de ejercicio físico; la muestra incluyó a 3.182 sujetos con edades mayores a los 20 años". En los países latinoamericanos la prevalencia de inactividad física es también elevada según los datos de estudios realizados, nos determinó un gran porcentaje de jóvenes que no realizan ejercicios, de ningún tipo siendo solo de un país que es Brasil, la preocupación es mayor ya que siguen aumentando los países con jóvenes sedentarios y trayendo graves consecuencias a la sociedad en general, el aumento de enfermedades se expande ya que no se realiza ninguna actividad física¹³.

Es preocupante observar las cifras de adultos jóvenes propensos al sedentarismo como va en aumento, debido a que no realizan ningún tipo de actividad física, por las diversas ocupaciones que consumen ocupando mucho su tiempo, de la encuestas realizadas podemos observar que casi la mitad del porcentaje se encuentran en esa situación de vida sedentaria.

Según expresa Laspiur, S. (2011) en su revista, *Nutrición y Salud, el sedentarismo y su relación con la obesidad*. V2, p7. "Tanto la obesidad como el sedentarismo aumentaron en ambos sexos, pero se ve mucho más claro que el sedentarismo se incrementó en una mayor proporción en las mujeres". Según lo citado vemos que el sedentarismo y la obesidad van de la mano, quiere decir que están juntos, las personas sedentarias mayormente son obesas, ya que no realizan ninguna actividad física y por ende no llevan una dieta equilibrada y nutritiva¹⁴.

Se ha confirmado que sigue aumentando la inactividad física en ambos sexos, pero con un número más alto de sedentarismo en las mujeres. Esto determina que hay más mujeres adultas jóvenes sedentarias que los hombres. Debido a que la mayoría de las

¹³ CISNEROS G, F. (2007). *TEORIAS Y MODELOS DE ENFERMERIA*. Universidad del Cauca. Popayan, Colombia.

¹⁴ MARTINEZ, M. (2012). *Prevención del sedentarismo*. Obtenido de <http://www.m>

mujeres se quedan en casa y no acostumbrar a practicar ningún tipo de deporte, mientras que sus parejas salen a buscar el sustento para el hogar.

Los adultos jóvenes suelen pasar mayor tiempo en casa, viendo programas televisivos por varias horas, y también al frente de la computadora en las redes sociales, en el chat, o simplemente descargando música, ocupando de esta manera el tiempo libre que tienen, pero recordemos que no tiene nada de malo descansar un momento viendo la televisión, lo malo está en hacerlo por horas y todos los días, ya que de esa manera reducimos la energía que gastamos y si consumimos más energía de la que gastamos se favorece el aumento de peso, por lo cual se duplica el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la obesidad.

Debido a esta falta de actividad física se puede producir en su salud, aparte de la obesidad tenemos el colesterol y triglicéridos elevados, además las personas sedentarias también tienen más posibilidades de sufrir problemas digestivos, entre los cuales está el estreñimiento, varices, sensación de fatiga, dolores de espalda, osteoporosis, incluso adquieren depresión, ansiedad y cánceres como el de colon y de mama.

De esta manera Phillips y Hirshkowitz, (2013) en la investigación que realizaron, SER SEDENTARIO DISMINUYE EL BUEN DESCANSO, refieren que:

Descubrimos que el ejercicio y dormir bien van unidos de la mano, en función de cuánto ejercicio se haga promueve el buen dormir y que cuanto más intensa sea la actividad mejor. De manera que si se hace mucho ejercicio, descubrimos una mejor calidad del sueño. Para las personas que no hacen ejercicio, encontramos que se producen más problemas para dormir, si tan sólo 10 minutos de ejercicio al día podrían marcar la diferencia en cuanto a la duración y calidad del sueño (p 5)¹⁵.

Al realizar cualquier acción física nos representa un consumo de calorías y un desgaste de energía como también nos brinda el estiramiento y relajación de músculos y

¹⁵ GONZALES, P. (2012). *Sedentarismo indice lobal de enfermedades*. Obtenido de <http://www.el-diario.com.ec/noticias-manabi-ecuador/577765-el-sedentarismo-enferma>

tendones, por lo que el cuerpo al finalizar una actividad física se siente pesado y agotado por el esfuerzo que conllevó su realización. Es por esta razón que se disfruta mejor de un momento de sueño cuando se ha realizado una actividad física previamente, porque de esta manera se recupera las fuerzas y la energía que se han invertido.

En cambio los que pasan todo el día sin realizar ninguna actividad física sin tratar de ejercitar su cuerpo e invertir sus fuerzas y energías en algo saludable, se mantienen en un constante estado de cansancio es por esta razón que no disfrutan de un buen sueño, porque su cuerpo no se siente ligero y cansado por una actividad física, sino más bien presentan una debilidad en su estado de ánimo y físico lo que ocasiona la vida sedentaria, por tal motivo se les resulta dificultoso poseer un descanso adecuado.

De acuerdo a lo indicado Cilley, C. (2011) en su publicación RIESGO DE UNA VIDA SEDENTARIA, afirma que: “Aún hay mucho por hacer para concientizar sobre el ejercicio como manera simple y económica de reducir el riesgo de infartos en Latinoamérica”. Hay varias patologías que se pueden prevenir mediante la realización de la actividad física, entre las cuales podemos mencionar los infartos, el infarto es una causa de mortalidad en el ser humano, que se podría evitar si el cuerpo esta ejercitado. Se dice que es importante concientizar a los jóvenes a que reconozcan la importancia de realizar actividades físicas, es por eso que se debe ingeniar ideas para que la humanidad tome conciencia y medite la importancia de realizar ciertos tipos de ejercicios, para preservar la salud ya que es una forma práctica, sencilla, económica, lo cual quiere decir que es el mejor tratamiento gratuito para todos sin excepción de raza, género, clase, religión, y así reducir el índice de mortalidad.

EL GOBIERNO NACIONAL DEL ECUADOR pretende desde sus normativas disminuir el sedentarismo y mejorar la salud de los ecuatorianos, mediante el mejoramiento de la calidad de vida y el buen vivir.

La calidad de vida alude directamente al Buen Vivir en todas las facetas de las personas, pues se vincula con la creación de condiciones para satisfacer sus

necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas. Dicho de otra manera, tiene que ver con el fortalecimiento de las capacidades y potencialidades de los individuos y de las colectividades, en su afán por satisfacer sus necesidades y construir un proyecto de vida común.¹⁶

Este concepto integra factores asociados con el bienestar, la felicidad y la satisfacción individual y colectiva, que dependen de relaciones sociales y económicas solidarias, sustentables y respetuosas de los derechos de las personas y de la naturaleza, en el contexto de las culturas y del sistema de valores en los que dichas personas viven, y en relación con sus expectativas, normas y demandas.

El mejoramiento de la calidad de vida es un proceso multidimensional y complejo, determinado por aspectos decisivos relacionados con la calidad ambiental, los derechos a la salud, educación, alimentación, vivienda, ocio, recreación y deporte, participación social y política, trabajo, seguridad social, relaciones personales y familiares. Las condiciones de los entornos en los que se desarrollan el trabajo, la convivencia, el estudio y el descanso, y la calidad de los servicios e instituciones públicas, tienen incidencia directa en la calidad de vida, entendida como la justa y equitativa redistribución de la riqueza social.¹⁷

No es posible experimentar avances decisivos y radicales para revertir el deterioro de las condiciones de vida, producto de décadas de políticas neoliberales, sin redistribuir el poder en favor de la ciudadanía y sin reconocer la importancia de su acción organizada en la gestión de todos los aspectos que inciden en la calidad de vida de la población. Esta perspectiva impone el desafío de construir un saber hacer nuevo desde la interculturalidad, la diversidad y el equilibrio ecológico.

Promover la organización comunitaria asociada a los procesos de promoción de la salud.

Fortalecer los mecanismos de control de los contenidos utilitaristas y dañinos a la salud

¹⁶ Plan Nacional para el Buen vivir: Objetivos para el Buen Vivir, www.plan.senplades.gob.ec

¹⁷ Senplades: op. Cit.

en medios masivos de comunicación.

Diseñar y aplicar programas de información, educación y comunicación que promuevan entornos y hábitos de vida saludables.

Implementar mecanismos efectivos de control de calidad e inocuidad de los productos de consumo humano, para disminuir posibles riesgos para la salud.

Fortalecer las acciones de prevención de adicciones de sustancias estupefacientes y sicotrópicas, alcoholismo y tabaquismo.

Desarrollar, implementar y apoyar programas de fomento de la masificación de la actividad física según ciclos de vida, preferencias culturales, diferencias de género, condiciones de discapacidad, generacionales y étnicas¹⁸.

Coordinar acciones intersectoriales, con los diferentes niveles de gobierno y con participación comunitaria, para facilitar el acompañamiento profesional para el deporte y a la actividad física masiva.

Realizar campañas y acciones como pausas activas para evitar el sedentarismo y prevenir sus consecuencias negativas para la salud, en espacios laborales, institucionales y domésticos, con apoyo de organizaciones sociales, laborales y la comunidad en general.

Promover actividades de ocio activo de acuerdo a necesidades de género, etáreas y culturales.

Impulsar el mejoramiento de condiciones organizativas, culturales y materiales que favorezcan un equilibrio en el uso del tiempo global dedicado a las actividades de producción económica, reproducción humana y social con sentido de corresponsabilidad y reciprocidad de género y generacional.

Fortalecer la vigilancia epidemiológica de base comunitaria e intervención inmediata,

¹⁸ Senplades: op. Cit

especialmente ante eventos que causen morbilidad y mortalidad evitable y/o que sean de notificación obligatoria.

Articular a la comunidad en el sistema de vigilancia de modo que la información sea generada, procesada y analizada en la comunidad.

Fortalecer la prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades crónicas degenerativas y de las enfermedades transmisibles prioritarias y desatendidas.

Diseñar e implementar sistemas de prevención y atención integrales en concordancia con el conocimiento epidemiológico y con enfoque de determinantes de salud.

Fortalecer las acciones de promoción de la salud mental, especialmente para prevenir comportamientos violentos¹⁹.

Articular los diferentes servicios de la red pública de salud en un sistema único, coordinado e integrado y por niveles de atención.

Fortalecer la rectoría de la autoridad sanitaria sobre la red complementaria de atención, incluyendo la privada, social y comunitaria.

Promover la producción de medicamentos esenciales genéricos de calidad a nivel nacional y de la región, procurando el acceso a medios diagnósticos esenciales de calidad.

Mejorar la calidad de las prestaciones de salud, contingencias de enfermedad, maternidad y riesgos del trabajo.

Promover procesos de formación continua del personal de salud, a fin de proveer servicios amigables, solidarios y de respeto a los derechos y a los principios culturales y bioéticos, de acuerdo a las necesidades en los territorios y su perfil epidemiológico.

Generar y aplicar mecanismos de control de calidad de la atención y de la terapéutica en

¹⁹ Senplades: op. Cit

las prestaciones en los servicios de la red pública y complementaria, a través de protocolos de calidad, licenciamiento de unidades, participación ciudadana y veeduría social.

Impulsar la investigación en salud, el desarrollo de procesos terapéuticos y la incorporación de conocimientos alternativos.

Incentivar la investigación sobre prácticas y conocimientos ancestrales y alternativos.

Diseñar y aplicar protocolos interculturales que faciliten la implementación progresiva de la medicina ancestral y alternativa con visión holística, en los servicios de salud pública y privada.

Introducir en la malla curricular de los programas de formación profesional en salud contenidos que promuevan el conocimiento, la valorización y el respeto de los saberes y conocimientos ancestrales y alternativos²⁰.

Reconocer, formar con perspectiva de género e incorporar agentes tradicionales y ancestrales en el sistema general de salud.

Generar y aplicar normativas de protección de los conocimientos y saberes ancestrales del acervo comunitario y popular.

2.2 MARCO LEGAL

Fundamentación Legal

Considerando que el artículo 42 de la Constitución Política de la República, dispone que "El Estado garantizará el derecho a la salud, su promoción y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria, la provisión de agua potable y saneamiento básico, el fomento de ambientes saludables en lo familiar, laboral y comunitario, y la posibilidad de acceso permanente e ininterrumpido a servicios de salud, conforme a los

²⁰ Senplades: Op. Cit.

principios de equidad, universalidad, solidaridad, calidad y eficiencia."²¹;

LEY ORGANICA DE SALUD.

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

Del derecho a la salud y su protección

Art. 1.- La presente Ley tiene como finalidad regular las acciones que permitan efectivizar el derecho universal a la salud consagrado en la Constitución Política de la República y la ley. Se rige por los principios de equidad, integralidad, solidaridad, universalidad, irrenunciabilidad, indivisibilidad, participación, pluralidad, calidad y eficiencia; con enfoque de derechos, intercultural, de género, generacional y bioético.

Art. 2.- Todos los integrantes del Sistema Nacional de Salud para la ejecución de las actividades relacionadas con la salud, se sujetarán a las disposiciones de esta Ley, sus reglamentos y las normas establecidas por la autoridad sanitaria nacional²².

Art. 3.- La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransigible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y, el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables.

Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

²¹ CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR. (2008). Recuperado el 12 Febrero de 2012, de <http://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Ecuador/ecuador08.html>

²² CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR. (2008).: op. Cit.

Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micro nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios.

Art. 177.- Es responsabilidad de la autoridad sanitaria nacional, expedir normas y controlar las condiciones higiénico sanitarias de establecimientos de servicios de atención al público y otros sujetos a control sanitario, para el otorgamiento o renovación del permiso de funcionamiento.

En el caso de establecimientos educativos públicos y privados, vigilará, controlará y evaluará periódicamente la infraestructura y condiciones higiénicas sanitarias requisitos necesarios para su funcionamiento.

2.3 Marco conceptual

Alimento.- Es todo producto natural o artificial que ingerido aporta al organismo de los seres humanos o de los animales, los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de los procesos biológicos.

Comprende también las sustancias y mezclas de las mismas que se ingieren por hábito o costumbre, tengan o no valor nutritivo.

Alimentos genéticamente modificados.- Son aquellos que contienen o están compuestos por organismos genéticamente modificados o han sido producidos a partir de ellos.

Alimento natural.- Es aquel que se utiliza como se presenta en la naturaleza sin haber sufrido transformación en sus caracteres o en su composición, pudiendo ser sometido a procesos prescritos por razones de higiene, o las necesarias para la separación de partes no comestibles.

Alimento procesado.- Es toda materia alimenticia natural o artificial que para el consumo humano ha sido sometida a operaciones tecnológicas necesarias para su transformación, modificación y conservación, que se distribuye y comercializa en envases rotulados bajo una marca de fábrica determinada.

Ayuno.- Estado metabólico específico producido por la ausencia de administración de nutrientes.

Carbohidratos.- Los carbohidratos son los compuestos orgánicos más abundantes de la biosfera y a su vez los más diversos. Normalmente se los encuentra en las partes estructurales de los vegetales y también en los tejidos animales, como glucosa o glucógeno. Estos sirven como fuente de energía para todas las actividades celulares vitales

Desnutrición.- Depleción de un nutriente esencial o de un compartimiento tisular.

Dieta.- Cantidad prescrita de determinados alimentos o nutrientes para administración por vía oral.

Fórmula.- Mezcla de nutrientes lista para ser administrada.

Guías.- Criterios que describen un nivel deseable de actividad. Las guías son generalmente más rigurosas y exigentes que las normas y, más que una calidad aceptable, proponen una calidad óptima.

Inanición.- Consecuencias en el organismo producidas por el ayuno continuado.

Ingesta.- Nutrición suministrada por la boca.

Malnutrición.- Cualquier trastorno de la nutrición, incluyendo las deficiencias en el aporte de nutrientes, las alteraciones del metabolismo y los excesos de nutrición.

Mezcla.- Resultado de la combinación de dos o más líquidos.

Norma.- Nivel mínimo de atención requerido para asegurar una nutrición parenteral o enteral razonable y eficaz.

Nutrición.- Suma de los procesos por los cuales el individuo toma y utiliza los nutrientes.

Nutrición Artificial.- Administración de nutrientes por vía enteral o parenteral.

Nutrición Clínica.- Área del conocimiento destinada a diseñar, implementar y evaluar técnicas de nutrición artificial.

Nutrición Enteral.- Nutrición suministrada a través de un tubo indiferentes niveles del tracto gastrointestinal.

Nutrición Enteral Modular.- Fórmulas creadas por la combinación de diferentes fuentes de nutrientes o por la modificación de fórmulas existentes.

Nutrición Parenteral.- Nutrición suministrada a través de un catéter endovenoso.

Nutrición Parenteral Central.- Nutrición parenteral suministrada en una vena central, usualmente la vena cava superior por vía de la vena subclavia o yugular.

Nutrición Parenteral Periférica.- Nutrición parenteral suministrada en una vena periférica, usualmente de la mano o del antebrazo.

Nutricional.- Perteneciente o relativo a la nutrición.

Nutriente.- Cada uno de los componentes de los alimentos con composición química definida: Proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales.

Servicio (Equipo) de Soporte Nutricional.- Grupo multidisciplinario integrado por profesionales de la salud que colaboran en la administración de soporte nutricional especializado.

2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4.1 Hipótesis General

Reduciendo los niveles de sedentarismo en los habitantes del cantón Milagro se evitaran los problemas de salud.

2.4.2 Hipótesis Particulares

La motivación a los habitantes del cantón Milagro, permitirá realizar más ejercicios.

Aprovechando el tiempo libre para realizar ejercicios se reducirá la escasa actividad física.

Difundiendo los beneficios de hacer ejercicios, mejorara el estado físico de las personas que habitan en el cantón Milagro.

La existencia de un gimnasio multi disciplinario captara la mayor cantidad de clientes.

2.4.3 Declaración de Variables

Variables dependientes	Variables independientes
Salud	Sedentarismo
Ejercicios	Motivación
Tiempo	Actividad física
Difusión de beneficios	Estado físico
Gimnasio	Clientes

2.4.4 Operacionalizacion de las variables

VARIABLES	DEFINICIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS/ TECNICAS
------------------	---------------------	--------------------	--------------	-----------------------------------

Variable dependiente: la salud	Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades	<ul style="list-style-type: none"> Número de personas que asisten a los dispensarios. 	¿Ha sufrido de problemas de salud por causa del sedentarismo?	Entrevista
Variable dependiente: sedentarismo	Falta de actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> Número de horas que pasan frente al computador por causas laborales. Horas de utilizadas para hacer ejercicios. 	¿Realiza alguna actividad física? ¿Considera usted que la agitada vida laboral limita la actividad física de los habitantes del cantón?	Entrevista Encuesta
Variable dependiente: cuidado de la salud	es cuidar el estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo	<ul style="list-style-type: none"> número de veces que asiste a un medico. registros de control de la salud. historias clínica 	¿Considera que estar en forma, ayuda a reducir las probabilidades de contraer enfermedades?	Entrevista Encuesta.
Variable dependiente: imagen	es la carta de presentación que usted tiene hacia su entorno.	<ul style="list-style-type: none"> nivel de conocimiento en cuidado personal. 	¿Para mejorar la salud y el estado físico, cree conveniente realizar deportes con frecuencia?	Encuesta
Variable dependiente: hábitos alimenticios	Serie de conductas que tiene el ser humano al momento de alimentarse.	<ul style="list-style-type: none"> números de porciones de ingesta de frutas y vegetales. 	¿Para mejorar la salud y el estado físico, cree conveniente realizar deportes con frecuencia?	Encuesta
Variable independiente: presencia de enfermedades	Un proceso y, también, el estatus consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración	<ul style="list-style-type: none"> Número de veces que asiste al medico.. 	¿Considera que estar en forma, ayuda a reducir las probabilidades de contraer enfermedades?	Encuesta

	perjudicial de su estado de salud.			
Variable independiente: la calidad de vida	Es un proceso continuo Relacionada con la Salud SF-36. Medidas de Bienestar Psicológico y Salud Mental.	• Control periódico de la salud.	¿Para mejorar la salud y el estado físico, cree conveniente realizar deportes con frecuencia?	Encuesta

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación está enfocada en analizar los factores que inciden en el sedentarismo en adultos y jóvenes de entre 18 a 64 años siendo esta la población determinada como económicamente activa según la última encuesta del Instituto de Estadística y Censos, del Cantón Milagro, y así identificar las causas que lo producen, para mejorar los estilos de vida de esta población, con hábitos saludables.

Para la realización de este trabajo investigativo se utilizo la investigación descriptiva, bibliográfica utilizando un diseño cuantitativo debido a que se realizo una descripción precisa de las causas y los efectos que el problema poder determinar las cualidades

sobresalientes, lo que se determinó con la revisión de documentos, trabajos e investigaciones anteriores sobre temas similares. Esta investigación no se limita solamente a la apreciación de los datos, sino que prevé e identifica la correlación que se existe variables tanto dependiente como independiente verificando las hipótesis según los resultados números que se obtengan.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 Características de la Población

Según el último censo económico realizado en Noviembre del 2010 por el INEC, se determinó que el cantón Milagro tiene una población económicamente activa de 104.375 de los cuales solo 62.499 realizan algún tipo de actividad económica, por lo que nos centraremos en la población que se encuentran en relación de dependencia y los propietarios o socios de los establecimientos comerciales o de servicios.

3.2.2 Delimitación de la Población

La población será finita debido que se tienen registros de la población económicamente activa de Milagro, que según el último censo económico en el cantón se encuentran laborando un total de 62.499, de los cuales nos centraremos como población para determinar la muestra de esta investigación solo a las personas que laboran en relación de dependencia tanto en empresas particulares como gubernamentales que son 5.905, aquellos empleados de empresas privadas que son un equivalente de 18.96, aquellos considerados como patronos que son equivalente a 1.344, a los socios de empresas públicas o privadas que son un equivalente de 398 y aquellas personas que tiene un negocio propio que son 17.307 lo que da una población de 43.745

3.2.3 Tipo de Muestra

Emplearemos la muestra probabilística ya que todas las personas objeto del estudio han sido seleccionada en una edad de 18 a 64 años, que corresponden a las personas económicamente activos estratificados de la siguiente manera.

ESTRATIFICACION									
Empresa privada del 39 %	Empresa publica 17%	Negocios Propios 37%		Patronos 6%	Socios 1%				
Banco del pichincha	7	Municipio	9	Mercado la Colon	9	Super mercado Lopez	2	Club Nacional	1
Banco del Pacifico	7	Hospital Leon Becerra	9	Mercado la Dolorosa	59	El Palacio del Calzado	3	Ingenio Valdez	1
Banco de Guayaquil	7	Hospital del IESS	11	La Milagrefia	27	Comercial Zufiiga	3	Camara de Comercio	2
Banco de Machala	7	CNT	12	Mecado 22 de Noviembre	9	Comercial Roxana	3		
Banco Bolivariano	7	Banco del Fomento	6	Otros	37	Comercial Rosita	3		
Devies Corp.	17	CNEL	7						
Cohervi	16	Correos del Ecuador	1						
Claro	13	Unemi	2						
Artefacta	7	UAE	2						
Creeditos Economicos	7	Docentes de colegio	3						
La Ganga	6	Docentes de escuela	3						
Tia	11								
Mi comisariato	14								
Honda	2								
Almacenes Japon	6								
Agripac	2								
Guimsa	3								
Pronaca	3								
Coca Cola	3								
Ing Valdez	12								
TOTAL	157		65		141		14		4

3.2.4 Tamaño de la Muestra

Por conocer la población se utilizará la fórmula finita para establecer la muestra.

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

Dónde:

n: Tamaño de la muestra

N: Tamaño de la población

Z: Nivel de confianza; para el 95% Z= 1.96

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

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

E: Error de la estimación, por lo general se considera el 5%; en este caso E=0,05

$$n = \frac{43745(0.5)(0.5)}{\frac{(43745-1)(0.05)^2}{(1.96)^2} + (0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{10936.25}{\frac{(43744)0.0025}{3.8416} + pq}$$

$$n = \frac{10936.25}{\frac{109.36}{3.8416} + 0.25}$$

$$n = \frac{10936.25}{28.4673053 + 0.25}$$

$$n = \frac{10936.25}{28.7173053}$$

$$n = 381$$

El número de encuestas necesarias para realizar la investigación será de: 381

3.2.5 Proceso de Selección

El proceso de selección de la muestra será el de sujetos voluntarios, se efectuará el levantamiento de la información por medio de encuestas

3.3 LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS

3.3.1 Métodos Teóricos

Se maneja el Método Hipotético-Deductivo método porque permite el estudio científico, uso de la lógica y tener información general para formular una posible solución al problema planteado. Se aplicó por que se utilizó los pasos esenciales que consiste en hacer investigaciones manipulativas y de análisis, a partir de las cuales exponen hipótesis que serán demostradas mediante la recolección de datos para sacar las deducciones y comparar los resultados.

Por medio del método analítico, se proporcionará la ayuda para procesar la información de las tablas y gráficos estadísticos, identificando los resultados obtenidos, utilizando el análisis y la argumentación siendo aplicado por que se complementan en el proceso de construir el objeto de estudio en la investigación pensando que dicha construcción parte

desde la percepción de un fenómeno de interés que nos ayudara a resolver lo antes planteado en la investigación.

3.3.2 Métodos Empíricos

El uso de la observación como un método empírico es el primer paso de la investigación ya que por medio de la primera impresión se puede determinar la existencia de un problema y consiste básicamente, en observar y recoger las acciones, comportamientos y hechos teniendo un propósito deliberado conforme a un plan definitivo y recopilando los datos en una forma metodológica. También apreciar, conocer, examinar un objeto, un sujeto o un argumento importante, con la disposición de una guía o cuestionario, para orientar la observación.

3.3.3 Técnicas e Instrumentos

La técnica empleada es la encuesta un elemento indispensable en todo proceso investigativo; donde nos apoyamos para conseguir el mayor número de datos posibles y reales. Se manejó un listado de preguntas que fue facilitado a los sujetos, a fin de adquirir sus respuestas por escrito. A esta lista de preguntas se las denomina cuestionario.

3.4 TRATAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN

La encuesta adquirida fue tabulada manejando el programa utilitario Microsoft Excel, mediante cuadros y gráficos de columnas, se procesa y exhibe la información de cada pregunta del cuestionario o encuesta, la idea básica es establecer la frecuencia de cada una de las opciones para conocer los criterios de los encuestados.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Esta herramienta se utilizó para realizar la investigación cuantitativa lo que nos permitió realizar cuadros y gráficos estadísticos para su posterior análisis, permitiendo a llegar a alcanzar la comprobación de las hipótesis que se han planteado con anticipación.

Esta comprobación ayuda a plantear la factibilidad del proyecto, organizando los resultados y permitiendo también establecer una solución al problema existente en torno a los elevados niveles de sedentarismo en el cantón Milagro.

4.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL

1.- ¿Realiza alguna actividad física?

Cuadro 3: Realiza alguna actividad física

Cuadro 3: Realiza alguna actividad física

DESCRIPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	45	12%
Casi siempre	54	14%
Poca veces	134	35%
Casi nada	148	39%
Total	381	100%

Fuente: La encuesta
Elaborado por: Alex Guzmán

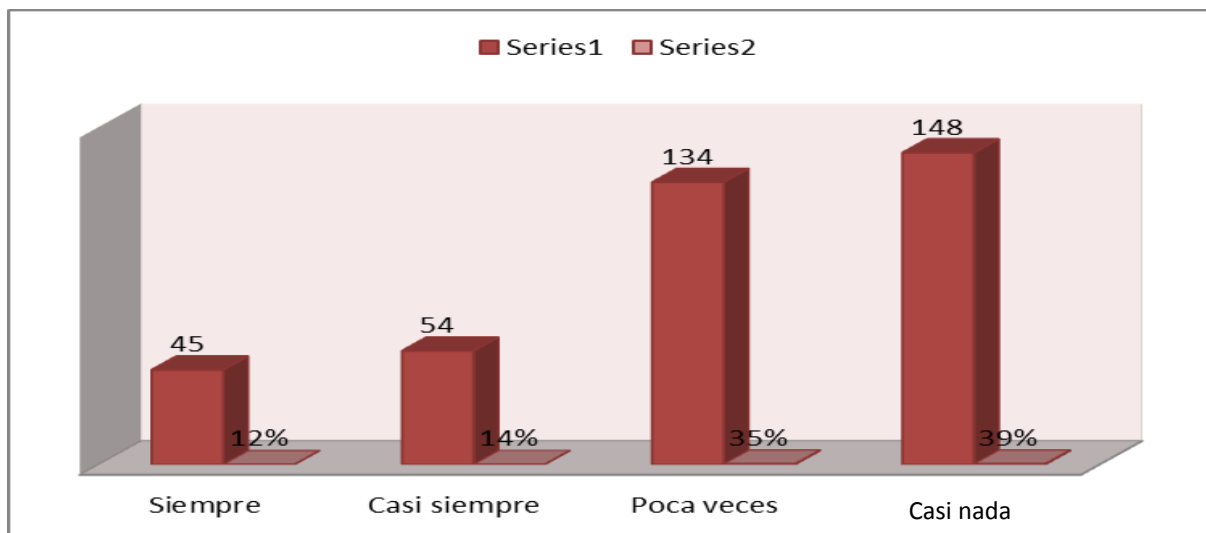


Figura 1: Realiza alguna actividad física

Análisis

Según los resultados de la encuesta se pudo evidenciar que el 39% de los encuestados no realizan ninguna actividad física en sus tiempos libres debido a sus múltiples ocupaciones, el 35% los hace pocas veces o cuando tienen algo de tiempo, tan solo un 14% los hace casi siempre y un reducido 12% dice hacerlos regularmente, lo que nos demuestra la escasa actividad que realizan las personas económicamente activas de este cantón, y verificando que el sedentarismo es el factor predominante en este grupo de personas.

2.- ¿Desarrolla algún tipo de deporte en especial?

Cuadro 4: Desarrolla algún tipo de deporte en especial

DESCRIPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Futbol	120	31%
Basket	45	12%
Atletismo	54	14%
Gimnasia	64	17%
Otros	98	26%
Total	381	100%

Fuente: La encuesta
Elaborado por: Alex Guzmán

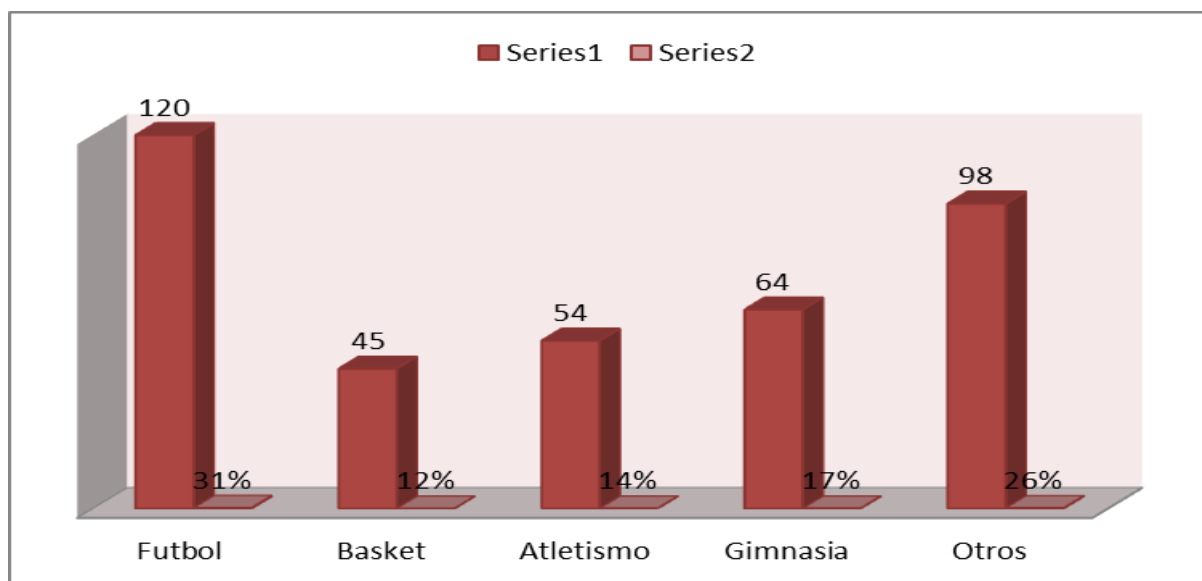


Figura 2: Desarrolla algún tipo de deporte en especial

Análisis

En este cuadro se puede evidenciar que a la mayoría de las personas les gusta el futbol y alguna vez lo practican o lo han practicado en un 31%, el 17% de los encuestados prefieren la gimnasia en todas sus formas, el 14% practican el atletismo, el 12% el básquet y el 26% restante practican otro tipo de deportes, entre los que manifestaron se encuentran el ciclismo, aeróbicos, caminata etc. Lo que demuestra que las personas tiene varias preferencias y diversidad de disciplinas deportivas por las cuales podrían requerir un servicio de entrenamiento o asesoría.

3.- En la semana de labores, ¿cuánto tiempo dedica diariamente para realizar alguna actividad física o deporte

Cuadro 5: Tiempo que dedica actividad física o deporte

DESCRIPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 a 2 horas	127	33%
2 a 3 horas	50	13%
3 a 4 horas	24	6%
no considera tiempo para actividades físicas	180	47%
Total	381	100%

Fuente: La encuesta
Elaborado por: Alex Guzmán

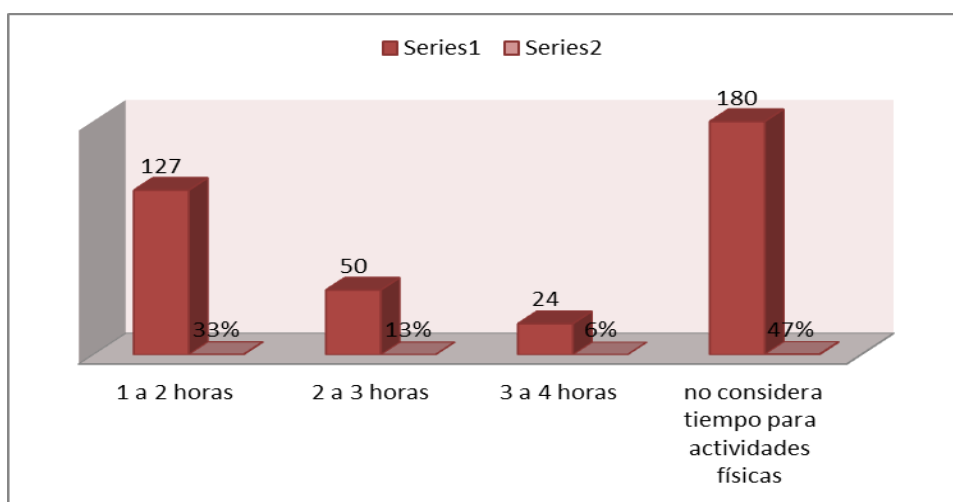


Figura 2: Tiempo que dedica actividad física o deporte

Análisis

Las personas encuestadas manifestaron en su mayoría que no consideran el tiempo que realizan alguna actividad física en un 47%, el 33% dijo que los realizaba de 1 a 2 horas cuando lo hacían, el 13% dijo que los realizaba de 2 a 3 horas a la semana y tan solo el 6% dijo que hacía ejercicios de 3 a 4 horas a la semana, lo que evidencia la falta de preocupación por la actividad física de parte de los encuestados.

4.- ¿Considera usted que la agitada vida laboral limita la actividad física de los habitantes del cantón?

Cuadro 6: La agitada vida laboral limita la actividad física

DESCRIPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	184	48%
Poco	123	32%
Nada	74	19%
Total	381	100%

Fuente: La encuesta
Elaborado por: Alex Guzmán

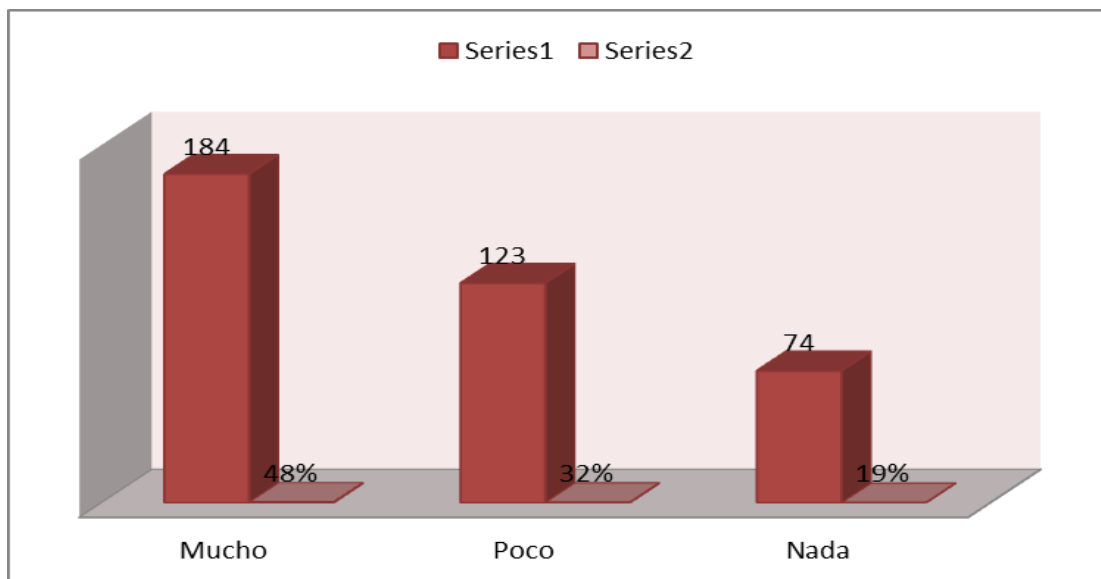


Figura 3: La agitada vida laboral limita la actividad física

Análisis

El 48% de los encuestados dice que considera que la agitada vida laboral que llevan incide mucho en su falta de actividad física, el 32% dice que afecta poco y el 19% dice que no afecta, lo que nos lleva a la conclusión de que las personas se encuentran conscientes de que le han dado más prioridad a sus actividades económicas que a su salud y el cuidado de su cuerpo.

5.- ¿Considera que no asistir a lugares para ejercitarse puede llevarle a una vida sedentaria?

Cuadro 7: Vida sedentaria

DESCRIPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	175	46%
Casi siempre	133	35%
Poca veces	51	13%
Nunca	22	6%
Total	381	100%

Fuente: La encuesta
Elaborado por: Alex Guzmán

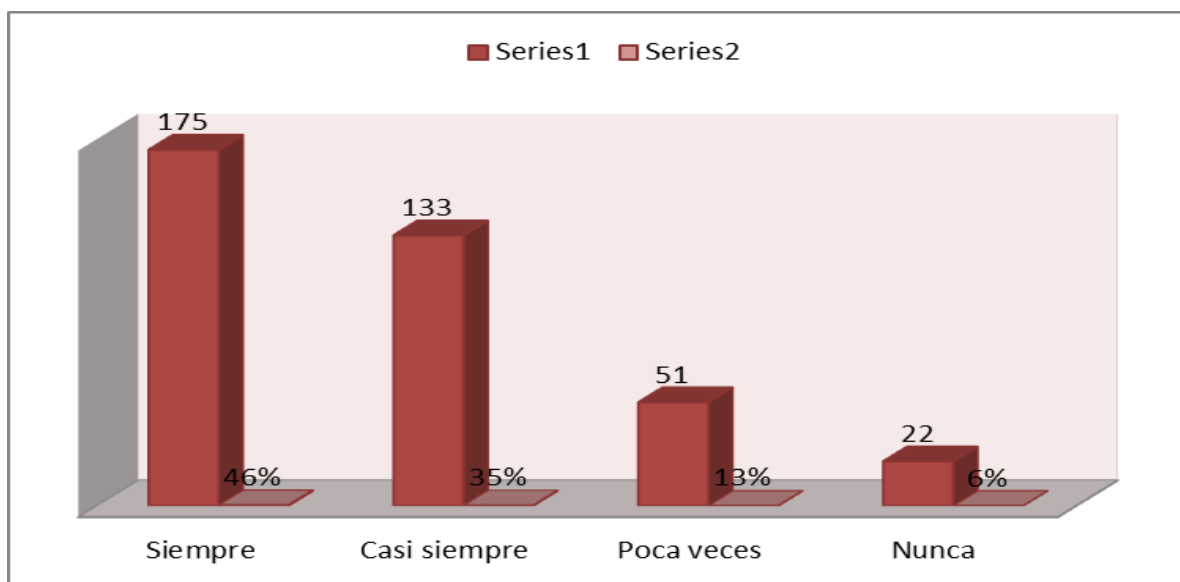


Figura 5: Vida sedentaria

Análisis

El 46% de las personas encuestadas considera que el no asistir a un gimnasio los ha llevado a una vida sedentaria, el 35% dice que en algo ha incidido la falta de asistencia a los lugares donde se puede ejercitar, el 13% opina que muy poco afecta y el 6% opina que no afecta, lo que nos demuestra que la falta de frecuentar lugares, donde ejercitarse ha provocado en los encuestados que lleven una vida sedentaria.

6.- ¿Ha sufrido de problemas de salud por causa del sedentarismo?

Cuadro 8: Problemas de salud por causa del sedentarismo

DESCRIPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	154	40%
Casi siempre	124	33%
Poca veces	81	21%
Nunca	22	6%
Total	381	100%

Fuente: La encuesta
Elaborado por: Alex Guzmán

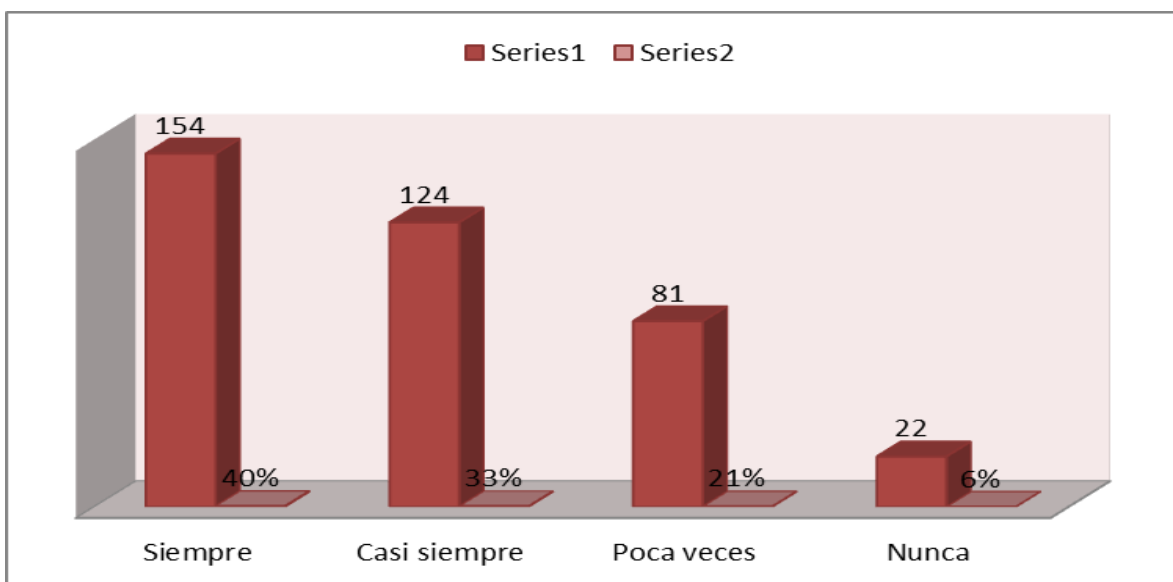


Figura 6: Problemas de salud por causa del sedentarismo

Análisis

El 40% de las personas entrevistadas admiten haber sufrido de alguna enfermedad a causa del sedentarismo, el 33% casi siempre le ha ocurrido, al 21% algunas veces y a un reducido 6% nunca, lo que nos demuestra que las personas que no realizan ninguna actividad física se ve expuesta a las enfermedades vinculadas con el sedentarismo, como la obesidad problemas cardiacos, hipertensión entre otras.

7.- ¿Considera que una buena nutrición y entrenamiento físico aporta beneficios a su cuerpo?

Cuadro 9: Nutrición y entrenamiento físico

DESCRIPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo	210	55%
De acuerdo	98	26%
Indeciso	54	14%
En desacuerdo	12	3%
Totalmente en desacuerdo	7	2%
Total	381	100%

Fuente: La encuesta
Elaborado por: Alex Guzmán

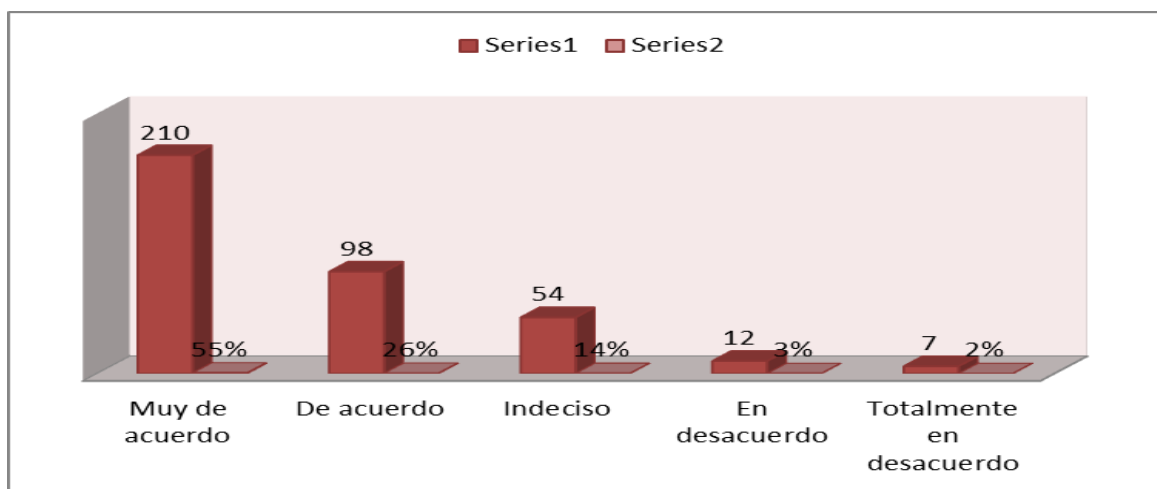


Figura 7: Nutrición y entrenamiento físico

Análisis

Las personas encuestadas consideran en un 55% que una buena nutrición y entrenamiento físico aporta beneficios a su cuerpo por lo que están muy de acuerdo con esta afirmación, el 26% está de acuerdo, 14% se encuentra indeciso o no sabe, el 3% se encuentra en desacuerdo y el 2% totalmente en desacuerdo, por lo que se evidencia que las personas están informadas sobre los beneficios de la realización de actividades físicas pero aun así no los practican por diversos motivos.

8.- ¿Considera que es conveniente que en nuestra ciudad se implemente un lugar innovador donde ofrezca alternativas de entrenamiento y charlas sobre salud y nutrición?

Cuadro 10: Implementar un lugar innovador

DESCRIPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	280	73%
No	101	27%
Total	381	100%

Fuente: La encuesta
Elaborado por: Alex Guzmán

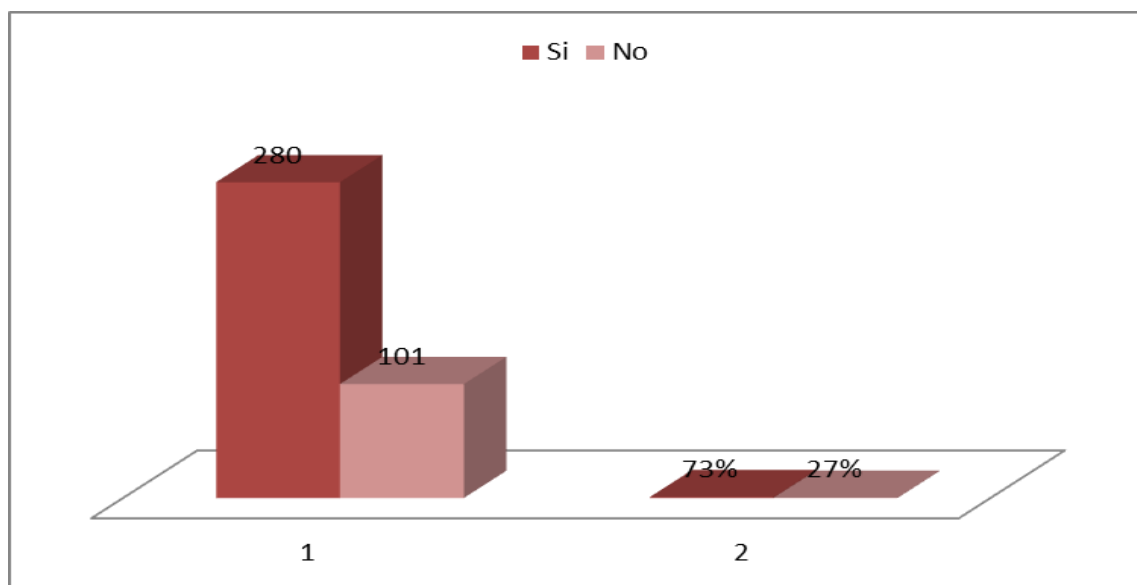


Figura 8: Implementar un lugar innovador

Análisis

El 73% de las personas entrevistadas considera que es conveniente que en nuestra ciudad se implemente un lugar innovador donde ofrezca alternativas de entrenamiento y charlas sobre salud y nutrición, y el 21% de las personas consideran que es irrelevante o les da lo mismo, lo que demuestra que existe un mercado insatisfecho de los servicios que ofrecen los gimnasios que existen en el cantón.

9.- ¿Piensa usted que es ventajoso conocer los gustos o necesidades de las personas que acuden a un gimnasio?

Cuadro 11: Gustos o necesidades de las personas

DESCRIPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Asesoría personal	142	37%
Aire acondicionado	70	18%
Mejor higiene	84	22%
Variedad de Maquinas	85	22%
Total	381	100%

Fuente: La encuesta
Elaborado por: Alex Guzmán

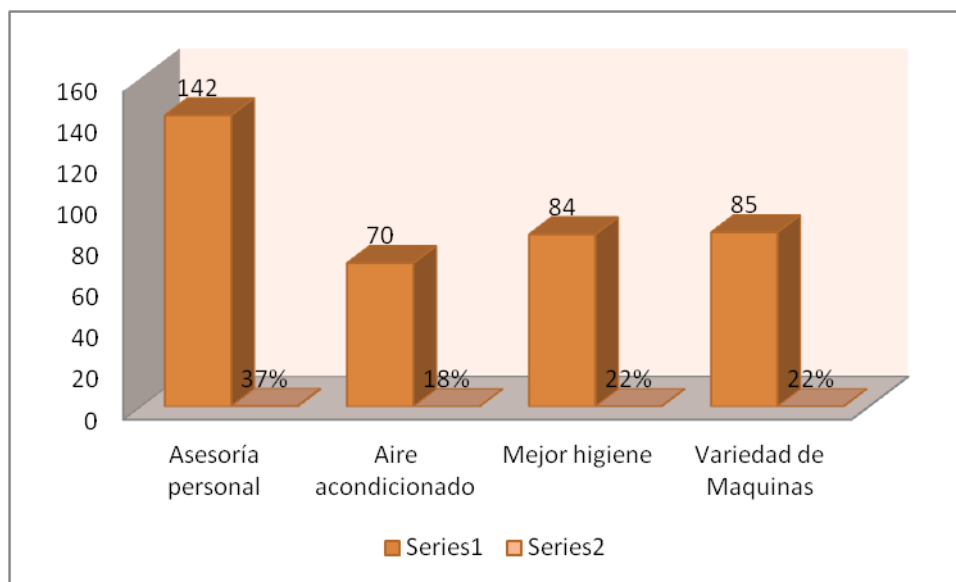


Figura 9: Gustos o necesidades de las personas

Análisis

El 37% de los encuestados prefieren o consideran necesario que exista mayor asesoría personal en el gimnasio, el 22% consideran que mas higiene es importante, un porcentaje igual opinan que mayor cantidad y variedad de maquinas también es de suma importancia, y un 18% considera que el uso de un aire acondicionado es muy importante, lo que evidencia que en este medio no se cumple con las necesidades de los clientes en los gimnasios existentes en el canto, lo que ha provocado un mercado insatisfecho.

10.- Está dispuesto a asistir a un gimnasio multidisciplinario, que a más de ofrecer asesoría personal también ofrece charlas personales sobre la nutrición y la salud.

Cuadro 12: Un gimnasio multidisciplinario

DESCRIPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	312	82%
No	69	18%
Total	381	100%

Fuente: La encuesta
Elaborado por: Alex Guzmán

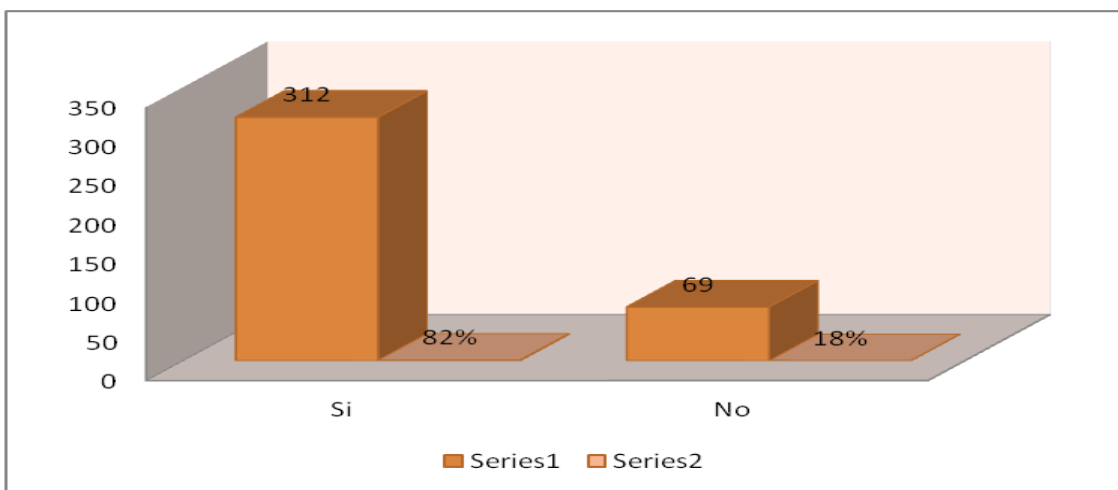


Figura 12: Un gimnasio multidisciplinario

Análisis

La mayoría de los encuestados estarían dispuestos a asistir a un gimnasio multidisciplinario ya que como se pudo evidenciar en preguntas anteriores las personas tiene diversos gustos y no todos cumplen con este requerimiento, el 82% de las personas dice estar de acuerdo y el 18% no lo que demuestra que existe un amplio mercado para la satisfacción de esta necesidad abriendo una oportunidad de negocio para los inversionistas.

4.2 ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN, TENDENCIA Y PERSPECTIVAS

La intención del trabajo realizado, es con el fin de identificar cuáles son los Factores que inciden en el sedentarismo en adultos económicamente activos, en donde se consideró las variables en estudio planteado, según las causas y consecuencias que originan el problema que se investigó.

Según Bustamante (2011) en su publicación estilo de vida, afirma que:

Un estilo de vida se conoce como la forma como cada uno decide vivir; son las cosas que se deciden hacer; es la hora de levantarse, la hora en que se descansa, el tipo de alimentos que se consume, la clase de actividad física que se practica, la forma de relacionarse con los demás y la actitud que se asume ante los problemas.(p 7).

Los estilos de vida que lleven las personas van a ser determinantes en su estado de salud, ya que los malos hábitos van a provocar afectaciones y alteraciones en las funciones corporales, por ello se necesita que las comunidades sepan la forma de prevenir enfermedades y mantener hábitos saludables, tomando especial importancia los hábitos de los adultos jóvenes, para prevención de enfermedades crónicas no transmisibles a corto o largo plazo.

Esta investigación permitió estar al tanto de los factores que inciden en el sedentarismo en adultos jóvenes y como se ven afectados directa o indirectamente ante la temática planteada; para demostrar los problemas planteados, serán analizados los resultados obtenidos en la encuesta ejecutada a los adultos jóvenes.

Para llevar a cabo la investigación, se trabajó con una muestra de 381 adultos de sexo masculino y femenino, con edades comprendidas de 18 a 64 años, quienes han permitido obtener información necesaria para la realización del trabajo investigativo, en el periodo de tiempo establecido.

4.3 RESULTADOS

De acuerdo con la tabulación, análisis e interpretación de los datos alcanzados durante la investigación de los Factores que inciden en el sedentarismo en adultos, se establece las siguientes conclusiones:

De acuerdo a los resultados obtenidos según las actividades saludables que realizan los adultos en relación al sexo, se concluye que los adultos realizan pocas actividades saludables como: el 5,3%, entre hombres y mujeres realizan ejercicios físicos y 40,7% entre hombres y mujeres tienen una alimentación adecuada. Lo que se interpreta que muchos de los encuestados tienen más actividades poco saludables y esta es una de las causas para que existan los factores que inciden en el sedentarismo.

En lo que concierne al ritmo de vida que llevan los adultos, en relación al sexo, se obtuvieron datos del 89,3% entre hombres y mujeres llevan un ritmo de vida sedentario. Estos resultados determinan que hay problemas de sedentarismo en este grupo de estudio, debido a las pocas actividades saludables que practican.

En lo que corresponde a las actividades físicas que conocen los adultos jóvenes para prevenir el sedentarismo, se obtuvo que el 93,5% entre hombres y mujeres tiene conocimientos de que actividades físicas se debería realizar para prevenir el sedentarismo, pero la mayoría de adultos no las ponen en práctica.

De acuerdo a la encuesta realizada según las consecuencias que presentan los adultos debido al sedentarismo, se encontró que el 89,4% entre hombres y mujeres presenta consecuencias directas como la obesidad y el sobrepeso y un 42,7% de ambos sexos presenta consecuencias indirectas como son la hipertensión arterial, diabetes y artritis.

En cuanto a la frecuencia que acuden los adultos jóvenes a los servicios de salud, se obtuvo que el 12,0% entre hombres y mujeres tiene un control mensual, el 50,7% solo

cuando enferma y el 37,3% no acude a los servicios de salud. Lo que determina que los encuestados a pesar de que la salud es gratuita la mayoría no lleva un control periódico.

En relación a las causas de los adultos jóvenes por las que no realizan actividad física se encontró que el 33,5% entre hombres y mujeres no tiene actividad física por pereza, 19,6% por cansancio, 10,0% prefiere ver la televisión, el 17,3% por falta de costumbre, el 11,5% por exceso de trabajo y el 2,4% por estar en la computadora, por lo cual se puede deducir que es por estas causas que hay muchos jóvenes sedentarios.

Dentro de lo que respecta a las actividades que realiza el adulto en su tiempo libre se obtuvo que el 96,4% entre hombres y mujeres dedican su tiempo libre a realizar actividades como dormir, ayudar en casa, ver televisión, escuchar música o conectarse al internet y un 3,6% de ambos sexos realizan ejercicios en su tiempo libre.

De acuerdo con el tiempo que pasan los adultos diariamente con los aparatos tecnológicos se halló que el 16,9% entre hombres y mujeres pasan una hora usando los aparatos tecnológicos, el 14,2% dos horas, el 20,0% tres horas y el 48,9% cuatro horas y más. De este modo, se plantea que la problemática estudiada se ve influenciada por diversos factores para que exista el sedentarismo.

4.4 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Cuadro 13: Verificación De Hipótesis

HIPÓTESIS	VERIFICACION
<p>Reduciendo los niveles de sedentarismo en los habitantes del cantón Milagro se evitara los problemas de salud.</p>	<p>Esta hipótesis se verifica gracias a los resultados obtenidos en la encuesta ya que demuestra que las personas que han tenido más actividad física no han sufrido de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.</p>
<p>Motivando a los habitantes del cantón Milagro, realizaran más ejercicios</p>	<p>La mayoría de las persona dice no sentirse motivadas por que en el cantón no existen gimnasios que cumplan con todos sus gustos y requerimientos.</p>
<p>Aprovechando el tiempo libre para realizar ejercicios se reducirá la escasa actividad física.</p>	<p>La mayoría de los encuestados dice no aprovechar su tiempo libre en ejercitarse pero reconocen su importancia por lo que estarían dispuestos a realizarlos si existiera un lugar adecuado donde realizarlos.</p>
<p>Difundiendo los beneficios de hacer ejercicios, mejorara el estado físico de las personas que habitan en el cantón Milagro</p>	<p>La falta de difusión de los beneficios de la realización de ejercicios demuestra la escasa actividad que realizan las personas económicamente activas de este cantón, y verificando que el sedentarismo es el factor predominante en este grupo de personas.</p>
<p>La existencia de un gimnasio multi disciplinario captara la mayor cantidad de clientes.</p>	<p>La mayoría de los encuestados estarían dispuestos a asistir a un gimnasio multidisciplinarios ya que como se pudo evidenciar en preguntas anteriores las personas tiene diversos gustos y no todos cumplen con este requerimiento</p>

CAPITULO V

LA PROPUESTA

5.1 TEMA

Diseño de un plan de negocio para la implementación de un gimnasio multidisciplinario en el cantón Milagro.

5.2 JUSTIFICACIÓN

Este proyecto presenta un estudio económico, de mercadeo y técnicos para la implementación de un gimnasio en el cantón Milagro.

El ejercicio físico le ayuda a mejorar la salud y el funcionamiento diario del cuerpo humano, sobre todo cuando se tiene una buena preparación con respecto a las rutinas y dietas, ya que esto sería estimular la sintetización de las proteína muscular que son las que le dan tamaño, dureza y resistencia a los músculos permitiéndole al cuerpo a llevar una vida saludable sin enfermedades causadas por el sedentarismo.

Se tomo como muestra a la población económicamente activa del cantón Milagro ya que según la organización mundial de la salud esta se encuentra en mayor riesgo de contraer enfermedades por causas relacionadas con el sedentarismo y en una muestra aleatoria de toda la población esta área está siendo la demanda insatisfecha más importante , luego se dé aplicada la encuesta con el fin de verificar la existencia de un mercado potencial para ahondar en los detalles que conducen a la aplicación de un gimnasio, además de los servicios que le gustaría contaré este gimnasio .

Una respuesta favorable se obtuvo para la creación de la gimnasia y sus servicios complementarios adicionales y pone de manifiesto la posibilidad de tal aplicación, teniendo en cuenta la inversión y condiciones relevantes para esta propuesta de inversión.

Por tal motivo, es de vital importancia implementar un Centro de asesoría personal también ofrece charlas personales sobre la nutrición y la salud

5.3 FUNDAMENTACIÓN

El diseño de la propuesta se basa en los resultados obtenidos durante el curso del trabajo de investigación, que tuvo éxito en el establecimiento de las causas y consecuencias de la existencia de los jóvenes adultos sedentarios que fueron estudiados, teniendo en cuenta estos resultados se establecieron las necesidades de información de los jóvenes a mejorar su estilos de vida.

Sobre la base de los resultados que se presentaron después de la tabulación de los datos de la encuesta, se encontró que la mayoría de los adultos de ambos sexos no realizan actividad física regular, el sedentarismo y la presencia de varias enfermedades debido a ello, se encontró entre las más frecuentes el sobrepeso y la obesidad, a pesar de que conocen las consecuencias de un estilo de vida sedentario, junto con la falta de la revisión médica para la prevención de enfermedades.

Con estos datos, se pudo detectar que es necesario que la gente sepa cómo mantener estilos de vida saludables, evitando los factores de riesgo para la salud a corto o largo plazo, basado en la prevención como base para una buena calidad de vida de las personas, para las que debe realizar cambios en las formas y estilos de vida de las personas.

“El estilo de vida sedentario no sólo disminuye la calidad de vida de la población provocando la aparición de la enfermedad, sino que también tiene un alto costo económico para el país. (Martínez M, 2012) . Una persona que presenta un estilo de vida sedentario será propenso a la adquisición de enfermedades crónicas no transmisibles que afectan a su salud durante toda su vida, así también aumentar los

costos de atención médica que se proporciona al usuario, se requiere la intervención oportuna del personal de salud, motivado por la educación, que conduce a la actividad física y la prevención de inactividad.

5.4 OBJETIVOS

5.4.1 Objetivo general

Implementación un gimnasio multidisciplinario en el cantón Milagro que permita disminuir la el sedentarismo y las probabilidades de contraer enfermedades no transmisibles a las personas del cantón.

5.4.2 Objetivos específicos

- Desarrollar un estudio de mercado que permita establecer la demanda insatisfecha proyectada para el servicio de asesoría nutricional en el cantón Milagro.
- Implementar una imagen de marca para la asesoría personal también ofrece charlas personales sobre la nutrición y la salud en el cantón Milagro con la finalidad de ganar mercado frente a la competencia.
- Establecer políticas, procedimientos y manual de funciones de la empresa de servicios de asesoría personal en el cantón Milagro.
- Diseñar un plan de marketing para lograr atraer a nuestro mercado objetivo.

5.5 UBICACIÓN

El gimnasio multidisciplinario está ubicado en:

País: Ecuador
Provincia: Guayas
Cantón: Milagro
Dirección: Centro de Milagro

Ventajas y desventajas de la ubicación

La ubicación de la empresa será estar en la zona céntrica del cantón Milagro, debido a que es una zona de mayor afluencia de personas y locales comerciales, una de las principales ventajas es su fácil acceso ya que se encontrará en uno de los edificios más reconocidos de la ciudad por lo que estará cerca del casco comercial y se podrá interactuar con los clientes de manera ágil y rápida.

Las desventajas de la ubicación es el no contar con parqueadero por lo que los futuros clientes que cuenten con un vehículo no tengan donde dejarlo, la oficina se encontrará en el primer piso alto de un edificio. Las ventajas de la ubicación son mayores a las desventajas por lo que se recomienda su ubicación.

5.6 FACTIBILIDAD

Factibilidad administrativa

Este proyecto es factible financieramente puesto que los socios aportaran los activos necesarios para el funcionamiento del proyecto, y contarán con financiamiento bancario con lo que sea necesario para el normal desarrollo y funcionamiento de la propuesta. Lo cual se demostrara en el análisis financiero que se ha realizado para este proyecto.

Factibilidad presupuestaria

Este proyecto es factible presupuestariamente ya que el cantón Milagro basa su economía en las actividades agrícolas, cultivos permanentes como caña de azúcar, café, cacao, banano, etc. Existen industrias derivadas de la producción de caña de azúcar. El comercio es el segundo rubro de alto movimiento, siendo principalmente el comercio de artículos de todo tipo. Según el último censo anualmente 651 millones de dólares generaron los ingresos por ventas.

Factibilidad técnica

Este proyecto es factible técnicamente debió a que en él se desarrollaran plenamente los conocimientos adquiridos durante la vida universitaria de las egresadas, se cumplirán con todos los requerimientos materiales que serán necesarios para la implantación de este proyecto.

Factibilidad legal

Este proyecto es factible legalmente debido a que a cumplirá con todos los requerimientos legales del proyecto para su operación y aprobación respectiva:

Obligaciones tributarias- tiene las siguientes obligaciones tributarias²³:

- a) Anexo de compras de retenciones en la Fuente por Otros Conceptos
- b) Declaración de Impuesto a la Renta Sociedades
- c) Declaración de Retenciones en la Fuente
- d) Declaración Mensual de IVA

Permiso y patente municipal

Este permiso o documento se lo obtiene en las oficinas de la muy ilustre municipalidad del cantón. Presentando la siguiente documentación²⁴:

- Registro único de (RUC). contribuyentes
- Copia de la cedula de identidad del representante legal.
- Copia del certificado de votación del representante legal.
- Formulario de declaración para obtener la patente.

Obligaciones ante el Instituto de Seguridad Social

Obligaciones del empleador en Ecuador:

- Celebrar un contrato de trabajo
- Inscribir el contrato de trabajo en el Ministerio de Relaciones Laborales.

²³Servicios de Rentas Internas: <http://www.sri.gob.ec/web/guest/88>

²⁴Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Milagro:
<http://milagro.gob.ec/servicios/ordenanzas/>

- Afiliar a tu trabajador a la Seguridad Social (IESS), a partir del primer día de trabajo, inclusive si es a prueba.
 - Requisitos para la Inscripción al IESS
 - Copia de la cédula de identidad y papeleta de votación del patrono y del empleado (a color).
 - Copia del contrato de trabajo debidamente legalizado en el Ministerio de Trabajo.
 - Copia del comprobante del último pago de agua, luz o teléfono del patrono.
- Tratar a los trabajadores con la debida consideración, no infiriéndoles maltratos de palabra o de obra.
- Sueldo básico que se debe pagar es de 318.00 usd (SBU 2013).
- Asumir el porcentaje (11,15%) que corresponde al empleador por la seguridad social
- Pagar horas extras y suplementarias.
- Pagar los décimos tercero y cuarto.
- A partir del segundo año de trabajo pagar los Fondos de Reserva.
- A pagar utilidades si la empresa tiene beneficios.

Afiliación a la cámara de comercio

Emitido por la cámara de comercio donde se vaya a realizar las actividades comerciales, en este caso las gestiones de afiliación deberán realizarse en las instalaciones de la cámara de comercio del cantón Milagro, presentando los requisitos necesarios y el recibo oficial de caja.

5.7 DESCRIPCION DE LA PROPUESTA

Estructurar una empresa por grande o pequeña que esta sea conlleva la creación de su imagen corporativa lo que implica la definición de la misión, visión, objetivos, políticas y valores institucionales.

Misión

Contribuir con la generación de una cultura de bienestar y salud realizado en las condiciones más favorables de acuerdo con las necesidades de cada persona

Visión

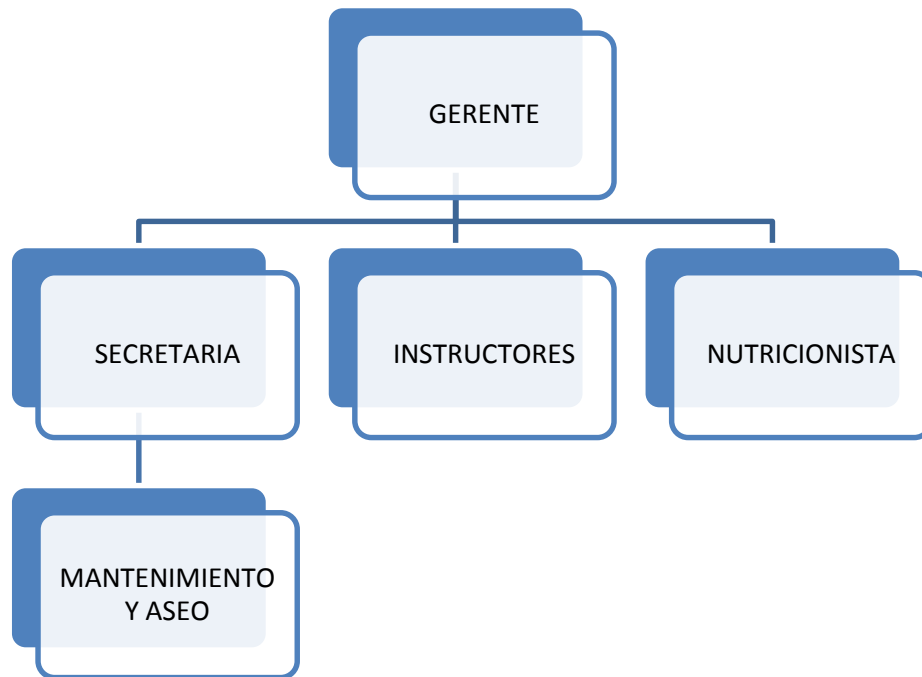
Ser una empresa líder, reconocida y distinguida por la generación de bienestar, salud y autoestima en la población

Objetivos

- ✓ Alcanzar una cantidad promedio mensual de 200 clientes vinculados.
Adquirir convenios empresariales adicionales.
- ✓ Obtener alianzas estratégicas con centros de salud y belleza más.
- ✓ Brindar la posibilidad de acceder a asesorías on-line con seguimiento vía correo electrónico desde cualquier ubicación, que permita obtener salud y bienestar a todos sus socios.

ORGANIGRAMA ESTRUCTURAL

Los organigramas son la representación gráfica de la estructura orgánica de una empresa u organización que refleja, en forma esquemática, la posición de las áreas que la integran²⁵. Similar a esta definición se debe señalar que se considera como una representación esquemática de la estructura formal de la empresa, donde se destaca jerarquías, cargos y líneas de comunicación y presenta una visión inmediata y resumida de la forma de distribución de la misma.²⁶

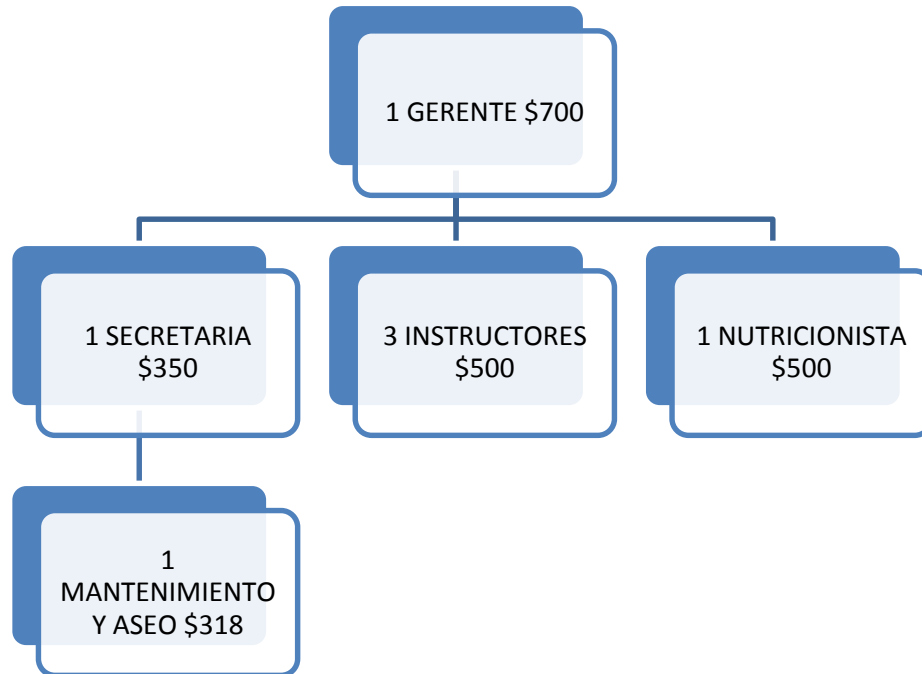


²⁵ THOMPSON, Iván, – Definición de Organigrama Estructural||, Disponible en línea: <http://www.promonegocios.net/organigramas/tipos-de-organigramas.html>, Publicado: 04/01/2011 recuperado el 22/06/2013

²⁶ Importancia de un Organigrama Estructural||, Disponible en línea: <http://www.comunicarefectivamente.com/2009/05/19/la-importancia-del-organigrama/>, Publicado: 04/01/2011. recuperado el 22/06/2013

ORGANIGRAMA DE POSICIÓN

Resaltan dentro de cada unidad, los puestos actuales y también el número de plazas existentes y requeridas.



Estructura Organizacional:

Gerencia: El propósito de esta área es brindar el debido control y direccionamiento administrativo, operativo, logístico para el funcionamiento de la empresa, estando a su cargo un gerente general. Es responsable ante los accionistas, por los resultados de las operaciones y el desempeño organizacional.

Asesoría: está distribuido en dos departamentos, es responsable por la coordinación, evaluación y control del proceso de comercialización del servicio en el mercado, verificando que las transacciones comerciales se realicen dentro de los parámetros contractuales y de acuerdo a los objetivos de la empresa.

Manual De Funciones	
CARGO:	Gerente
AREA:	Administrativa
SE REPORTA A:	Presidente
SUPERVISA A:	Contador, área de servicio
<p>FUNCION PRINCIPAL</p> <p>Representar a la empresa en todos los contratos con los clientes en relación con el objeto de la sociedad, también convoca y preside las reuniones de la Junta Directiva. El Presidente es el representante Legal de la Coalición Empresarial, para todos los actos judiciales y extrajudiciales. Ascender a los miembros del directorio y designar a sus reemplazantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercer la representación legal de la empresa. • Brindar la completa satisfacción a los clientes interesados en hacer de su evento un éxito. • Seleccionar y contratar un talento humano capacitado, idóneo y eficaz, dentro de una política de seriedad, responsabilidad, cumplimiento e innovación. 	
<p>Requisitos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tener educación de tercer o cuarto nivel en administración de empresas o talento humano. • Sexo indistinto • Edad entre 28 y 35 años 	

Manual De Funciones	
CARGO:	Contador
AREA:	Administrativa
SE REPORTA A:	Gerente
SUPERVISA A:	Secretaria
<p>FUNCION PRINCIPAL Clasificar, registrar, analizar e interpretar la información financiera de conformidad con el plan de cuentas establecido para Fondos de Empleados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asesorar a la Gerencia y a la Junta Directiva en asuntos relacionados con el cargo, así como a toda la organización en materia de control interno. • Asesorar a los asociados en materia crediticia, cuando sea requerido 	
<p>Requisitos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tener educación de tercer o cuarto nivel en ingeniería en CPA, ingeniería comercial, administración de empresas o afines. • Sexo indistinto • Edad entre 25 y 35 años 	

Manual De Funciones	
CARGO:	Secretaria
AREA:	Administrativa
SE REPORTA A:	Gerente
SUPERVISA A:	Mensajero
<p>FUNCION PRINCIPAL Brindar a su jefe un apoyo incondicional con las tereas establecida, además de acompañar en la vigilancia de los procesos a seguir en el área de mercadeo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formular y emitir convocatoria de reuniones así como elaborar el orden del día 	

- Transcribir los diferentes documentos relacionados con la empresa
- Atender las llamadas telefónicas al público o funcionarios que se presenten en la oficina
- Brindar apoyo a todos los departamentos.
- Conocimientos en el área de logística, Créditos, Cobranzas y Atención al Cliente.

Requisitos

- Dominio de Windows, Microsoft Office, Star Office, Linux e Internet.
- Sexo femenino
- Edad entre 22 y 25 años
- Buenas relaciones interpersonales. Capacidad de trabajar en equipo y bajo presión.
- Estudios superiores en administración o afines

Manual De Funciones	
CARGO:	Supervisor de servicios
AREA:	Administrativa
SE REPORTA A:	Gerente
SUPERVISA A:	Área contable y tributaria
<p>Brinda una responsable organización, orientación, supervisión y control de las operaciones contables de los clientes y la empresa, vigilando por conservar actualizados sus estados financieros, desempeñando las obligaciones tributarias y las disposiciones legales pronunciadas por los organismos de control.</p> <p>FUNCION PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspeccionar las labores de los organizadores de servicio y demás personal que tenga correlación con el cumplimiento del objeto social de la Empresa. • Atender los reclamos de los clientes. • Elaborar y hacer cumplir los turnos de los coordinadores de Servicios. • Observar que se cumplan con las obligaciones que sean asignadas. 	

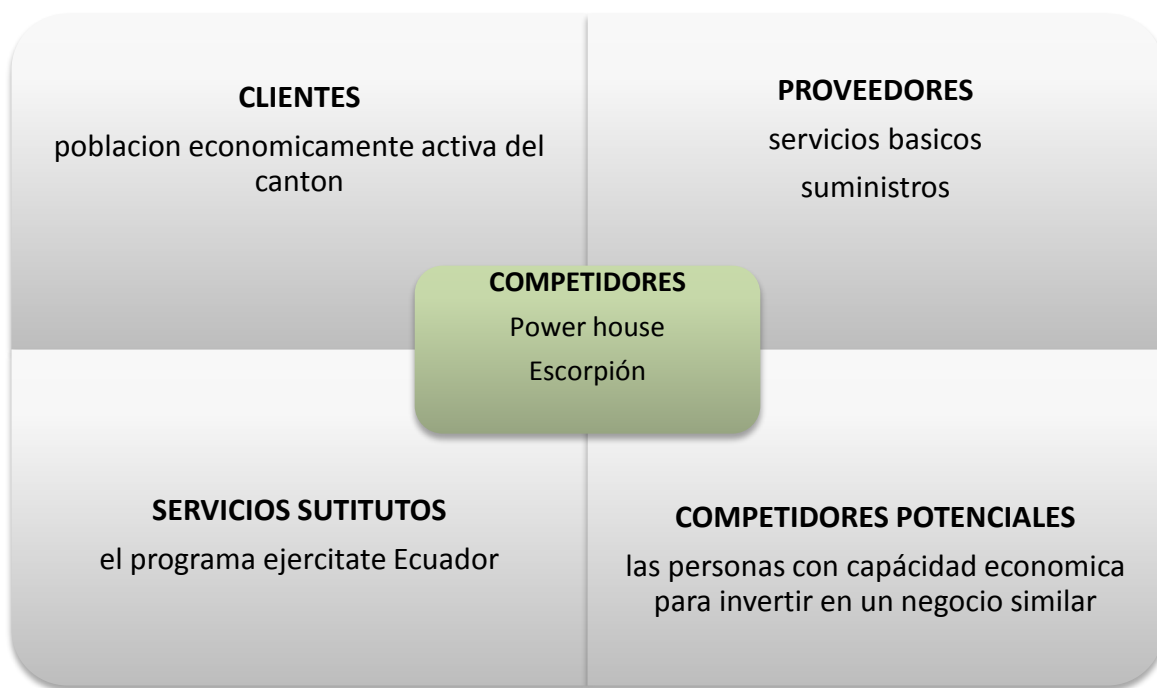
Requisitos

- Tener conocimiento absoluto de la prestación de servicio.
- Sexo indistinto
- Edad entre 22 y 25 años
- Buenas relaciones interpersonales. Capacidad de trabajar en equipo y bajo presión.
- Estudios superiores en administración o afines

Manual De Funciones

CARGO:	Mensajería y limpieza
AREA:	Administrativa
SE REPORTA A:	Gerente
SUPERVISA A:	
Brinda sus servicios de limpieza de oficina y responsable de entregar y recoger la correspondencia de la empresa.	
FUNCION PRINCIPAL	
<ul style="list-style-type: none">• Cuidar que en perfecto estado la limpieza de la empresa• Observar que se encuentren en orden los documentos y los respectivos archivadores.• Conservar en perfecto estado la presentación y conservación de los papeles de la empresa• Realizar la distribución correcta de los documentos• Información oportuna si existiera problemas en el envío o entrega de documentos o encomiendas	
Requisitos	
<ul style="list-style-type: none">• Conocimiento de limpieza y mensajería.• Sexo indistinto• Edad entre 22 y 25 años• Buenas relaciones interpersonales. Capacidad de trabajar en equipo y bajo presión.• Estudios bachiller	

Modelo de las 5 fuerzas de Porter



Competidores

La rivalidad entre los competidores en un sector que varía en función de la forma en que los gerentes consideren las amenazas y las oportunidades, las estrategias que siga la empresa y las reacciones de la competencia de estas, dichas reacciones incluyen aumentos o disminuciones de precios, mejoramiento de características y servicios

Los proveedores Nuevos

El ingreso de nuevos participantes se da en respuesta a las grandes utilidades obtenidas por las empresas establecidas, el rápido crecimiento de un sector o ambos las

dificultades que experimentan se ven influidas de manera significativa por las barreras a la entrada y las reacciones de los competidores

Clientes

El poder negociador de los clientes depende de su capacidad relativa para enfrentar a una empresa con otra a fin de hacer que se disminuyan los precios, obtener una calidad superior o comprar más bienes o servicios por el mismo precio.

Proveedores

El poder negociador de los proveedores aumenta cuanto incrementan o protegen una participación de mercado, suben precios o eliminan ciertas características de sus bienes o servicios sin tener demasiada pérdida de clientes.

Bienes o servicios sustitutos

La amenaza de los bienes o servicios sustitutos depende de la capacidad y la disposición de los clientes para cambiar sus hábitos de compra. Los sustitutos limitan el precio que las empresas de determinado sector pueden cobrar por sus productos sin arriesgarse a tener una pérdida en las ventas.

DESCRIPCIÓN DEL MERCADO

Principales influencias del entorno:

Positivas: Por su ubicación, es un entorno con muy buenos accesos, por lo tanto favorece las comunicaciones con nuestras instalaciones, así como la posibilidad de atender a un mayor número de población.

Es una zona donde los gimnasios ya existentes son pequeños y ofrecen menos posibilidades que el nuestro.

Además es una zona con bastante densidad de población y con mucho tránsito, por lo que nuestro negocio estará a la vista de un gran número de posibles clientes.

Negativas: Una de las posibles influencias negativas sería que el tipo de residente habitual de esta zona suelen ser estudiantes, personas mayores y familias con niños, por lo que habría que ofrecer una gama de productos de bajo coste para poder atender a todos nuestros posibles clientes potenciales

Consideramos que nuestras principales influencias al entorno pueden ser: Ampliar la oferta de gimnasios ya existentes en la zona, con un local más amplio, con mejores instalaciones.

Aportar un gimnasio a la zona especializado en la rehabilitación de personas accidentadas, ya que en dicha zona se encuentran ubicados varios hospitales

Nuestra oferta irá destinada a los siguientes segmentos de población: Jóvenes, mayores, personas con discapacidad y personas con necesidad de rehabilitación.

Posibilidades futuras de mercado: Estimamos que las posibilidades futuras de mercado son bastante amplias, pudiendo, una vez cumplidos los objetivos en nuestra zona y habiendo adquirido un buen reconocimiento entre la población, estudiar la posibilidad de la apertura de nuevas instalaciones en otras ubicaciones para así poder abarcar un mayor número de clientes potenciales.

Podríamos ampliar el mercado llevando a cabo alguno de estas modificaciones en nuestra empresa:

Ampliación de las instalaciones para añadirle a nuestra oferta de productos un centro de spa y masajes.

Contratación de productos de nutrición y dietética para su posterior venta en nuestro establecimiento

Apertura de nuevas instalaciones en otra ubicación.

Contratación de personal experto en determinados deportes para convertirlo en un centro de alto rendimiento para deportistas de élite.

Puesto que tenemos unos clientes potenciales que tienen necesidades muy distintas en cuanto a nuestros productos, optaremos por una estrategia de marketing diferenciado, creando diferentes ofertas en cuanto a productos y precios.

Características del mercado

Nuestro negocio está pensado para un mercado de consumidores con las siguientes necesidades:

Personas jóvenes que quieren adelgazar

Personas jóvenes que quieren mantenerse en forma

Personas jóvenes que quieren realzar su figura

Personas mayores que quieren mantenerse en forma

Personas discapacitadas que realizan ejercicios que les serán beneficiosos para desarrollar su físico y sus capacidades

Personas accidentadas que quieren rehabilitar su cuerpo accidentad

Estrategias de investigación de mercado utilizadas:

Para la investigación del mercado hemos seguido la estrategia: de inteligencia de marketing, que consiste en obtener y analizar la información que está disponible para el público acerca de la competencia y los sucesos del entorno de marketing. El enfoque que utilizaremos será la investigación por observación que consiste en obtener datos observando a personas, acciones y situaciones pertinentes.

Análisis del riesgo

Consideramos que existe riesgo de obsolescencia comercial, puesto que existen numerosos gimnasios en Granada, contamos con ello, pero no es una cuestión que

frene nuestro proyecto, ya que contrarrestamos ese riesgo ofreciendo servicios con los que no cuentan la mayoría de los gimnasios.

En cuanto a la obsolescencia de inmovilizado se deberán ir renovando las maquinas y los elementos que se utilizan para desarrollar nuestra actividad, consideramos que se deberá ir renovando cada 3 o 4 años según el estado en el que se encuentren, y también contando con las innovaciones tecnológicas para estar a la última en los servicios que ofrecemos.

Para poder saber nuestra volatilidad del mercado hay que evaluar distintos puntos sobre el mercado.

Después de ese análisis vemos que este tipo de empresa es necesaria, puesto que no existe en Milagro ningún gimnasio que reúna todos los servicios que nosotros ofrecemos, además de por su proximidad al hospital, donde cerca de los cuales tampoco existe ningún gimnasio que ofrezca todos nuestros servicios.

Nuestros costes de oportunidad son:

Ser pioneros en Milagro en ofrecer conjuntamente las actividades normales de un gimnasio además de los programas de rehabilitación y los programas especiales para personas mayores y personas con deficiencias físicas o psíquicas.

La cobertura de riesgo se realiza con un seguro multiriesgo. Nuestro principal riesgo será la financiación debido al alto volumen de ésta.

El principal riesgo del entorno sería la fuerte competencia con la que nos vamos a encontrar y la ventaja que tiene la competencia sobre nosotros al llevar más años en funcionamiento.

Análisis FODA

"Conócete a ti mismo, conoce a tu enemigo, y ganarás cien batallas"²⁷

El análisis FODA es una herramienta para documentar la situación del entorno o alcance y sus factores internos y externos de una organización, campaña de marketing o proyecto a realizarse.

Lo que se trata de investigar con este análisis son las Fortalezas y Debilidades que tiene una empresa u organización y cuales son su Oportunidades y Amenazas que tiene la misma en el entorno donde se desenvuelve.

FORTALEZAS

Presentar un amplio abanico de opciones de servicios con presupuesto para todo tipo de negocio.

La atención personalizada en nuestra oficina y en local de nuestros clientes.

Mantener un canal de comunicación continuo con nuestros clientes.

Mantener una constante investigación de las necesidades de nuestros clientes. (Canal de comunicación)

DEBILIDADES

Falta de innovación en el desarrollo de nuevas líneas de servicio.

El hecho de que la empresa sea nueva en el mercado.

El reconocimiento y prestigio que tengan otros gimnasios con las cuales competimos.

Carencia en la investigación de las necesidades actuales de los clientes.

OPORTUNIDADES

Amplia campaña publicitaria.

Alianzas estratégicas.

Las expectativas generadas en los clientes por ser una empresa que demuestra una diferencia marcada (servicio personalizado) con empresas similares.

La existencia de un mercado potencial.

²⁷ Sun Tzu: El Arte de la Guerra, versión de Thomas Cleary, editorial Arca de Sabiduría.

AMENAZAS

Cambios en la situación política (Gobierno) del país.

Alguna desastre de la naturaleza.

Cambios en la situación económica de los clientes. (Poder de adquisición).

INTERNAS	FORTALEZAS Presentar un amplio abanico de opciones de servicios con presupuesto para todo tipo de negocio. La atención personalizada en nuestra oficina y en local de nuestros clientes. Mantener un canal de comunicación continuo con nuestros clientes. Mantener una constante investigación de las necesidades de nuestros clientes. (Canal de comunicación)	DEBILIDADES Falta de innovación en el desarrollo de nuevas líneas de servicio. El hecho de que la empresa sea nueva en el mercado. El reconocimiento y prestigio que tengan otros gimnasios con las cuales competimos. Carencia en la investigación de las necesidades actuales de los clientes.
EXTERNAS	OPORTUNIDADES Amplia campaña publicitaria. Alianzas estratégicas. Las expectativas generadas en los clientes por ser una empresa que demuestra una diferencia marcada (servicio personalizado) con empresas similares. La existencia de un mercado potencial.	Aplicación de incentivos al personal de para mantenerlos motivados. Dar a conocer al nuestros clientes potenciales de los beneficios de adquirir nuestros servicios. Expandir nuestro mercado. Capacitar constantemente al personal.
AMENAZAS Cambios en la situación política (Gobierno) del país. Alguna desastre de la naturaleza. Cambios en la situación económica de los clientes. (Poder de adquisición).	Utilización de medios de comunicación masiva, radio, presa, etc. Desarrollar nuevos paquetes promocionales. Mantener constantes comunicación con los clientes y reconocer sus necesidades.	Innovas las maquinas constantemente. Capacitación de nuevas técnicas y disciplinas deportivas.

Identificación del mercado y su segmento

Debido a que un mercado se compone de personas y consumidores potenciales, con necesidades y deseos distintos. Es importante para nosotros realizar una segmentación que nos permita conocer nuestro mercado meta, esto con el fin de adaptar la oferta de acuerdo a sus necesidades y requerimientos; y de la misma forma elaborar una adecuada estrategia de marketing que nos permita captar la mayor parte del mercado meta elegido.

Partiendo de lo antes referido, podemos mencionar que nuestro mercado objetivo corresponde al mercado.

Composición del Mercado

Una vez identificado el mercado objetivo al cual estamos enfocados, el siguiente paso es segmentar y determinar los distintos grupos de potenciales consumidores que podrían necesitar nuestro servicio, el cual se brindara en el Cantón Milagro.

Para realizar la segmentación de nuestro mercado hemos tomado en cuenta distintas variables, las cuales se detallan a continuación:

Variable económica

Se tomo en cuenta esta variable ya que nuestro servicio se ofrecerá a las pequeñas y medianas empresas del cantón Milagro y a las personas naturales que se encuentren realizando cualquier actividad económica en el mismo cantón y sectores aledaños.

Variable demográfica

Esta variable nos permitirá identificar a las personas por su edad y actividad comercial, ya que de eso depende que requieran o no del servicio que se va a ofrecer.

Marketing MIX

Para que una estrategia de marketing (mezcla de mercadotecnia) sea eficiente y eficaz, ésta debe tener coherencia tanto entre sus elementos, como con el segmento o segmentos de mercado que se quieren conquistar, el mercado objetivo de la empresa.



Producto

Para Kerin, Hartley y Rudelius, un producto es "un artículo, servicio o idea que consiste en un conjunto de atributos tangibles o intangibles que satisface a los consumidores y es recibido a cambio de dinero u otra unidad de valor"

Por lo que entonces se define a un producto como el resultado de un esfuerzo creador que tiene un conjunto de atributos tangibles e intangibles, los cuales son percibidos por

sus compradores, como capaces de satisfacer sus necesidades o deseos. Por tanto, un producto puede ser un bien, un servicio, una idea, una persona o un lugar, y existe para

- Propósitos de intercambio,
- La satisfacción de necesidades o deseos y
- Para coadyuvar al logro de objetivos de una organización.

Por lo que en primer lugar tenemos que dar a conocer la empresa y que se va a ofrecer, ya sea en este caso el servicio de salud y bienestar físico, por lo cual se ha diseñado un logotipo de identificación de la empresa y un slogan.

Logotipo

El logotipo es la representación gráfica de la empresa, con la cual se pretende expresar la identidad de la misma.



Slogan

El slogan es la frase o palabra que promociona un producto y ayuda a conseguir la diferenciación en el mercado.

¡SUDAR ES SANO!

Nuestros servicios intentan satisfacer la necesidad de hacer deporte y sentirse bien con el cuerpo de cada uno; también ayuda a las personas que sientan estrés, y quieran desahogarse haciendo ejercicio.

El servicio que ofrecemos en el gimnasio está caracterizado por unas buenas instalaciones, una atención al cliente personalizada y atenta, precios medios, y es para todo tipo de personas y edades indefinidas, un lugar donde todo el mundo será bien recibido.

El logo de nuestra empresa surgió de la idea de que al ser un gimnasio, estaría bien que hubiera una representación del deporte, tan relacionado con nuestro servicio y con lo que nos queremos identificar. Se expresa por medio de la perseverancia, la concentración, la suficiencia.

Nuestro negocio no supone un proceso productivo pues se trata de un servicio, nos centraremos en el bienestar de nuestros clientes, pero por otra parte sí que supone unas infraestructuras destinado a nuestro servicio, por lo que contaremos con una sala dedicada al mantenimiento/culturismo con todo tipo de maquinas, desde bicicletas estáticas o de spinning a bancos de pesas.

También contaremos con dos salas destinadas a las artes marciales, aerobic y otro tipo de ejercicios relacionados, una sala de fisioterapia o recuperación con una pequeña piscina para realizar los ejercicios.

Los clientes dispondrán de vestuarios equipados con duchas y taquillas, a su libre disposición

Los costes fijos que tendremos serán de agua (duchas), electricidad, alquiler maquinaria y alquiler local.

Precio

Las decisiones sobre precio son de gran importancia en la estrategia de marketing tanto para las de consumo como para servicios, se entiende que el precio, en opinión de los ejecutivos, era la variable de marketing más importante y la de mayor frecuencia en la toma de decisiones. Como ocurre con los demás elementos de la mezcla de marketing, el precio de un servicio debe tener relación con el logro de las metas organizacionales y de marketing. Es por eso que los precios se definirán de acuerdo a los existentes en el mercado.

Los principios de fijación de precios y prácticas de los servicios tienden a basarse en principios y prácticas utilizadas en los precios de los bienes. Como ocurre con los bienes, es difícil hacer generalizaciones sobre los precios. Hay tanta diversidad en el sector servicios como en el sector bienes.

Teniendo en cuenta, que a pocos metros, existe otro gimnasio tendremos en cuenta los precios que ofrecen, para establecer los nuestros. En los comienzos intentaremos hacer promociones y ofertas de lanzamiento.

Nuestras actividades serán: yoga, taichi, gimnasia de mantenimiento, aerobús, aerobio, spinning, sacobox, fitness, bailes latinos, deportes de contacto, artes marciales, y defensa personal.

Hay una opción que resulta muy ventajosa y llena de posibilidades, la cual consiste en pagar una única cuota o mensualidad de 45, y con ella poder acceder a todos los aparatos y actividades los días que quiera, así no se limitan horarios, ni actividades.

Las sesiones de masajes y rehabilitación irían en precios independientes ya que la persona que los requiera no necesita en un principio el resto de actividades. Los horarios los pondremos variados para que haya opción de tarde o mañana u distintas horas, para poder asistir a varias actividades.

Para la estrategia de precios, tendremos en cuenta los factores internos como costes, objetivos de la empresa y del marketing y externos como la competencia, la demanda y la legislación.

En un principio tendremos ofertas de lanzamiento como por ejemplo, matrícula gratis los tres primeros meses de nuestra apertura.

Para empezar hemos pensado que las actividades se realizarán mediante pago:

Anual	\$ 380
Semestral	\$ 210
Trimestral	\$115
Mensualidad	\$45
Semanal	\$ 15
Diario	\$ 3

Plaza

En este caso se define dónde se comercializara el servicio que se le ofrecera. Considera el manejo efectivo del canal de distribución, debiendo lograrse que el servicio se brinde en un lugar adecuado, en el momento adecuado y en las condiciones adecuadas.

En este caso se pensó en todas las ventajas que la ubicación brindaría tratando de minimizar las desventajas que se presentarían tanto para los clientes como para la empresa.

Distribución del local

Se unificarán los dos locales de 290m cada uno. Nos quedará una fachada de 34 metros cuadrados, y un fondo de 17 metros cuadrados.

La distribución interior será la siguiente:

Un pequeño despacho en la entrada para uso de los socios: 4 metros cuadrados.

Dos vestuarios uno para hombres y otros para mujeres, con servicios, duchas y taquillas: 13, 5 m².

Una sala de usos múltiples para las distintas actividades: 10,10 m².

Una sala para las actividades de rehabilitación, con una pequeña piscina interior de 3,2m x 7,10 m.

El resto del espacio físico, se destinará a la zona de musculación y cardio, sin separaciones en un espacio diáfano: 19, 17m² cuadrados.

En la fachada principal se situará la puerta principal y en la parte posterior irá una puerta de emergencia.



Promoción

Es comunicar, informar y persuadir al cliente y otros interesados sobre la empresa, sus productos, y ofertas etc., para el logro de los objetivos organizacionales La mezcla de promoción está constituida por:

1. Promoción de ventas
2. Fuerza de venta o Venta personal,
3. Publicidad
4. Relaciones Públicas.
5. Comunicación Interactiva (Marketing Directo), lo que incluye visitas a los clientes, entrega de trípticos y tarjetas de presentación

La estrategia de distribución a seguir sería la de boca a boca, porque ofrecemos un servicio de salud y bienestar, con la característica de la cercanía, no “obligaríamos” a nuestros clientes a utilizar nuestros servicios, pero sí lo haríamos más sugerente, en nuestra publicidad haciendo ofertas de lanzamiento y descuentos especiales que atraigan a más gente, por ejemplo las ofertas por periodos superiores a un mes, con descuentos interesantes y atractivos para la situación de crisis en la que vivimos.

La visión que queremos que tengan nuestros clientes de nosotros, es la de una empresa nueva y moderna que presta sus servicios para que nos sintamos mejor con nuestro cuerpo.

La publicidad escrita es la que se publica en los periódicos, revistas, afiches publicitarios, trípticos etc. Con el afán de dar a conocer la empresa los servicios que se ofrecen, dirección y forma de contacto. Para lo cual se ha diseñado un esquema, donde se informa todo lo concerniente a las actividades que la empresa realizara, y formas y lugar de contacto.

Las publicaciones se realizaran principalmente en los periódicos semanales que circulan en el cantón: La Verdad y Ultimas Noticias

5.7.1 Actividades

PROCEDIMIENTO DE LA CONSTITUCIÓN DE LA EMPRESA

- **Nombre de la empresa:**

El nombre de nuestra empresa será Gym. Cuerpo Sano Y esta se registrará por los principios de propiedad y de inconfundibilidad o peculiaridad, según lo dicta el Art. 16 de la Ley de Compañías.

- **Razón Social:**

La razón social de nuestra empresa es brindar el servicio de Organización de eventos sociales y empresariales; acogiéndose a lo expedido en el Art. 94 de la Ley de Compañías que nos dice que toda empresa de responsabilidad limitada podrá tener como finalidad las realizaciones de toda clase de actos civiles o de comercio.

Esta será.

- **Nacionalidad**

La compañía se encontrará en territorio Ecuatoriano, en la provincia del guayas, cantón Milagro.

- **Objetivo social**

La compañía se dedica a la prestación de servicio de asesoría de salud y orientación física para el buen vivir.

- **Dirección**

Dirección: Calle 9 de Octubre y García Moreno esquina, altos del Hotel "Don Juan"

- **Nombre y domicilio de los socios**

Sr. Alex Guzmán

- **Cuantía**

La cuantía mínima autorizada es de \$ 2000.00 americanos.

Capital autorizado	\$2.000,00
--------------------	------------

Capital suscrito	\$1.000,00
Capital pagado	\$1.000,00

- **Representación legal**
- Sr. Alex Guzmán, Presidente
- **Representación administrativa**
- Sr. Sergio Campoverde, Gerente

Leyes y Normativas

La compañía se regirá por la ley de Compañía, código de comercio, código civil, y demás leyes impositivas del Ecuador.

Deberá obtener un registro único del contribuyente

Deberá declarar:

- Anexos de compras y retenciones en la fuente por otros conceptos.
- Anexo relación de dependencia
- Declaración del impuesto a la renta sociedades
- Declaración de retenciones a la fuente
- Declaración mensual del IVA

Deberá adquirir permisos sanitarios:

- Permisos de bomberos.
- Permisos municipales
- Tasa para patente
- Copia de cédula
- Original y copia de declaración impuesto a la renta
- Copia del RUC
- Copia del certificado de votación

- Solicitar el permiso para la ubicación de un letrero Publicitario.
- Patente municipal actualizada

Procedimiento:

- Realizar la debida inspección
- Pagar la tasa de trámite en la ventanilla de tesorería municipal.
- En una carpeta, adjuntar todos los requisitos indicados y entregarlos en el departamento correspondiente

Luego de realizada las verificaciones y debidas inspección para su aprobación el usuario deberá acercarse en el lapso de 4 días laborables para conocer el resultado de su trámite.

5.7.2 Recursos, Análisis Financiero

El análisis financiero es el punto más importante de un proyecto de inversión ya que este determina si este proporcionara a los inversionistas la rentabilidad esperada o no. Dentro de este se establece cuales serán los recursos necesarios para la aplicación del mismo, los gastos, los costo de producción, los ingresos, los flujos de caja, el balance esperado, el estado de resultados, TIR y el VAN.

Las maquinas que se necesitaran son:

PIERNAS

Presión Inclínada militar, Prensa, Prensa inclínado, Gemelos

BRAZO

Multifunción de poleas (espalda, brazos, pecho)

ABDOMINALES

2 superiores, 1 inferior de barras, 1 abierto

HOMBROS

Polea sentado aperturas laterales, Multipower

PECHO

1 banco militar, 2 bancos inclinados y declinados

MANCUERNAS

Mancuernas 2 kilos

Mancuernas 30 kilos

OTROS

2 andadoras, 2 elípticas, Escalera, 4 bicicletas estáticas, 30 bicicletas spinning, 20 taquillas vestuarios, 2 bancos vestuarios, Suelo especial gym sala musculación pódium, Suelo tipo puzzle gym poliván

El detalle de activos no permite identificar los elementos que serán necesarios para la implementación y puesta en marcha del negocio, determinando también el costo de la inversión necesaria.

INVERSION EN ACTIVOS FIJOS			
DESCRIPCION	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
EQUIPOS DE OFICINA			
calculadoras	4	25,00	100,00
Teléfono	1	65,00	65,00
TOTAL EQUIPO DE OFICINA		65,00	165,00
EQUIPO DE COMPUTACION			
Computador	3	950,00	2.850,00
copiadora multifuncion	2	230,00	460,00
TOTAL EQUIPO DE COMP.		230,00	3.310,00
MUEBLES Y ENSERES			
escritorios	3	380,00	1.140,00
sillas de espera	4	45,00	180,00
archivadores	3	150,00	450,00
TOTAL MUEBLES Y ENSERES		575,00	1.770,00
MAQUINARIA Y EQUIPOS			
PIERNAS			
Presión Inclínada militar, Prensa, Prensa inclínado, Gemelos	6	520,00	3.120,00
BRAZO			-
Multifunción de poleas (espalda, brazos, pecho)	4	320,00	1.280,00
ABDOMINALES			-
2 superiores, 1 inferior de barras, 1 abierto	12	120,00	1.440,00
HOMBROS			-
Polea sentado aperturas laterales, Multipower	6	418,00	2.508,00
PECHO			-
1 banco militar, 2 bancos inclínados y declínados	6	120,00	720,00
MANCUERNAS			-
Mancuernas 2 kilos	16	25,00	400,00
Mancuernas 20 kilos	12	35,00	420,00
Mancuernas 30 kilos	10	45,00	450,00
TOTAL DE MAQUINARIAS Y EQUIPOS			10.338,00
TOTAL ACTIVOS FIJOS			15.583,00

Se necesitara un aporte de los socios y un financiamiento pagaderos en un periodo de 5años.

FINANCIACIÓN DEL PROYECTO		
INVERSIÓN TOTAL		18.083,00
Aporte Propio	28%	5.083,00
Financiado	72%	13.000,00
	100%	18.083,00

FINANCIAMIENTO				
TABLA DE AMORTIZACIÓN				
PERIODO	CAPITAL	INTERES	PAGO	SALDO
-				13.000,00
1	2.600,00	1.398,11	3.998,11	10.400,00
2	2.600,00	1.090,27	3.690,27	7.800,00
3	2.600,00	782,43	3.382,43	5.200,00
4	2.600,00	474,59	3.074,59	2.600,00
5	2.600,00	166,75	2.766,75	-
	13.000,00	3.912,13	16.912,13	

El análisis económico nos permite identificar las necesidades de inversión de un proyecto para lo cual es necesario determinar la forma de financiamiento del proyecto.

DETALLE DE INGRESO							
Ingreso por ventas							
	cantidad	Precio	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
Asesorias	10	20,00	2.400,00	2.520,00	2.646,00	2.778,30	2.917,22
Anual	40	250,00	10.000,00	10.500,00	11.025,00	11.576,25	12.155,06
Semestral	40	120,00	9.600,00	10.080,00	10.584,00	11.113,20	11.668,86
Trimestral	30	85,00	30.600,00	32.130,00	33.736,50	35.423,33	37.194,49
Mensualidad	40	30,00	14.400,00	15.120,00	15.876,00	16.669,80	17.503,29
Semanal	20	10,00	2.400,00	2.520,00	2.646,00	2.778,30	2.917,22
Diario	40	1,50	720,00	756,00	793,80	833,49	875,16
TOTAL	220	516,50	70.120,00	73.626,00	77.307,30	81.172,67	85.231,30

DETALLE DE GASTOS						
GASTOS ADMINISTRATIVOS		AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
1	Gerente	10.779,40	11.318,37	11.884,29	12.478,50	13.102,43
1	nutricionista	7.783,00	8.172,15	8.580,76	9.009,80	9.460,29
1	secretaria	5.535,70	5.812,49	6.103,11	6.408,26	6.728,68
2	Instructor 1	7.783,00	8.172,15	8.580,76	9.009,80	9.460,29
4	Instructor 2	7.783,00	8.172,15	8.580,76	9.009,80	9.460,29
2	Instructor 3	7.783,00	8.172,15	8.580,76	9.009,80	9.460,29
TOTAL GASTOS ADMINISTRATIVOS		47.447,10	49.819,46	52.310,43	54.925,95	57.672,25

GASTOS GENERALES		AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
SUMINISTROS						
	CAJAS DE GRAPAS	3,60	3,78	3,97	4,17	4,38
	CARTUCHOS PARA LA IMPRESORA	60,00	63,00	66,15	69,46	72,93
	GRAPADORAS	6,00	6,30	6,62	6,95	7,29
	PAPEL	180,00	189,00	198,45	208,37	218,79
	PLUMAS	24,00	25,20	26,46	27,78	29,17
SUMINISTROS DE LIMPIEZA		-	-	-	-	-
	COLORO	12,00	12,60	13,23	13,89	14,59
	DETERGENTE	18,00	18,90	19,85	20,84	21,88
	ESCOBAS	14,00	14,70	15,44	16,21	17,02
	FRANELAS	7,00	7,35	7,72	8,10	8,51
	RECOGEDOR DE BASURA	3,00	3,15	3,31	3,47	3,65
	TRAPEADORES	14,00	14,70	15,44	16,21	17,02
	DEPRECIACION MUEBLES Y ENSERES	177,00	177,00	177,00	177,00	177,00
	DEPRECIACION DE EQUIPO DE COMPUTACION	1.092,30	1.092,30	1.092,30	-	-
	DEPRECIACION DE EQUIPO DE OFICINA	1.033,80	1.092,30	1.092,30	1.092,30	1.092,30
	DEPRECIACION DE EQUIPO DE OFICINA	16,50	16,50	16,50	16,50	16,50
TOTAL GASTOS GENERALES		2.661,20	2.736,78	2.754,71	1.681,24	1.701,02

GASTO DE VENTAS		AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
	PUBLICIDAD	960,00	1.008,00	1.058,40	1.111,32	1.166,89
	TRIPTICOS	480,00	504,00	529,20	555,66	583,44
	TARJETAS DE PRESENTACION	60,00	63,00	66,15	69,46	72,93
	CARTELES PUBLICITARIOS	480,00	504,00	529,20	555,66	583,44
	HOJAS VOLANTES	300,00	315,00	330,75	347,29	364,65
TOTAL GASTOS DE VENTAS		2.280,00	2.394,00	2.513,70	2.639,39	2.771,35

COSTO DE VENTAS							
UND	DETALLE	PRECIO	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
1	ARRIENDOS	500,00	6.000,00	6.300,00	6.615,00	6.945,75	7.293,04
	INTERNET	65,00	915,00	960,75	1.008,79	1.059,23	1.112,19
	MANTENIMIENTO DE MAQUINARIAS	250,00	2.951,00	3.098,55	3.253,48	3.416,15	3.586,96
	VARIOS	60,00	720,00	756,00	793,80	833,49	875,16
TOTAL			10.586,00	11.115,30	11.671,07	12.254,62	12.867,35

ESTADO DE RESULTADOS PROYECTADOS							
		AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5	TOTAL
	VENTAS	70.120,00	73.626,00	77.307,30	81.172,67	85.231,30	572.617,26
(-)	COSTO DE VENTAS	10.586,00	11.115,30	11.671,07	12.254,62	12.867,35	58.494,33
	UTILIDAD BRUTA	59.534,00	62.510,70	65.636,24	68.918,05	72.363,95	514.122,93
	COSTOS INDIRECTOS						
	GASTOS ADMINISTRATIVOS	47.447,10	49.819,46	52.310,43	54.925,95	57.672,25	262.175,18
	GASTOS GENERALES	2.661,20	2.736,78	2.754,71	1.681,24	1.701,02	11.534,96
	GASTOS DE VENTAS	2.280,00	2.394,00	2.513,70	2.639,39	2.771,35	12.598,44
	COSTOS INDIRECTOS	52.388,30	54.950,24	57.578,84	59.246,58	62.144,62	286.308,57
	UTILIDAD OPERACIONAL	7.145,70	7.560,47	8.057,39	9.671,47	10.219,33	42.654,36
(-)	GASTOS FINANCIEROS	1.398,11	1.090,27	782,43	474,59	166,75	3.912,13
	UTILIDAD ANTES PART. IMP	5.747,59	6.470,20	7.274,97	9.196,88	10.052,58	38.742,22
	15% PARTICIPACION EMPLEADOS	862,14	970,53	1.091,24	1.379,53	1.507,89	5.811,33
	UTILIDAD ANTES DE IMPTO	4.885,45	5.499,67	6.183,72	7.817,35	8.544,70	32.930,89
	22% IMPUESTO RENTA	1.074,80	1.209,93	1.360,42	1.719,82	1.879,83	14.044,06
	UTILIDAD NETA	3.810,65	4.289,74	4.823,30	6.097,53	6.664,86	24.698,17

FLUJO DE CAJA PROYECTADO							
	AÑO 0	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5	
INGRESOS OPERATIVOS							
VENTAS	-	70.120,00	73.626,00	77.307,30	81.172,67	85.231,30	
TOTAL INGRESOS OPERATIVOS		70.120,00	73.626,00	77.307,30	81.172,67	85.231,30	
EGRESOS OPERATIVOS							
INVERSION INICIAL	18.083,00	-	-	-	-	-	
GASTO DE ADMINISTRATIVOS	-	47.447,10	49.819,46	52.310,43	54.925,95	57.672,25	
GASTO DE VENTAS (PUBLICIDAD)	-	2.280,00	2.394,00	2.513,70	2.639,39	2.771,35	
GASTOS GENERALES	-	341,60	358,68	376,61	395,44	415,22	
COSTO DE VENTA		10.586,00	11.115,30	11.671,07	12.254,62	12.867,35	
PAGO PARTICIP. EMPLEADOS	-	-	862,14	970,53	1.091,24	1.379,53	8.027,31
PAGO DEL IMPUESTO A LA RENTA	-	-	1.074,80	1.209,93	1.360,42	1.719,82	10.007,38
TOTAL DE EGRESOS OPERATIVOS	18.083,00	60.654,70	65.624,37	69.052,26	72.667,06	76.825,52	
FLUJO OPERATIVO	-18.083,00	9.465,30	8.001,63	8.255,04	8.505,60	8.405,78	
INGRESOS NO OPERATIVOS	-	-	-	-	-	-	
PRESTAMO BANCARIO	13.000,00	-	-	-	-	-	
TOTAL ING. NO OPERATIVOS	13.000,00	-	-	-	-	-	
EGRESOS NO OPERATIVOS							
INVERSIONES							
PAGO DE CAPITAL	-	2.600,00	2.600,00	2.600,00	2.600,00	2.600,00	
PAGO DE INTERESES	-	1.398,11	1.090,27	782,43	474,59	166,75	
TOTAL EGRESOS NO OPERATIVOS	-	3.998,11	3.690,27	3.382,43	3.074,59	2.766,75	
FLUJO NETO NO OPERATIVO	13.000,00	-3.998,11	-3.690,27	-3.382,43	-3.074,59	-2.766,75	
FLUJO DE CAJA NETO	5.083,00	5.467,19	4.311,36	4.872,61	5.431,02	5.639,04	
saldo inicial		2.500,00					
FLUJO ACUMULADO	-13.000,00	7.967,19	12.278,55	17.151,16	22.582,18	28.221,22	

ESTADO DE SITUACIÓN FINANCIERA						
CUENTAS	AÑO 0	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
ACTIVO CORRIENTE						
EFFECTIVO	2.500,00	7.967,19	12.278,55	17.151,16	22.582,18	28.221,22
TOTAL ACTIVO CORRIENTE	2.500,00	7.967,19	12.278,55	17.151,16	22.582,18	28.221,22
ACTIVOS FIJOS						
DEPRECIAC. ACUMULADA		2.319,60	4.697,70	7.075,80	8.361,60	9.647,40
TOTAL DE ACTIVO FIJO	15.583,00	13.263,40	10.885,30	8.507,20	7.221,40	5.935,60
TOTAL DE ACTIVOS	18.083,00	21.230,59	23.163,85	25.658,36	29.803,58	34.156,82
PASIVO						
CORRIENTE						
PRESTAMO	5.083,00	10.400,00	7.800,00	5.200,00	2.600,00	-
PARTICIPACION EMPL. POR PAGAR		862,14	970,53	1.091,24	1.379,53	1.507,89
IMPUESTO A LA RENTA POR PAGAR		1.074,80	1.209,93	1.360,42	1.719,82	1.879,83
TOTAL PASIVO	5.083,00	12.336,94	9.980,46	7.651,66	5.699,35	3.387,72
PATRIMONIO						
APORTE CAPITAL	13.000,00	13.000,00	13.000,00	13.000,00	13.000,00	13.000,00
UTILIDAD DEL EJERCICIO		3.810,65	4.289,74	4.823,30	6.097,53	6.664,86
UTILIDAD AÑOS ANTERIORES		-	3.810,65	8.100,40	12.923,70	19.021,23
TOTAL PATRIMONIO	13.000,00	16.810,65	21.100,40	25.923,70	32.021,23	38.686,09
TOTAL PASIVO Y PATRIMONIO	18.083,00	29.147,59	31.080,85	33.575,36	37.720,58	42.073,82

INDICES FINANCIEROS						
DESCRIPCION	INV. INICIAL	AÑO1	AÑO2	AÑO3	AÑO4	AÑO5
Flujos netos	-18.083,00	9.465,30	8.001,63	8.255,04	8.505,60	8.405,78
	-18.083,00	6625,71	5601,14	5778,53	5953,92	5884,05
TASA DE DESCUENTO						
TASA DE DESCUENTO	30%					
TASA DE RENDIMIENTO PROMEDIO MAYOR AL 12%						
SUMATORIA DE FLUJOS	42.633,35					
AÑOS	5					
INVERSION INICIAL	18.083,00					
TASA DE RENTIMIENTO PROMEDIO	47%					
SUMA DE FLUJOS DESCONTADOS	21.015,07					
VAN	POSITIVO 2.932,07					
INDICE DE RENTABILIDAD I.R.	MAYOR A 1 7,17					
RENDIMIENTO REAL	MAYOR A 12 616,73					
TASA INTERNA DE RETORNO	38%					

El VAN es el valor presente neto, de los flujos de efectivo esperados menos la inversión inicial, para este cálculo se considero la inversión inicial en \$2932.00

Este nos da como resultado un VAN de lo que nos indica que el negocio será rentable. Y se ha calculado también en un clima desfavorable con un reducción en las ventas del 25% obteniendo un VAN de \$ 1200.00

El cálculo del TIR es un proceso que requiere del método de prueba y error. Su objetivo es encontrar el porcentaje del rendimiento que igualara el valor actual el cual resulto en un 38% para este proyecto.

ESTRUCTURA DE RENTABILIDAD:

$$ROA = \frac{UTILIDAD\ NETA}{ACTIVOS}$$

$$ROA = \frac{3.810,65}{21.230,59}$$

$$ROA = 17,95\%$$

$$ROE = \frac{UTILIDAD\ NETA}{PATRIMONIO}$$

$$ROE = \frac{3.810,65}{16.810,65}$$

$$ROE = 22,67\%$$

$$\text{Sistema Dupont} = \frac{\text{Utilidad neta}}{\text{Ventas}} \times \frac{\text{Ventas}}{\text{Activo total}}$$

$$0,054344757 \times 3,302780987 = 17,95\%$$

Estructura de rentabilidad.

Esta razón mide el retorno sobre el patrimonio o capital propio lo que quiere decir que por cada dólar de capital propio se recibe un 20% de retorno sobre el patrimonio.

Análisis Dupont.

Como se puede observar en el análisis, la rentabilidad del Análisis Dupont fue del 17.95%, valor logrado principalmente gracias al margen neto de ventas, también se puede observar que la empresa está realizando un uso eficiente de sus activos para la generación de ingresos, ya que por cada dólar que rota o circula en los activos se genera \$22.64 dólares en ventas.

5.7.3 Impacto

Al realizar una inversión financiera en la implementación de un gimnasio multidisciplinario y con atención personalizada el impacto sería positivo en la sociedad del cantón milagro ya que disminuiría el sedentarismo y generaría buena satisfacción en el bienestar y en la salud de cada una de las personas.

Ocasionará un impacto en la sociedad muy favorable ya que las encuestas nos han podido demostrar que de existir un mercado que estarían dispuestas a adquirir el servicio que se está ofreciendo con la implementación de este proyecto.

5.7.4 Cronograma

ACTIVIDADES PRELIMINARES	2013				
	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
Presentación del Protocolo del problema objeto de investigación	→				
Recolección de información documental durante el proceso investigativo	→				
Elaboración del proyecto: Delimitación del problema. Justificación. Marco teórico. Objetivos. Hipótesis. Variables. Operacionalización de variables. Metodología Bibliografía. Cronograma. Anexos	→				
2º etapa: recolección de la información · Análisis y discriminación de la información recolectada	→				
· Preparación de instrumentos de recolección de información: documental y de campo		→			
· Prueba piloto de los instrumentos de recolección de información de campo · Complementación del marco teórico, si fuera preciso			→		
· Recolección de la información de campo			→		
· Procesamiento de la información de campo · Plan tabular: presentación de resultados				→	
3º etapa: análisis e interpretación de resultados. Conclusiones y recomendaciones Preparación de la propuesta			→		
4º Preparación del informe final			→		
Tutorías	→	→	→	→	→

5.7.5 Lineamiento para evaluar la propuesta.

Los lineamientos que se tomarán en cuenta para evaluar esta propuesta serán:

- Realizar evaluaciones constantes a los consumidores para medir la satisfacción de servicio recibido.
- Mantener constante comunicación con las empresas para conocer sus necesidades y requerimientos.
- Cumplir con todo lo pactado con los clientes.
- Realizar constantes campañas publicitarias para dar a conocer de nuestros servicios a los clientes potenciales.

CONCLUSIONES

En lo que concierne al ritmo de vida que llevan los adultos, en relación al sexo, se obtuvieron datos del 89,3% entre hombres y mujeres llevan un ritmo de vida sedentario. Estos resultados determinan que hay problemas de sedentarismo en este grupo de estudio, debido a las pocas actividades saludables que practican.

Se concluye que los adultos jóvenes realizan pocas actividades saludables como: el 5,3%, entre hombres y mujeres realizan ejercicios físicos y 40,7% entre hombres y mujeres tienen una alimentación adecuada. Lo que se interpreta que muchos de los encuestados tienen más actividades poco saludables y esta es una de las causas para que existan los factores que inciden en el sedentarismo.

Dentro de lo que respecta a las actividades que realiza el adulto joven en su tiempo libre se obtuvo que el 96,4% entre hombres y mujeres dedican su tiempo libre a realizar actividades como dormir, ayudar en casa, ver televisión, escuchar música o conectarse al internet y un 3,6% de ambos sexos realizan ejercicios en su tiempo libre.

La mayoría de los encuestados estarían dispuestos a asistir a un gimnasio multidisciplinarios ya que como se pudo evidenciar en preguntas anteriores las personas tiene diversos gustos y no todos cumplen con este requerimiento.

RECOMENDACIONES

Diseñar y aplicar una propuesta, fundada en estrategias de promoción y prevención sobre cómo evitar el sedentarismo a través de charlas educativas, con el fin de reducir las incidencias del mismo en adultos jóvenes de 20 a 40 años, disminuyendo de esta manera las complicaciones que trae llevar una ritmo de vida sedentario.

Mediante este proyecto planteado se procura brindar orientación y consejería a los adultos, extendiendo sus conocimientos acerca del sedentarismo, causas, complicaciones, medidas de prevención, actividades físicas y alimentación balanceada.

Aplicar la propuesta de diseño de terapia física con los adultos de edades entre 18 a 64 años enseñándoles a realizar actividades físicas que mejoren su calidad de vida y explicándoles los beneficios que estas actividades brindan al cuerpo humano mejorando la salud.

Es importante que los adultos de 18 a 64 años de ambos sexos, reciban orientación sobre una alimentación adecuada y la importancia de llevar un control de salud para así evitar posibles enfermedades.

BIBLIOGRAFÍA DE LA INVESTIGACIÓN

199 Preguntas sobre Marketing y Publicidad, de Patricio Bonta y Mario Farber, Editorial Norma, Pág. 30.

ALONSO ÁLVAREZ, Luis; Vistiendo a 3 continentes: La ventaja competitiva del grupo Inditex-Zara, 2008, Universidad de A Coruña.

ANDRADE URETA, Violeta; ELENA MACAS, Walter; SILVA TINOCO, Andrea: análisis y crítica de la marca país ecuador, p10.

ARSFF, Decierck, Planteamiento Estratégico, Editorial Trillas, México, 2007.

ARSFF, Decierck, Planteamiento Estratégico, Editorial Trillas, México, 2009.

DEOBOLD B. VAN DALEN Y WILLIAM J. MEYER. Manual de técnica de la investigación educativa, 2006

Diccionario de Marketing, de Cultural S.A., Pág. 307.

EFERIMES, Constitución del Ecuador

FERNÁNDEZ ARENAS, José (1988). Arte efímero y espacio estético. Anthropos, Barcelona.

GONZÁLEZ, Eusebio; LEJEUNE, Ernesto; Derecho Tributario I, Plaza Universitaria Ediciones Salamanca, tercera edición, p.188, 2003.

[http://www.sri.gob.ec/web/guest/consultas- fórmulas de cálculo de los precios bases para determinar el ICE.](http://www.sri.gob.ec/web/guest/consultas- fórmulas de cálculo de los precios bases para determinar el ICE)

Importancia de un Organigrama Estructural, Disponible en línea: <http://www.comunicarefectivamente.com/2009/05/19/la-importancia-del-organigrama/>, Publicado: 04/01/2011. recuperado el 22/06/2013.

Ley de Régimen Tributario Interno www.sri.gob.ec

MERCHÁN, T; GARCÉS, J: Análisis comparativo de la recaudación fiscal por el impuesto a la renta de personas naturales no obligadas a llevar contabilidad, periodo 2008-2010, Proyecto previo a la obtención del título de diplomado en gestión tributaria empresarial, Universidad Politécnica Salesiana, 2011.

ORTIZ, Luis; GUERRÓN, Marcelo: La evasión tributaria en el Ecuador enfocada al impuesto al valor agregado (IVA) y al impuesto a la renta, Proyecto previo a la obtención del título de diplomado en gestión y análisis tributario, Universidad Tecnológica Equinoccial, 2008.

RODRIGUEZ, Álvaro: El sistema tributario en la constitución, pág. 124 Primera Edición, España 1992

2020

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
DISEÑO DE PROYECTO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE INGENIERO COMERCIAL
ANEXO "A"



OBJETIVO: La presente encuesta tiene como objetivo medir los niveles de sedentarismo de las personas económicamente activas del cantón, y determinar la existencia de un mercado potencial para la implementación de un gimnasio integral para satisfacer sus necesidades y demandas de actividades físicas.

INSTRUCCIONES.

Favor marque con una X en la alternativa de su preferencia.

Expresar su respuesta considerando los siguientes parámetros.

- Leer y contestar cada una de las preguntas

- La encuesta es anónima

PREGUNTAS DE ENCUESTA.

SEXO: Hombre () Mujer ()

Edad: 16-20 () 20-30 () 30-40 () 40-50 () 50-60 ()

Tipo de Actividad laboral que desempeña:

1.- REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FISICA?

- () Siempre
- () Casi siempre
- () Pocas veces
- () Casi nada

2.- DESARROLA ALGUN TIPO DE DEPORTE EN ESPECIAL?

- () FUTBOL
- () BASKET
- () ATLETISMO
- () GIMNASIA
- () OTROS

3.- EN LA SEMANA DE LABORES, ¿CUANTO TIEMPO DEDICA DIARIAMENTE PARA REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FISICA O DEPORTE?

- () 1 a 2 horas
- () 2 a 3 horas
- () 3 a 4 horas
- () no considera tiempo para actividades físicas

4.- CONSIDERA USTED QUE LA AGITADA VIDA LABORAL LIMITA LA ACTIVIDAD FISICA DE LOS HABITANTES DEL CANTÓN?

- () Mucho
- () Poco
- () Nada

5.- CONSIDERA UD QUE NO ASISTIR A LUGARES PARA EJERCITARSE PUEDE LLEVARLE A UNA VIDA SEDENTARIA?

- () Siempre
- () Casi siempre
- () Pocas veces
- () Nunca

6.- HA SUFRIDO DE PROBLEMAS DE SALUD POR CAUSA DEL SEDENTARISMO?

- () Siempre
- () Casi siempre
- () Pocas veces
- () Nunca

7.- CONSIDERA QUE UNA BUENA NUTRICION Y ENTRENAMIENTO FISICO APORTA BENEFICIOS A SU CUERPO?

- () Muy de acuerdo
- () De acuerdo
- () Indiferente
- () En desacuerdo
- () Totalmente en desacuerdo

8.- CONSIDERA UD QUE ES CONVENIENTE QUE EN NUESTRA CIUDAD SE IMPLEMENTE UN LUGAR INNOVADOR DONDE OFREZCA ALTERNATIVAS DE ENTRENAMIENTO Y CHARLAS SOBRE SALUD Y NUTRICION?

- () SI
- () NO

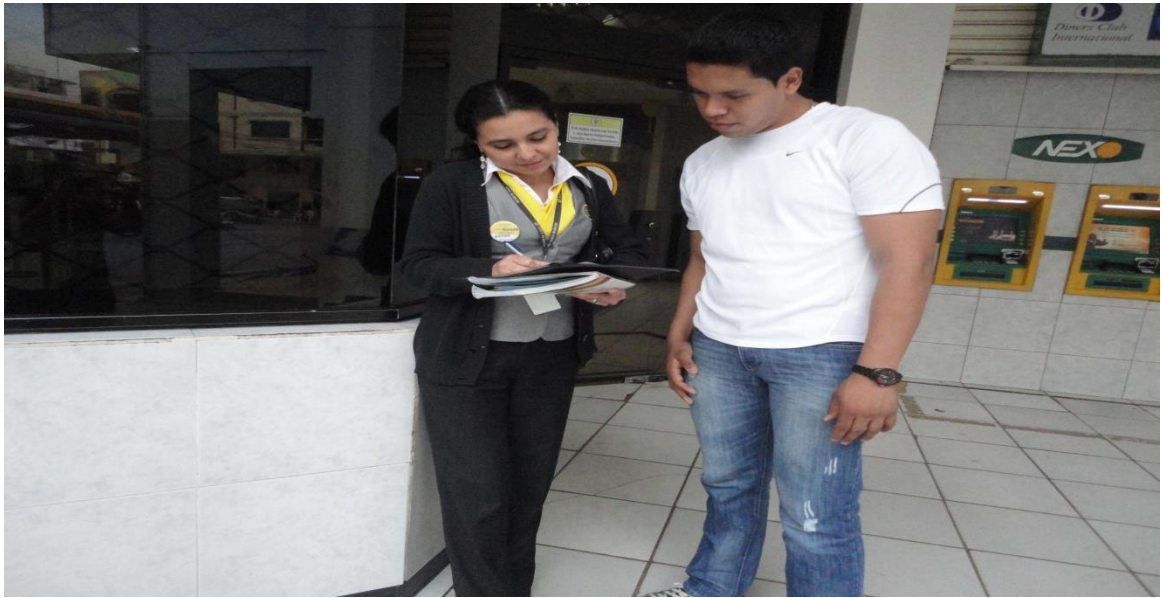
9.- PIENSA USTED QUE ES VENTAJOSO CONOCER LOS GUSTOS O NECESIDADES DE LAS PERSONAS QUE ACUDEN A UN GIMNASIO?

- () Asesoría personal
- () Aire acondicionado
- () Mejor higiene
- () Variedad de Maquinas

10.- ESTA DISPUESTO A ASISTIR A UN GIMNASIO MULTIDISCIPLINARIO, QUE A MAS DE OFRECER ASESORIA PERSONAL TAMBIEN OFRECE CHARLAS PERSONALES SOBRE LA NUTRICION Y LA SALUD.

- () SI
- () NO





Facebook | 85% finished - Free Plagi... | Traductor de Google | 100% finished - Free Plagi... | plagiam checker - Bus... | Plagiam Checker | *Poden-de-negociación... | The Plagiam Checker

smallseotools.com/plagiarism-checker/

Esta página se ha traducido del inglés al español. | Mostrar original

Configuración

Related Searches: Search Engine Optimization Software, Major Search Engines, Free SEO Tools, Free SEO Report, Website Optimization

requiere de personal altamente cualificado y con experiencia, por lo que este tipo de empresas a gestionar un plan de estudios de servicio y su currículos profesionales surden inclinar la balanza para una empresa o negocio contratado el ddo. Así que en la práctica produce una gran competencia entre las empresas que ofrecen servicios de consultoría y asesoramiento. Por tanto, se concluye que existe una gran rivalidad por parte de las empresas que prestan servicios de consultoría y asesoría.....

SPECIAL OFFER Get a full-featured SEO tool for \$1!

SEOprofiler SEOprofiler is the all-in-one SEO tool that helps you to get your website on the first result page. [Order today and get the full version for \\$1!](#)

Check for Plagiarism

Native English Writers **yepartidier**
Only \$1.5 Per 100 Words

Results: 96% Unique Content

difficultades son pocos, hay un condicionamiento legal que existe.	Good
en la Ley Art. 1 Consulting publicado en el Oficial y el	Good
en el Oficial y el de 3 de febrero de 1976 y que los miembros.	Good
título profesional. Así que para este análisis, los herencia.	Good
entrafía son pocos, porque los requisitos de equipos, maquinaria.	Good
requisitos de equipos, maquinaria, tecnología y causal son bajos.	Good

A part of your content is matching some text from the Web. Please make sure that this text is correctly referenced.

How the Plagiarism Check Tool Works:
The article you entered is scanned carefully, and so is the world wide web. It's very likely you'll see some red in your results as common phrases may trigger red flags. If there are complete sentences that aren't original, this tool will identify the original source of any unoriginal or plagiarized content that was copied from the internet.

Understanding the results:
There are several reasons why you might see some red in your results. Some of the most common reasons are:

4.88 PER LINK Build 100% of SEO Friendly One-way Links NOW!
PR1-7 LINKS 1\$

Backlinks4U MAKE MONEY FROM YOUR WEBSITE. **75,000 backlinks** Only \$127

SOCIALS
+1 488 | Like page | 1904
Follow @smallseotools | 1,227 followers

SEO TOOLS:
Advertising Opportunities
Alexa Rank Checker
Alexa Rank Comparison
Article Rewriter
Article Tools
Backlink Checker
Backlink Maker
Check Server Status
Class C IP Checker

plagiarism-detect.com

Se ha producido un error de traducción debido a un problema con el servidor. Volver a intentarlo

Plagiarism detect
online service to detect plagiarism in documents, text or websites

words in text: 18426
sentences: 1796

NEW CHECK | SAVE | PRINT

plagiarism detected 3%

CAPÍTULO I EL PROBLEMA 1.1 1.1.1 Miago es un cantón de mucha influencia comercial como se pudo evidenciar en el último censo económico realizado en el 2010, y tiene una población económicamente activa de 104, 375 personas ocupando un porcentaje de 62,64 % del total de la población, del cual según la investigación mundial de la salud en el Ecuador el 59% de la población económicamente activa sufre de obesidad o de alguna enfermedad relacionada con la misma, por lo que basamos nuestra investigación en el cual porcentaje de las personas de nuestra ciudad están un número reducido de empresas que prestan servicios de entrenamiento y programas de ejercicio dirigido para todo tipo de edades de las personas, y las empresas que están prestando este servicio tratan de satisfacer las necesidades y requerimientos de los clientes ya que en estos momentos se está tratando de llevar una forma de vida saludable, tanto en todos los aspectos de dieta balanceada y saludable. No se llega a esto porque muchas veces no se realiza un compromiso empresa-cliente para lograr los objetivos y metas propuestos. Es importante señalar que la orientación de este método es verse y sentirse bien, cubriendo hábitos de salud, como la alimentación balanceada y el ejercicio físico. En la actualidad la población se ha dado cuenta que es muy importante realizar una actividad física y acompañada de una verdadera alimentación saludable para prevenir enfermedades crónicas y tener un mejor nivel de vida. El realizar una actividad física dentro de un gimnasio se ha convertido en un nuevo modo de vida para sentirse mejor, como un hobby, elevar el ánimo y tener una mejor apariencia. El sedentarismo existente en la población de la población económicamente activa y trabajadora podría generarle graves problemas de salud, creando ene el cuerpo enfermedades no degenerativas pero que causan un gran impacto en el cuerpo humano. Las jornadas laborales, el estrés y el cansancio que genera el trabajo desmotiva a las personas a realizar ejercicio manteniendo el peligro de contractar enfermedades como la obesidad, hipertensión, hiperlipidemia, hipertensión, entre otras. Todo lo anterior sumada a las largas jornadas de trabajo que limitan el tiempo de las personas, el desconocimiento de los beneficios de ejercitarse y la inexistencia de un lugar que brinde todas las disciplinas aeróbicas, han ocasionado que las personas no mantenga un adecuado nivel de movimiento. 1.1.2 Determinación del Problema País: ECUADOR Región: COSTA Provincia: GUAYAS Cantón: MALLARCO Área: EMPRENDIMIENTO Tema: 1.1.3 Formulación del Problema ¿De qué manera afectan los altos índices de sedentarismo físico en los habitantes de la ciudad de Miago? 1.1.4 Sistematización del Problema ¿Cómo incide en las personas la falta de motivación para realizar ejercicio? ¿Cómo influye el limitado tiempo libre dado por las excesivas horas de trabajo en la escasa actividad física de los habitantes de la ciudad de Miago? ¿Cuáles serían los beneficios al obtener una asesoría profesional a través de un centro integral cuidado personal y físico especializado? ¿Cómo afecta determinado guiso de los clientes en ciertas disciplinas en la asistencia a los gimnasios existentes en el cantón? 1.1.5 Determinación del 1.2 OBJETIVOS 1.2.1 Objetivo General Analizar de qué manera afecta los altos índices de sedentarismo físico mediante un estudio de mercado para satisfacer las necesidades de las personas con problemas de salud que habitan en el cantón Miago. 1.2.2 Objetivos Específicos Determinar cómo la falta de motivación no permite la realización de ejercicio para disminuir los riesgos de adquirir enfermedades. Determinar cómo el limitado tiempo libre dado por las excesivas horas de trabajo influye en la escasa actividad física de los habitantes de la ciudad de Miago Definir beneficios de obtener una asesoría profesional de nutrición y entrenamiento físico para el mejoramiento de la salud humana. Reconocer los factores que persanan los gustos de los clientes que asisten a los diferentes gimnasios en el cantón Miago. 1.3 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA 1.3.1 Justificación de la Investigación El ejercicio físico desarrollado en los gimnasios es un factor determinante en los niveles de salud, que afecta directa e indirectamente el bienestar físico.

PROYECTO EMPRE...docx | PROYECTO EMPRE...docx | PROYECTO EMPRE...docx | CAPÍTULO IV red...docx | proyecto gym (2).docx

Mostrar todas las descargas