

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS
DESTINADOS ÚNICAMENTE A DEPORTISTAS DE ALTO
RENDIMIENTO**

Trabajo Final de Grado presentado al
Instituto Universitario Asociación
Cristiana de Jóvenes, como parte de los
requisitos para la obtención del Diploma
de Graduación en la Licenciatura en
Educación Física Recreación y Deporte.

Docente: Nicolás Raffo

MARCEL PINTOS

EMILIANO SOBA

MONTEVIDEO

2022

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Los abajo firmantes Marcel pintos y Emiliano Soba, somos los autores y los responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.



Marcel Pintos



Emiliano Soba

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2. ENCUADRE TEÓRICO	11
2.1 Centro deportivo.....	11
2.2 Ejercicio físico	12
2.3 Deporte	13
2.4 Alto rendimiento	15
3. EL CASO EN ESTUDIO	18
4. PROPUESTA METODOLÓGICA.....	19
4.1 Metodología	19
4.2 Preguntas de investigación	19
4.3 Universo y Muestra del estudio	20
4.4 Fases de estudio	20
4.5 Instrumentos de recolección de datos.....	22
5. ANÁLISIS DE DATOS Y SU POSTERIOR UTILIZACIÓN	24
5.1 Aproximación diagnóstica	24
5.2 Propuesta de mejora	33
6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES	36
6.1 Resultados.....	36
6.2 Conclusión	36
7. BIBLIOGRAFÍA	38
ANEXOS.....	42
ANEXO 1 Aproximación diagnostica	43
ANEXO 2 Propuesta de mejora.....	137
ANEXO 3 Pauta de entrevista exploratoria.....	148
ANEXO 4 Pauta entrevista en profundidad	149

ANEXO 5 Pauta encuesta	150
------------------------------	-----

TABLAS Y FIGURAS

Ilustración 1. Modelo de análisis	25
--	----

RESUMEN

El siguiente estudio fue elaborado por estudiantes del “Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes”, de la “Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte”. Este Trabajo Final de Grado está enmarcado dentro de las asignaturas “Taller de Proyecto final 1” y “Taller de Proyecto Final 2”.

El mismo se realizó en una institución deportiva de carácter privado ubicada en el barrio “La Teja”, departamento de Montevideo. Este estudio de caso fue abordado en dos etapas: la aproximación diagnóstica y la propuesta de mejora.

La aproximación diagnóstica comenzó con la fase exploratoria donde se realizó una entrevista a uno de los dueños del centro deportivo, la misma fue útil para conocer en términos generales el funcionamiento de la institución y se encontró la problemática a analizar, siendo esta la “Influencia de los ejercicios físicos destinados únicamente a deportistas de alto rendimiento en el centro deportivo”. Continuó con el anteproyecto donde se plantearon las tres preguntas de la investigación para comprender mejor la problemática. Para responder a estas preguntas se realizó la recolección de datos, en esta se hicieron dos entrevistas semiestructuradas a un profesor y un dueño del centro, y una encuesta a socios del centro. Esta fase concluyó con un informe final a partir del procesamiento y análisis de la información previamente obtenida.

La segunda fase de estudio consiste en la elaboración de una propuesta de mejora en base a la información obtenida. En esta se definió un objetivo general y tres objetivos específicos con sus metas y actividades, las cuales fueron diseñadas con un cronograma para aplicarse de enero a abril de 2023. Una vez desarrollados los objetivos, metas, actividades y el cronograma, son presentados en una planilla de presupuestos los recursos y gastos necesarios para llevar a cabo la propuesta de mejora.

El Trabajo Final de Grado acaba con la presentación de los datos obtenidos, sustentados por el marco conceptual y metodológico, terminando con los resultados y conclusiones finales.

Palabras clave: Centro deportivo, ejercicios físicos, deportistas, alto rendimiento.

1. INTRODUCCIÓN

El presente estudio es realizado como trabajo final de grado correspondiente al último año de la carrera Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte cursada en el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

Al comenzar este recorrido se seleccionó una institución deportiva la cual fue un centro deportivo ubicado en el barrio “La Teja” de Montevideo, con la intención de conocer su funcionamiento e identificar una problemática.

Este proceso comienza con la elaboración de una aproximación diagnóstica, la cual fue llevada a cabo a partir de un primer acercamiento con la institución deportiva, esto comienza con un contacto previo con uno de los dueños para tener su aprobación y poder involucrarnos con el centro deportivo. A continuación, se programó una entrevista (ver anexo 3) con el dueño que nos recibió, para conocer y obtener información sobre el funcionamiento y diferentes aspectos relacionados a las actividades que se desarrollan en la institución dentro del ámbito deportivo.

La entrevista fue de carácter exploratorio y previamente elaborada con la verificación del tutor. Luego de realizada se procedió a desgravar la misma para desglosar la información y elaborar una matriz exploratoria (ver anexo 1, página 73), en la cual se expusieron las fortalezas, las dificultades, las personas implicadas en cada problema y los problemas asociados al trayecto, que en este caso es el de entrenamiento y deporte.

A raíz de esto fue que se elaboró el anteproyecto (ver anexo 1, página 65), donde se pudo identificar una problemática que fue el centro del estudio. Esta es “la influencia de los ejercicios físicos destinados únicamente para deportistas de alto rendimiento”, de la que se desprendieron las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Cómo influye la especialización en actividades de alto rendimiento con los objetivos y el funcionamiento de la institución?
- ¿Qué estrategias se podrían aplicar para ampliar el público de la institución?
- ¿Cómo incide la competencia de la zona?

Para responder a estas preguntas se hizo una segunda recolección de datos, seleccionando los instrumentos para llevarlo a cabo. Los instrumentos seleccionados fueron dos entrevistas (ver anexo 4), que se realizaron al otro dueño de la institución y al profesor, y una encuesta (ver anexo 5) destinada a los clientes del centro deportivo.

Una vez terminada la recolección de datos, se plasmaron los datos más relevantes en una matriz de análisis (ver anexo 1, página 73), esta está dividida por 4 dimensiones, la dimensión organizativa, la administrativa, la identitaria o pedagógica y la comunitaria. De las desgravaciones identificaron aspectos positivos y negativos y se colocaron en la dimensión correspondiente. A su vez se identificaban los sectores y/o actores implicados, el tema o temas relacionados, y los posibles factores causales del problema.

Estas cuatro dimensiones están relacionadas entre sí, debido a esto es que muchos de los datos analizados podían pertenecer a más de una dimensión, sin embargo, fueron colocados en la que mayor influencia tenían.

Una vez hecho esto, se realizó un modelo final de análisis (ver anexo 1, página 74) con el objetivo de visualizar fácilmente la dimensión más implicada y a su vez los posibles factores causales de la misma, dicha dimensión fue la administrativa, con factores causales como la utilización del espacio, la organización de actividades, y la poca variedad en actividades. Los actores implicados en este modelo fueron los socios, los dueños y el profesor.

Para finalizar esta primera etapa del proceso del proyecto final de grado, se realiza un informe de aproximación diagnóstica (ver anexo 1) en base a toda la información obtenida, con el objetivo de que sea de utilidad para continuar y elaborar el plan de mejora para la institución deportiva.

En el comienzo de la segunda etapa del año se realiza un cuadro de síntesis (ver anexo 1, página 73) en base al informe de aproximación diagnóstica hecho anteriormente, el cual sintetiza la información obtenida en la primera mitad del año.

Una vez hecho esto, se procedió a iniciar una propuesta de mejora, habiendo dialogado con la institución con la intención de que estén al tanto y se otorguen los permisos correspondientes, como también de que la propuesta sea viable y sostenible.

Dicha propuesta se propone a raíz del tema central de estudio, de donde se desprende el objetivo general, este objetivo es “Definir nuevas actividades que se adapten a mayor cantidad de público”. Los objetivos específicos se elaboraron a partir de los factores causales del problema, estos son lograr la atención de un público más amplio, definir una utilización del espacio más adecuada, y proponer la adición de nuevos horarios en la mañana.

Cada uno de estos objetivos específicos conlleva una meta. Según Baumgarten (2016) “Una meta puede definirse como un resultado deseado y concebido por un individuo o una organización que planifica y destina recursos para lograrlo.”.

Como meta del objetivo general se propuso establecer una propuesta de mejora en la que se adicione al menos tres nuevas actividades que apunten a diferentes objetivos e intereses para el comienzo del 2023. Como metas específicas conseguir un 20% más de socios, establecer y definir al menos 2 nuevos espacios para actividades, y establecer la apertura del centro deportivo en horario matutino al menos 3 días a la semana.

En lo que respecta a las actividades a realizar para lograr cada objetivo específico se propuso; para el objetivo de lograr la atención de un público más amplio, realizar un sondeo en el barrio para conocer los intereses de la gente de la zona, hacer publicidad por distintos medios durante el verano, y largar una promoción de un 20% de descuento si se inscriben de a dos.

Para el objetivo de definir una utilización del espacio más adecuado se propuso contratar un licenciado de educación física para llevar a cabo las nuevas actividades, habilitar un nuevo espacio en la segunda planta para clases de spinning e incorporar clases de Zumba 2 veces a la semana en salón de fiestas.

Y para el objetivo de proponer la adición de nuevos horarios en la mañana, se propuso incorporar clases de entrenamiento funcional para tercera edad 2 veces por semana, incorporar clases de Yoga 2 veces por semana e incorporar entrenamiento libre en sala con instructor de musculación de 8h a 12h.

Teniendo toda esta información se realizó un informe (ver anexo 2) en donde se plasman los objetivos, las metas, el desarrollo de la propuesta de mejora, una planilla operativa en la que se ven las actividades para cada meta, y un cronograma que marca los tiempos estimados para lograr cada objetivo.

Cabe mencionar que, durante este proceso de la etapa final estudiantil, como también de todo el camino recorrido en la carrera, se logró la adquisición de competencias que nos forman como futuros profesionales capacitados para promover el cambio y ser influyentes.

Según Gómez (2014), “La competencia profesional es el grado de utilización de los conocimientos, las habilidades y el buen juicio asociados con la profesión en todas las situaciones que se pueden enfrentar en el ejercicio de la práctica profesional.” (p. 49).

Por otra parte, Bogoya, (tal y como se cita en Martell, 2010), explica que el desarrollo de competencias lleva al individuo a la apropiación y aplicación del conocimiento para la resolución de problemas de una manera pertinente y oportuna.

Para enmarcar específicamente las competencias adquiridas en el trayecto de la asignatura Proyecto final de grado 1 y 2, podemos decir que son:

- Desarrollar estrategias de autogestión del conocimiento y formación permanente para la búsqueda sistemática de calidad profesional.
- Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos adecuando la práctica profesional a las disposiciones legales vigentes en relación a las diferentes áreas de las mismas.
- Fomentar un profesional reflexivo y crítico que pueda intervenir en forma pertinente en los diferentes ámbitos sociales y deportivos desde un compromiso de formación permanente y continua.

2. ENCUADRE TEÓRICO

Este apartado está destinado a abordar los conceptos teóricos más importantes de este proyecto. La problemática de este estudio está relacionada con estos conceptos que se mencionan a continuación, por lo que se considera pertinente definirlos.

2.1 Centro deportivo

Para hablar de centro deportivo nos parece pertinente comenzar con la definición de una organización deportiva.

Para esto, resulta importante conocer sus características estructurales como también los diferentes tipos de organizaciones existentes que pueden considerarse dentro del concepto de organizaciones deportivas. (Opazo, Gómez y Martí, 2007).

Según Trevor Slack (tal y como se cita en Opazo, Gómez y Martí, 2007) este autor “...señala que se considera organizaciones deportivas a todas aquellas entidades sociales que participan del sector del deporte, que están orientadas a objetivos, desarrollan una actividad rigurosamente estructurada y cuyos límites pueden establecerse con cierta claridad.” (Pg. 4).

Por otra parte, estos mismos autores en su trabajo “Características estructurales de las organizaciones deportivas”, mencionan que este concepto abarca un amplio número de organizaciones que pertenecen al mundo del deporte, las cuales poseen diferentes relaciones con el entorno, diferentes metas y objetivos. A su vez, aclaran que las organizaciones deportivas no solo son aquellas que producen eventos deportivos o televisan dichos eventos, sino que también aquellas organizaciones que promueven las actividades deportivas. (Opazo, Gómez y Martí, 2007).

Con estos conceptos podemos identificar al centro deportivo de esta investigación como una organización deportiva ya que pone énfasis en la realización de deporte con una intencionalidad, con objetivos y metas, siendo una institución que promueve las actividades deportivas.

En lo que respecta al concepto de un centro deportivo, busca fomentar un estilo de vida sano que contribuya al desarrollo de las personas y su calidad de vida (Cortez, 2018). Estos autores destacan en su trabajo que los centros deportivos, a través de distintas actividades físicas, deportivas y recreativas, promueven la formación y el desarrollo de los individuos.

Según Molina, Mundina, y Gómez (2019) “En el contexto deportivo, se estudia la segmentación de clientes que facilitará que los centros posean un valor añadido respecto a otros diferenciándose, pudiendo establecer políticas de precios, desarrollar servicios y crear campañas de publicidad adecuadas para el target que se persiga.” (p.23).

Por otra parte, en el estudio llevado a cabo por Arias-Ramos, Serrano-Gómez y García-García (2016) realizaron un análisis de los centros deportivos públicos y privados, y al referirse a las instalaciones deportivas dicen que estas tienen el propósito de ser sostenibles. Más adelante dicen que para que esto sea posible debe haber un equilibrio entre el costo, el tiempo y alcance y por último el servicio (que comprende a la calidad del mismo).

2.2 Ejercicio físico

La institución deportiva en cuestión es promotora del ejercicio físico, según Miguel Ángel Prieto (2011) se considera ejercicio físico “si la actividad física la realizamos de forma intencionada (planificándola y organizándola) y repetida con el objetivo de mantener o mejorar la forma física la llamamos ejercicio físico. (p.2).

Para que la actividad física sea beneficiosa debe ser constante en cuanto a intensidad, frecuencia y duración (siendo así ejercicio físico). Si esto se consigue, el ejercicio físico es de las mejores formas de mantener la capacidad funcional de los individuos. (Saz et al., 2011).

A su vez, estos autores destacan la relevancia que tiene el ejercicio como recurso terapéutico y para mantener un estado saludable. Afirman que el ejercicio físico es importante “para asegurar la salud, así como para el tratamiento de enfermedades. Aparte de la inactividad laboral en el tiempo libre predominan las tareas de ocio sedentarias (...) el gasto energético diario se ha reducido en unas 800 kcal / día” (p.18). El ejercicio puede curar o mejorar enfermedades, de hecho, en este trabajo sostienen que el ejercicio físico es la herramienta más eficiente en el arsenal médico. (Saz et al., 2011).

Por otra parte, Escalante en su investigación dice que la práctica de programas de ejercicio físico es la forma de mejorar la condición física de las personas. Sostiene que la Salud Pública debe incentivar la práctica ejercicio físico bien planificado para mejorar la salud de los individuos. (Escalante, 2011).

Podemos entender que el centro deportivo estudiado promueve el ejercicio físico y por lo tanto la salud y el bienestar de sus clientes, ya que la práctica deportiva y el entrenamiento

constante generan beneficios saludables físicos, como también pueden provocar beneficios a nivel psicológico, a nivel emocional.

En su artículo, Devís y Valert (1992) afirman que “las relaciones entre el ejercicio físico y la salud han ido afianzándose y están ampliamente aceptadas por parte de la profesión médica, hasta el punto de considerar la propia actividad como un factor de riesgo.” (p.264). A su vez, estos autores hablan de las consideraciones a la hora del desarrollo de programas de ejercicio físico e indican que “La reflexión sobre estos temas debería dar paso a la elaboración de propuestas de acción que se sometieran al escrutinio y la comprobación de la experiencia” (p.266), y continúan dando importancia a la investigación científica afirmando que esta lleva a nuevas reflexiones que conducen a una evolución profesional mediante un proceso cíclico.

En lo que respecta a los adultos mayores, se entiende que la realización de ejercicio físico es muy importante para personas de la tercera edad, a medida que las personas envejecen comienzan a notarse cambios o alteraciones en su condición física general o estado de salud, debiéndose a malos hábitos que adquirieron a lo largo de su vida, la constitución biológica, la situación socio económica, entre otros. Estas alteraciones de salud se las conoce como enfermedades crónicas y pueden ser prevenidas o reducidas mediante la realización del ejercicio físico. (Barboza y Alvarado, 1987).

2.3 Deporte

El centro deportivo en cuestión se centra en entrenamientos para el mejoramiento físico y saludable, pero también en entrenamientos enfocados al mejoramiento y perfeccionamiento de habilidades deportivas, realizando entrenamientos para deportistas de forma personalizada, teniendo en cuenta sus objetivos y metas a cumplir, como también el deporte que practica.

Según Heinemann y Puig (1994) el deporte en su concepción tradicional refiere a “una utilización controlada del cuerpo con objetivos claramente orientados a la consecución de la performance y que se alcanzan mediante un entrenamiento disciplinado” (p.49). A continuación, agrega que el deporte tiene reglas específicas que determinan la meta a alcanzar, las formas de conseguirla y las habilidades motrices a emplear.

La OMS (tal como se cita en Barbosa y Urrea, 2018) menciona que el deporte favorece la longevidad y la calidad de vida, su práctica promueve la salud y a su vez genera hábitos

incentivando a realizar prácticas deportivas cotidianas de manera moderada o regular, reduciendo el impacto de las enfermedades crónicas y la posibilidad de contraer otras.

Por otra parte, la práctica deportiva inculca valores y ética lo que produce un comportamiento mejor y correcto dentro de la sociedad en aquellas personas que realizan algún tipo de deporte. A su vez, la práctica deportiva bien realizada tiene beneficios como la cooperación, el compañerismo, la superación personal, el respeto por las normas y por los demás, responsabilidad, entre otros. (Rodríguez, 2013).

Teniendo en cuenta lo mencionado por los diferentes autores, podemos decir que, al igual que el ejercicio físico, el deporte promueve la salud inculcando hábitos que generan mayor calidad de vida, como también la prevención de lesiones y enfermedades crónicas. Por otra parte, produce mejores conductas de los individuos dentro de la sociedad, generando así un mejor relacionamiento social dentro de su entorno.

Al hablar de deporte es pertinente aclarar que dentro de éste se pueden identificar diferentes clasificaciones las cuales se pondrán en contexto a continuación.

Una de ellas es el deporte aficionado, el cual se practica de manera competitiva, pero sin llegar a alcanzar el nivel del alto rendimiento, aunque el deportista aficionado sueña con lograr semejante nivel. Otra clasificación es el deporte de competición, ligado a las prácticas deportivas de sistemas de competición. Por otro lado, en el deporte profesional los deportistas son compensados con remuneración económica existiendo una relación de tipo laboral, asociándolo al deporte espectáculo. Por último, se encuentra el deporte de alto rendimiento. (Álamo, 2001).

En lo que respecta al tipo de deporte, en el centro deportivo de la Teja podemos encontrar el entrenamiento enfocado en los tres tipos de deporte mencionados en el párrafo anterior, sin embargo, ponen mayor énfasis en el entrenamiento para el deporte profesional o de competición, y no tanto en el deporte aficionado.

Por otra parte, el capítulo IX de la Ley N.º 19828 (2019) clasifica a los deportistas en profesionales, aficionados y amateurs. Sobre el deportista profesional dice que “es toda persona física que, en forma habitual desarrolla actividades deportivas a cambio de una remuneración, en dinero o especie, superior al monto de los gastos que el deportista efectúa para el desarrollo de su actividad” (artículo 23). A continuación, el artículo 24 se refiere al deportista aficionado

como aquel que “en forma habitual desarrolla actividades deportivas sin recibir compensación o remuneración alguna o a cambio de una compensación, en dinero o especie, igual o inferior al monto de los gastos que el deportista efectúa para el desarrollo de su actividad”. Por último, el artículo 25 define al deportista amateur como “toda persona física que practica un deporte por placer, satisfacción personal, en beneficio de su salud física o mental o por razones sociales sin recibir retribución o compensación de ningún tipo.”

En relación a lo anterior, y teniendo en cuenta las características del centro deportivo investigado podemos decir que en su gran mayoría centra su atención en entrenar a deportistas profesionales, como se mencionó anteriormente, el centro tiene clientes que son deportistas aficionados y amateurs, pero están mayormente enfocados en el alto rendimiento, es decir, el entrenamiento para aquellos deportistas que compiten profesionalmente.

2.4 Alto rendimiento

Como ya se ha mencionado, el centro deportivo estudiado pone mayor énfasis en el entrenamiento para aquellas personas que practican deporte de alto rendimiento.

Según Blanco (tal y como se cita en Álamo, 2001) el deporte de alto rendimiento es aquel deporte que es practicado por una gran cantidad de deportistas que compiten a nivel nacional e internacional, quienes reciben remuneración económica o material, pero sin llegar a ser considerados profesionales.

A raíz de esta definición es necesario definir al deportista de alto rendimiento. Según comenta Cáceres (2019), la resolución 24 del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) menciona que un deportista de alto rendimiento es:

...aquel que está sometido a un elevado rigor de disciplina, tensiones, cargas físicas y psíquicas, con un impacto en su vida, para cumplir las exigencias técnicas y científicas de su preparación, con el propósito de alcanzar los más altos resultados deportivos. (p.5).

La institución realiza entrenamientos personalizados a aquellos deportistas de alto rendimiento, ya que al tener un nivel alto de entrenamiento en las clases generales no lograrían un mejoramiento en la condición física que les permita rendir más en su deporte.

Por otra parte, el DeCS (Descriptores en Ciencias de Salud, 2017) se refiere al rendimiento deportivo como la “Realización de actividades o procedimientos físicos específicos por parte de una persona que está entrenada o especializada en materia de actividad física. Influye en el rendimiento una combinación de factores fisiológicos, psicológicos y socioculturales.”

Existe gran variedad de estudios sobre el alto rendimiento y se pueden apreciar diferentes opiniones al respecto de los autores. Ivana Jürgens (2006) realiza un estudio en el que pretende determinar si existen diferencias significativas en lo que respecta al nivel de la calidad de vida de las personas dependiendo el grado de su actividad física. Como resultados se obtiene una gran diferencia significativa entre personas sedentarias con respecto a personas que realizan práctica deportiva, siendo aún mayor la diferencia con aquellos deportistas de alto rendimiento.

Así mismo, el autor Juan Manuel Adamo (2015) brinda otra perspectiva, siendo uno de los autores que considera que la práctica deportiva a este nivel es riesgosa. En su trabajo de investigación menciona que la práctica deportiva determina un estímulo favorable, siempre y cuando ésta no sea excesiva o violenta como en el alto rendimiento, ya que la probabilidad de generar una lesión es mayor en este tipo de entrenamientos.

A su vez, otro problema que puede generar el deporte a nivel de competición es la obsesión con la imagen que se desprende del querer llegar a ser un deportista de élite, provocando un trastorno de conducta alimentaria. (Alonso, 2006).

Como cierre del marco teórico cabe destacar que, como se mencionó anteriormente, las palabras claves de este estudio fueron seleccionadas en relación a los temas principales que aborda la problemática encontrada en la institución.

La primera de éstas palabras es centro deportivo, ya que la institución deportiva seleccionada para el desarrollo de la investigación se identifica como tal y es necesario saber diferenciarla sobre otro tipo de instituciones deportivas.

Luego de aclarar este concepto se menciona la definición e información sobre el ejercicio físico, debido a que identificamos que la institución ejerce este tipo de actividades en su desarrollo y creemos necesario dejar plasmado su significado y sus diferentes beneficios.

Por último, se definen dos palabras claves como lo son el deporte y el alto rendimiento, que si bien tienen relación hay que conocer y saber diferenciarlas. La institución de esta investigación tiene un enfoque bastante dirigido a aquellas personas que practican deporte amateur o profesional, por lo tanto, el entrenamiento de alto rendimiento se podría decir que es a lo que más apunta este centro deportivo.

3. EL CASO EN ESTUDIO

El presente estudio se realizó en una institución deportiva ubicada en el barrio la teja, se presenta como un centro deportivo y cultural de la zona.

Este centro deportivo cuenta con una cancha de fútbol 5, un gimnasio y otros espacios que se utilizan como salón de fiestas, bar y espacio de arte. En el área deportiva hay alrededor de 70 socios, estos se dividen en: la escolita de futbol para niños (20 niños aproximadamente), los entrenamientos funcionales que constan en clases con circuitos de 1 hora de duración (35 personas aproximadamente) y las rutinas individuales en el gimnasio (15 personas aproximadamente). También se ofrecen servicios de alquiler de la cancha de fútbol 5 en los horarios donde no hay actividades de la institución.

Por lo que se pudo observar y a su vez mediante el diálogo con los dueños y docente de la institución se puede afirmar que el público que asiste al centro tiene determinadas características. Por lo general asisten personas jóvenes, en su gran mayoría entre los 20 y 30 años, que practican deporte de manera amateur o profesional en algunos casos, y asisten para realizar un entrenamiento específico para su deporte. A su vez, al no presentar diversidad de propuestas el público adulto mayor y femenino no se siente atraído.

El personal de la institución está compuesto por los dos dueños, uno encargado del área deportiva y el otro de la administrativa, un profesor encargado del gimnasio que arma las rutinas individuales y los circuitos de entrenamiento funcional, dos profesores de fútbol y una empleada de limpieza.

Con respecto a las dimensiones de la institución, ésta surge a partir de una remodelación de una fábrica antigua de vidrios abandonada, por lo tanto, tienen espacios grandes y hasta pisos sin utilizar.

Cuentan con materiales en buen estado y toman las medidas de seguridad correspondientes, ya que en el lugar donde se realiza el entrenamiento deportivo y funcional se ubican gran cantidad de columnas por todo el espacio.

4. PROPUESTA METODOLÓGICA

4.1 Metodología

Esta investigación se desarrolla mediante una metodología cualitativa, en específico la denominada “estudio de caso”. Martínez (2006) en referencia a la metodología cualitativa dice que esta “consiste en la construcción o generación de una teoría a partir de una serie de proposiciones extraídas de un cuerpo teórico que servirá de punto de partida al investigador, para lo cual no es necesario extraer una muestra representativa, sino una muestra teórica conformada por uno o más casos” (p.169). Entonces, podríamos decir que esta metodología no busca resultados numéricos como la metodología cuantitativa, sino que busca entender y describir lo estudiado.

Habiendo explicado esto, un estudio de caso según Murillo et. al. (2013) “se basa en el entendimiento comprensivo de dicha situación el cual se obtiene a través de la descripción y análisis de la situación la cual es tomada como un conjunto y dentro de su contexto” (p.4). Por su parte Barrio et al (2015), afirman que el estudio de casos “implica un proceso de indagación caracterizado por el examen sistemático y en profundidad de casos de entidades sociales o entidades educativas únicas” (p.2).

4.2 Preguntas de investigación

El tema central de estudio surge a partir de una entrevista exploratoria realizada en el primer semestre del año (Taller de Proyecto Final 1), y es la Influencia de los ejercicios físicos destinados únicamente a deportistas de alto rendimiento en el centro deportivo.

La entrevista exploratoria fue a uno de los dueños y profesor del centro deportivo. Es la persona más importante de esta institución siendo el profesor del gimnasio y está encargado de gestionar el área deportiva de todo el centro.

El siguiente paso fue el análisis de la entrevista y la elaboración del anteproyecto de investigación donde se formularon las siguientes preguntas:

- ¿Cómo influye la especialización en actividades de alto rendimiento con los objetivos y el funcionamiento de la institución?
- ¿Qué estrategias se podrían aplicar para ampliar el público de la institución?
- ¿Cómo incide la competencia de la zona?

4.3 Universo y Muestra del estudio

En cuanto al universo de estudio, se comprende al mismo como “el conjunto total de elementos que constituyen un área de interés analítico” (Morone, 2013, p.13), entendiendo a estos elementos como unidades de análisis. Por lo tanto, en este trabajo donde el caso a estudiar es un centro deportivo privado; el universo son los dueños de la institución deportiva, los profesores y los socios del centro.

Por otra parte, para esta investigación se seleccionó a una muestra de veintiocho socios a los cuales se les realizó una encuesta, también se realizó una entrevista semiestructurada a los dos dueños y a un profesor de la institución.

4.4 Fases de estudio

La primera fase fue la exploratoria. En esta se efectuó una entrevista de carácter exploratorio al dueño del centro deportivo en el mes de abril, con el objetivo de conocer la institución, sus características y diferentes aspectos en relación a su funcionamiento, actividades, infraestructura, funcionarios, público, entre otros, y haciendo hincapié en las fortalezas y debilidades.

Una vez realizada la entrevista se procedió a desgravar con la intención de analizar lo dicho por el entrevistado, a partir de esto y mediante una matriz exploratoria de análisis se pudo recabar la información necesaria para identificar ciertas problemáticas de las cuales se desprende la formulación de las preguntas de investigación.

A raíz de esto, se creó el anteproyecto, en donde se presenta el o los problemas encontrados en la entrevista exploratoria, se plantean las preguntas de investigación, un encuadre teórico con las palabras claves para poner en contexto sobre la problemática en cuestión, las técnicas y/o instrumentos que se utilizaron y un cronograma temporal para reflejar en qué momentos se fueron realizando las diferentes fases de la investigación.

A partir de la fase exploratoria, se planificó realizar dos entrevistas adicionales, una al docente y otra al otro dueño de la institución, como también una encuesta mediante Google Forms a los clientes del centro deportivo y así obtener diferentes visiones sobre la temática abordada.

Para llevar a cabo esto, se diseñó una entrevista con preguntas guiadas hacia la búsqueda de información sobre las problemáticas abordadas. Y por otra parte se diseñó una encuesta con preguntas cerradas en general para facilitar la recaudación de información.

La entrevista al docente se realizó el día 9 de junio, sin embargo, la coordinación con el otro dueño del centro deportivo fue un poco más dificultosa, y se pudo programar para el día 30 de junio.

Las encuestas se llevaron a cabo a partir del 16 de junio, en donde fue enviado el link de la encuesta vía WhatsApp al grupo que tiene la institución de los asistentes, fueron 28 personas participantes activamente de las actividades desarrolladas en el centro deportivo quienes respondieron de manera anónima. El objetivo principal de la encuesta fue obtener información sobre qué piensan sus clientes frente a las problemáticas que presenta la institución.

Una vez terminada la recolección de datos mediante las entrevistas y la encuesta, se plasmaron los datos más relevantes en una matriz de análisis (ver anexo 1, página 87), esta está dividida por 4 dimensiones, la dimensión organizativa, la administrativa, la identitaria o pedagógica y la comunitaria. De las desgravaciones se identificaron aspectos positivos y negativos y colocándolos en la dimensión correspondiente, y a su vez, identificando los actores involucrados y los factores causales.

Para finalizar esta fase se realizó un modelo de análisis que se desprende de la matriz finalizada, en donde se plasma la dimensión más implicada, como también los actores y los factores causales con mayor frecuencia.

Una vez terminado el análisis de datos se continuó con el desarrollo de la propuesta de mejora. Según Villavicencio (2017) “El plan de mejora es un proceso que se utiliza para alcanzar la calidad total y la excelencia de las organizaciones de manera progresiva, para así obtener resultados eficientes y eficaces.” (p.52).

La propuesta de mejora se elaboró a partir del problema de la investigación, donde se plantearon soluciones a partir de los factores causales encontrados. Para el desarrollo del mismo se redactaron objetivos con sus respectivas metas y actividades, las cuales fueron diseñadas con un cronograma para aplicarse de enero a abril de 2023. Una vez desarrollados los objetivos, metas, actividades y el cronograma; son presentados en una planilla de presupuestos, los recursos y gastos necesarios para llevar a cabo la propuesta de mejora.

Esta propuesta de mejora, fundamentado en el Informe de la Propuesta de Mejora, fue realizada en conjunto con el centro deportivo teniendo dos encuentros para generar intercambios de mucha utilidad en la elaboración de la propuesta.

4.5 Instrumentos de recolección de datos

En relación a los instrumentos de recolección de datos y como se menciona en el párrafo anterior, para este estudio se utilizaron como herramientas las entrevistas semiestructuradas y las encuestas.

En su trabajo, Torrecilla (2006) al referirse a la entrevista dice lo siguiente.

Es la técnica con la cual el investigador pretende obtener información de una forma oral y personalizada. La información versará en torno a acontecimientos vividos y aspectos subjetivos de la persona tales como creencias, actitudes, opiniones o valores en relación con la situación que se está estudiando. (p.3).

Este autor sostiene que, según el diseño y la estructura de la entrevista, esta puede ser estructurada, semiestructurada o abierta. En relación a las entrevistas semiestructuradas menciona que en éstas existe una planificación previa por parte del entrevistador el cual elabora un guion; las preguntas son de carácter abierto; en el correr de la entrevista surgen temas y preguntas a partir del diálogo entre el entrevistador y el entrevistado; y por último destaca que el entrevistador en base a las respuestas que obtiene debe ser capaz de relacionar los temas estableciendo estas correcciones. Torrecilla (2006).

Así mismo, Sampieri (2014) en su trabajo acerca de la metodología de la investigación sostiene que “Las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información” (p.403).

En esta investigación, las entrevistas realizadas tenían como principal objetivo entender el funcionamiento general del centro, las actividades que desarrolla el mismo y su orden jerárquico.

Por otra parte, en lo que respecta a las encuestas, los autores Casas, Repullo y Donado (2002) en su trabajo de investigación aseguran que “La técnica de encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz”. (p. 143).

A su vez, se puede afirmar que las encuestas están compuestas por preguntas en referencia de una o más variables de las que se quiere obtener información. (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014).

La encuesta fue desarrollada mediante Google Forms, para que los participantes puedan realizarla desde sus dispositivos electrónicos, así sea con sus celulares o computadoras, con el objetivo de que les sea más sencillo realizarlo y a su vez esta plataforma facilita la recopilación de datos, incluyendo los porcentajes correspondientes a cada pregunta.

Este tipo de encuestas son llamadas encuestas autoadministradas, siendo estas aquellas que una vez que esté presentada la encuesta y habiendo conseguido la cantidad de participantes necesarios, quien interactúa con los encuestados es un ordenador portátil, realizando preguntas y recopilando la información de las respuestas. (Díaz de Rada, 2011).

En esta ocasión, la encuesta presentaba diferentes tipos de preguntas. Por un lado (y en su gran mayoría) preguntas cerradas, que son aquellas preguntas que tienen determinadas opciones de respuesta establecidas con anterioridad. (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014).

Por otra parte, en una pregunta se utilizó el recurso de escala de Likert, según Sampieri, Fernández y Baptista (2014):

Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes. Es decir, se presenta cada afirmación y se solicita al sujeto que externé su reacción eligiendo uno de los cinco puntos o categorías de la escala. A cada punto se le asigna un valor numérico. Así, el participante obtiene una puntuación respecto de la afirmación y al final su puntuación total, sumando las puntuaciones obtenidas en relación con todas las afirmaciones. (p.238).

Y por último también fue realizada una pregunta abierta con respecto a la competencia, las preguntas abiertas según Sampieri, Fernández y Baptista (2014) “No delimitan las alternativas de respuesta. Son útiles cuando no hay suficiente información sobre las posibles respuestas de las personas.” (p.220).

5. ANÁLISIS DE DATOS Y SU POSTERIOR UTILIZACIÓN

Este apartado tiene como objetivo abordar el análisis de datos de los dos procesos de este proyecto de investigación, la aproximación diagnóstica y la propuesta de mejora. El análisis según Krippendorff (1990) “es una técnica de investigación destinada a formular, a partir de ciertos datos, inferencias reproducibles y válidas que puedan aplicarse a su contexto.” (p.28). Otros autores como Marín y Noboa (2013) entienden el análisis como una metodología sistemática que permite realizar estudios comparativos entre documentos u otros objetos de referencia.

5.1 Aproximación diagnóstica

La aproximación diagnóstica tuvo lugar en el primer semestre del 2022 y fue realizada en la asignatura “Taller de Proyecto Final 1”. Esta aproximación constó de tres fases, la exploratoria donde conocimos la institución e identificamos la problemática, la colecta de datos donde se obtuvo información de esta problemática desde otros puntos de vista y por último las respuestas a las preguntas de investigación a partir del análisis de los datos obtenidos.

Fase exploratoria

En la fase exploratoria se recolectaron datos mediante una entrevista exploratoria realizada a un dueño del centro deportivo. En esta surgió la problemática de investigación en la que se centra este estudio, la influencia de los ejercicios físicos destinados únicamente a deportistas de alto rendimiento en el centro deportivo.

Esta problemática surge a raíz de la pregunta sobre las debilidades que el dueño veía en el centro deportivo entorno a las actividades deportivas que presentaba la institución. En primer lugar, el entrevistado comentó que una debilidad era la zona, desde el punto de vista de la accesibilidad y la competencia. Luego este menciona la problemática central de este estudio, el entrevistado dice que actualmente en el gimnasio tienen circuitos de entrenamiento funcional y rutinas personalizadas y más adelante dice “Una debilidad en ese sentido por ejemplo es que solamente tenemos esas dos cosas, no tenemos zumba por ejemplo, no tenemos aeróbica que se podría tener” (ver documento de evidencias, EE.EI.P.6) a lo que el entrevistador interviene expresando “Capaz que el público es ee como muy..., un nicho que no se abre tanto a todo lo otro que podría haber también” (ver documento de evidencias, EE.EI.P.7), y el dueño del centro adiciona “Nos gustaría poner no sé... más adelante lo que son clases de salsa, diferentes

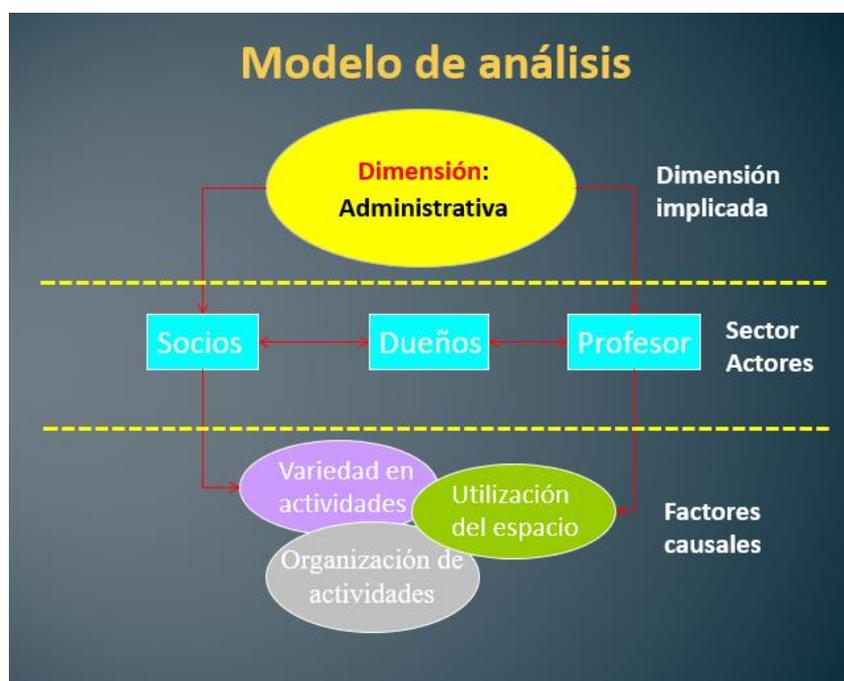
actividades para diferentes públicos cuantas más opciones tengamos mejor va a ser.” (Ver documentos de evidencias, EE.El.P.7).

Una vez detectado el problema, se realizó el anteproyecto (ver anexo 1, página 78). En este surgen tres preguntas de investigación que se abordan en la siguiente etapa del diseño por medio de los instrumentos de recolección seleccionados (encuestas y entrevistas).

Fase de colecta de datos

En esta fase de la investigación se realizaron dos entrevistas semiestructuradas en profundidad, la primera al profesor encargado del gimnasio y la segunda a un dueño de la institución. A su vez, se realizó una encuesta a veintiocho socios que concurren habitualmente al gimnasio del centro.

Con la información recolectada se realizó una matriz de análisis donde se clasificaron los datos según su dimensión (administrativa, organizacional, identitaria y comunitaria), se identificaron los sectores y/o actores implicados, temas relacionados y los posibles factores causales del problema. A continuación, se elaboró un modelo de análisis para sintetizar la información en donde se coloca la dimensión más implicada, los factores causales de la problemática y los actores involucrados.



Elaboración propia (2022)

En este proyecto la dimensión más implicada es la administrativa ya que la problemática principalmente está relacionada con la gestión del tiempo y del espacio, así como como también de la falta de actividades por parte del centro. Frigerio y Poggi (1999) en relación a esta dimensión dicen que “un administrador es un planificador de estrategias, para lo cual deberá considerar los recursos humanos y financieros y los tiempos disponibles.” (p.27). Continúan explicando que este administrador es el que “propicia y aplica las correcciones necesarias para mejorarlas. La administración es una herramienta de gestión del presente y un instrumento de futuros deseables.” (p.27).

En relación a los actores, se identificaron a los socios, dueños y profesores como los principales implicados en esta problemática. Los dueños porque son los encargados de la administración del centro, los profesores son los que llevan a cabo las actividades de la institución y los socios ya que son los afectados en esta problemática.

En cuanto a los factores causales principales se identificaron los siguientes: la variedad en actividades, la utilización del espacio y la organización de actividades. En relación a la variedad de actividades en la entrevista realizada, el profesor encargado del gimnasio comenta:

"Yo al menos pienso que ya es más una clase capaz de zumba o de baile. Ahí seguramente traiga mucho nivel de público femenino que le gusta lo mismo la parte de... de La bicicleta, eso del spinning y esas cosas, este... Pueden atraer diferente público." (ver documentos de evidencias, E1.AC. P.14).

Por otra parte, el dueño en la entrevista menciona, "No tenemos la variedad que nos gustaría tener como tiene un club, por ejemplo. (...) no tenemos es yoga, por ejemplo, no tenemos Pilates, no tenemos spinning por falta de bicicletas, no tenemos aeróbica (...)." (Ver documentos de evidencias, E2. MI. P.19).

A su vez, de las encuestas realizadas a los clientes del centro deportivo , surgen los siguientes datos; del total de encuestados, el 53,6% dice que el centro maneja actividades para todo público, mientras que el 46,4% dice que no, por otra parte, el 64,3% considera que, si existe variedad de actividades, mientras que el 35,7% dice lo contrario, y por último el 64,3% agregaría actividades con otros objetivos a la institución y el 35,7% considera que así está bien y no agregaría más actividades. (Ver evidencias, encuesta, pregunta 4).

Podemos identificar que, si bien la mayoría de los encuestados opina que el centro cuenta con variedad de actividades y actividades para todo público, también son la mayoría quienes optaron por la opción de agregar actividades en la institución.

Por otro lado, en cuanto a la utilización del espacio el profesor decía "...el espacio es un gimnasio grande y quizás hoy en día podría estar mucho más ocupado. Podría haber mucha más gente entrenando sin ningún problema..." (Ver documentos de evidencias, E1.AC. P.12). De la misma forma el dueño asevera "Tenemos muchos espacios libres dentro del local, en lo que es la cancha, el gimnasio o el salón de fiestas, tenemos muchas horas libres que podrían ser usadas. (Ver documentos de evidencias, E2. MI. P.20).

Por último, en cuanto a la organización de actividades uno de los dueños en su relato para la entrevista comenta "Los horarios que teníamos de mañana, que ahora no tenemos por tema de tiempo, los horarios que teníamos en la mañana eran buenos, iba bastante gente, pero los queremos sumar más adelante, eso sí" (ver documentos de evidencias, E2. MI.P.21).

Menciona esto ya que actualmente constan con un tiempo limitado para poder organizarse por diferentes motivos como estudio y otros trabajos, aun así, quieren volver a implementarlo ya que cuando abrían de mañana les iba muy bien. Hay mucha gente dispone y destina el horario de la mañana a realizar ejercicio físico porque es el único tiempo que tiene libre del día, o también en este caso, debido a la zona las personas deciden no asistir a un centro que abre en la tarde-noche por seguridad.

Respuesta a las preguntas de investigación

¿Cómo influye la especialización en actividades de alto rendimiento con los objetivos y el funcionamiento de la institución?

El centro deportivo en cuestión, por el momento (si bien tiene espacio para personas con cualquier tipo de objetivos) se centra en brindar propuestas de actividades específicas para deportistas amateurs o profesionales. El funcionamiento de la institución va acorde a ese objetivo, y por esta razón este es uno de los principales factores que afectan la asistencia de mayor cantidad de público siendo más difícil llamar la atención de un público que pretenda realizar ejercicio físico con otros objetivos fuera del deporte.

En las encuestas realizadas a los clientes del centro deportivo, se les preguntó si asistían a realizar entrenamiento para un deporte en específico (ver evidencias 4, encuesta, pregunta 6), en donde podemos encontrar una respuesta positiva del 57.1% de los encuestados.

Para la siguiente pregunta de la encuesta (ver evidencia, encuesta, pregunta 7), se reconoció un error metodológico en el cual se estableció como obligatoria la respuesta, cuando en realidad no era necesario para aquellas personas que habían respondido que no asistían a realizar entrenamiento para un deporte. Como solución a este error, estas personas debían colocar la respuesta "Otros".

Habiendo aclarado esta situación, cabe destacar que, para esa pregunta, el 57.1% votaron que asistían a realizar entrenamiento específico para fútbol, mientras que el otro 42.9% votaron "Otros", siendo ese porcentaje el total de las personas que no asisten al centro a realizar un entrenamiento para deporte. Esto significa que el 100% de las personas que sí lo hacen, su objetivo es el fútbol.

Con estas estadísticas podemos identificar que más de la mitad de los clientes de la institución deportiva concurren con la intención de entrenar específicamente para un deporte, el futbol. Evidenciando lo que hemos mencionado anteriormente sobre el enfoque de la institución.

El profesor del centro deportivo comenta:

"Quizás no estamos teniendo tanto público que venga a entrenar porque simplemente le guste entrenar o porque por estética o por salud. Pero ta, o sea te brindamos todas las ofertas, pero no se nos están ahí. Como que estamos teniendo más potencial en la parte deportiva que en la parte de eso." (Ver documentos de evidencias, E1.AC. P.10)

Hace referencia a que el centro no recibe mucho público variado, y siguiendo el hilo esto se debe a que ponen mayor atención en los entrenamientos deportivos, entrenamientos para personas que están actualmente practicando un deporte y van a entrenar para mejorar su condición y habilidad para su deporte.

Por otra parte, uno de los dueños menciona:

"¿Qué más se podría decir? Bueno, la variedad de actividades que tenemos no es mucha, solamente tenemos entrenamiento deportivo y funcional con grupos o rutinas

individuales que se puede abarcar para todo público, pero no son actividades específicas." (Ver documentos de evidencias, E2.MI.P.25)

El centro cuenta con actividades físicas como entrenamiento deportivo y funcional, lo cual es considerado para todo público, pero no a todos les llama la atención, es por eso que el hecho de no tener variedad en las actividades hace que el funcionamiento de la institución se estanque a un público reducido y por lo tanto retrasa el aumento de nuevos clientes.

En relación a esto, mediante la encuesta realizada se pudo obtener una visión diferente, una visión interna de aquellos que ven al centro desde dentro como participantes de las actividades que disponen. En la pregunta 8 del punto 4 del documento de evidencias podemos observar que se preguntó si consideran que la institución maneja actividades para todo público, en esta ocasión el 53.6% piensa que sí, y de lo contrario, el 46.4% está de acuerdo a que faltan actividades para llamar la atención de otro público. (ver evidencia , encuesta, pregunta 8)

Si bien son porcentajes bastante parejos, el hecho de asistir a un establecimiento a entrenar algo para lo que uno quiere, puede influenciar en la manera de ver las cosas. Es decir, si uno está a gusto con lo que hace y ve al resto de las personas así, puede considerar que al lugar no le hace falta más nada.

Por otra parte, el 64.3% de los encuestados si tuvieran la posibilidad agregarían actividades al centro deportivo (ver evidencia, encuesta, pregunta 12), con otros objetivos diferentes a los que ya existen. Es decir, que parte de aquellas personas que consideran que la institución maneja actividades para todo público, de igual manera adicionarían actividades diferentes.

Un centro deportivo debe buscar fomentar un estilo de vida sano que contribuya al desarrollo de las personas y su calidad de vida. a través de distintas actividades físicas, deportivas y recreativas, promueven la formación y el desarrollo de los individuos (Cortez, 2018). Esta institución deportiva posee muchas de estas aptitudes, pero se centra en un público reducido, la poca variedad de actividades es causante de que la gente de tercera edad, por ejemplo, no concurra al centro, ya que el espacio generado para ellos es escaso y no se le da la importancia que merece.

Al ser un centro privado, la cantidad de socios es muy relevante para los dueños del mismo. Existe una gran diferencia entre los centros deportivos públicos y privados, estos

últimos tienen el propósito de ser sostenibles y para que esto sea posible debe haber un equilibrio entre el costo, el tiempo y alcance y por último la calidad del servicio (Arias-Ramos, Serrano-Gómez y García-García, 2016). Ampliar el público objetivo, le permitiría a esta institución conseguir esta sostenibilidad económica de la que hablan los autores.

¿Qué estrategias se podrían aplicar para ampliar el público de la institución?

Teniendo en cuenta todo el proceso y la información recabada de las entrevistas y encuestas se pueden encontrar dificultades a la hora de atraer la atención del público para concurrir al centro deportivo.

En su gran mayoría el motivo de asistencia de los actuales clientes es debido a que son allegados a las personas de la institución o tienen algún vínculo con alguien asiste al centro. Esto se ilustra en las respuestas a la pregunta 18 de las encuestas, obteniendo un 53.6% la opción de asistencia por el personal de la institución (ver evidencia, encuesta, pregunta 18). También están aquellas personas que asisten por lo que brindan o por las actividades de ejercicios enfocados a deportistas, pero ese público es más reducido.

Las estrategias que se podrían aplicar, siendo ya conscientes los dueños y profesor, son el aditamento de actividades que abarquen el interés de más personas, de diferentes edades, teniendo así una mayor cantidad de opciones que las personas puedan elegir.

En relación a esto el dueño comenta "...sí nos gustaría poner todo lo que sea actividades que sumen variedad para trabajar con otro tipo de público. Habría que ver el tema del espacio, qué espacio utilizar con respecto a la actividad a utilizar y en qué horarios." (Ver documentos de evidencias, E2.MI.P.22).

Otro aspecto importante es la publicidad y difusión en redes sociales. Las redes sociales según Herrera (2012) "permiten lograr una comunicación interactiva y dinámica" (p.1) es decir, tienen como objetivo conseguir comunicarse de forma fluida y eficaz con una población específica.

Según Mendoza (2017), las redes sociales son una herramienta importante para generar publicidad digital, en ellas cada usuario se crea su perfil y en él coloca información sobre su persona, como sus gustos e intereses, y es por ese medio las empresas tienen contacto directo, pudiendo obtener la información que se necesita para orientar la publicidad del producto que se va a ofrecer. A su vez, menciona que los perfiles permiten identificar los rasgos comunes de la

población que tiene gustos similares acorde a tu producto, como también características similares como el sexo, edades, clases sociales y religión, siendo así más fácil saber cómo proyectar la publicidad y como plantear estrategias y/o tácticas para mostrarse al público en las diferentes redes sociales.

En una de las entrevistas uno de los dueños del centro deportivo comentó:

"Ahora nos estamos comunicando con diferentes empresas para poder hacer lo que es tipo marketing nosotros le hacemos el marketing dentro del local y en las redes sociales para que ellos nos puedan brindar pintura, por ejemplo, y arreglar todo y pintar y graffitear con los artistas, hacer intercambio con artistas de Uruguay y de otros países para que vengan y eso lo tenemos pensado hacer este año y pintar toda la zona de afuera del local, pintar lo que es el barrio mismo, por ejemplo, que haya vínculo con lo que es el deporte, la comparsa Senserigó, que es cultura y música y con todo lo que abarca al barrio..." (Ver documentos de evidencias, E2.MI.P24).

Esto hace referencia a que, si bien el centro utiliza el marketing como estrategia, dentro del local y también en las redes sociales, lo hace con el objetivo de conseguir bienes materiales para mejorar su infraestructura y su aspecto a la vista de los clientes y posibles clientes. Si bien es un aspecto considerable para la atracción de posibles nuevos clientes no está enfocado en promocionar la institución como tal, llegando directamente a las redes sociales del público segmentado con intereses acorde a lo que brindan.

Hoy por hoy las redes sociales han tomado fuerza y cada vez más personas tienen perfiles en más de una red social, por lo tanto, invertir en publicidad digital en varias redes sociales estratégicamente sería un gran acierto para que el centro deportivo pueda alcanzar un mayor rango de difusión siendo visto y nombrado por una mayor cantidad de público.

Otra de las estrategias para ampliar el público del centro deportivo tiene que ver con la carga horaria que maneja la institución. Uno de los dueños identifica este aspecto como una posible desventaja del centro y en relación a esto comentó:

"Las desventajas me parece que son la cantidad de horas que se maneja, que no son muchas. En este momento estamos trabajando de 5 a 8 nomás por tema de tiempo y por tema de que sea redituable. Saqué dos horarios, sacamos dos horarios, ahora lo que fue el horario de 4 a 5 de la tarde y de 8 a 9 de la noche. Quizás le faltó tiempo de darle

tiempo a esos horarios como para que se pueda generar grupos y no tuvimos paciencia, pero por el momento estamos trabajando con ese horario si, eso es una desventaja. Que más, bueno, otra desventaja podría ser el vestuario femenino no tenemos vestuarios femeninos en este momento." (Ver documentos de evidencias, E2.MI.P25).

Como lo menciona en su relato, el centro cuenta con una carga horaria escasa, de 17 a 20hs habiendo sido antes de 16 a 21hs. Comentando además que no fue redituable y por eso sacaron esos horarios, pero él mismo piensa que tal vez no le dieron el tiempo suficiente para que la gente se entere y asista en esos horarios.

De todas formas, no cualquier público puede asistir a un centro deportivo en los horarios que ellos manejan, es evidente que todos tienen diferentes horarios en el día a día debido al trabajo, al estudio, o diferentes razones, y el hecho de estar activos durante una franja horaria tan corta hace que el público sea reducido.

Por último, uno de los dueños menciona:

"...pensamos en un momento poder poner máquinas, tenemos un espacio en un piso de arriba como para poder poner máquinas. El tema que la inversión para poner máquinas es de, estuvimos sacando cuentas y es más de US\$ 25.000. De ahí para arriba para poner algo más o menos que esté bien hecho. Aparte, bueno, eso sería ideal, sería como un sueño vamos a decir, nos encantaría, pero quizá tiempo al tiempo. Quizás más adelante se pueda poner algo, agregar a lo que tenemos." (Ver documentos de evidencias, E2.MI.P25).

Aquí hace referencia que debido a la situación económica de la institución al momento no han invertido en maquinaria para crear una sala de musculación, pero que es un cometido a cumplir a futuro, considerando que es una estrategia para ampliar el público del centro.

¿Cómo incide la competencia de la zona?

Según las encuestas realizadas, tan solo un 28.6% de los clientes de la institución son conscientes de que existe competencia cercana (ver evidencia, encuesta, pregunta 15), esto significa que en su gran mayoría las personas que asisten al centro deportivo no poseen mucha información sobre la existencia de otros establecimientos deportivos en la zona, esto hace

pensar que aquellas personas que asisten a estos lugares también pueden desconocer la existencia del centro en cuestión.

Sin embargo, uno de los dueños comentó:

"...el gimnasio tiene su competencia, tiene muchísima competencia dentro de del barrio y al contorno del barrio vamos a decir, también hay competencia. En cuanto al gimnasio, ¿no? Hay muchos gimnasios de fierro, de máquinas de entrenamiento funcional, también de entrenamiento deportivo hay poco, no hay mucho, pero, pero sí hay competencia." (Ver documentos de evidencias, E2.MI.P24)

A su vez, menciona que la competencia incide de diferentes maneras, una de ellas por ejemplo es el tema de los precios, tener en cuenta los precios que manejan las instituciones cercanas y la calidad de sus servicios es importante para fijar los propios. Lo mismo pasa con las actividades, saber que propuestas brinda la competencia sirve para saber si esas actividades atraen al público y de que características, como también para innovar y presentar en el centro deportivo actividades diferentes. (Ver documentos de evidencias, E2.MI).

En relación a esto es importante tener en cuenta el contexto deportivo, Según Molina, Mundina, y Gómez (2019) en este “se estudia la segmentación de clientes que facilitará que los centros posean un valor añadido respecto a otros diferenciándose, pudiendo establecer políticas de precios, desarrollar servicios y crear campañas de publicidad adecuadas para el target que se persiga.” (p.23). De esta forma el centro podrá ser más competitivo independientemente de las distintas ofertas que presente la zona.

5.2 Propuesta de mejora

La elaboración de la propuesta de mejora tiene como objetivo el planteo de soluciones para el problema de la investigación. Para conseguir esto se redactaron objetivos con sus respectivas metas y actividades, las cuales están diseñadas con un cronograma para aplicarse de enero a abril de 2023. Una vez desarrollados los objetivos, metas, actividades y el cronograma, son presentados en una planilla de presupuestos los recursos y gastos necesarios para llevar a cabo la propuesta de mejora. (Ver anexo 2).

Según Proaño, Gisbert y Pérez (2017):

El plan de mejora es un proceso que se utiliza para alcanzar la calidad total y la excelencia de las organizaciones de manera progresiva, para así obtener resultados eficientes y eficaces. El punto clave del plan de mejora es conseguir una relación entre

los procesos y el personal generando una sinergia que contribuyan al progreso constante. (p. 52).

El objetivo general fue definir nuevas actividades que se adapten a mayor cantidad de público, surge a partir de la influencia de los ejercicios físicos destinados únicamente a deportistas de alto rendimiento en el centro deportivo y tuvo como meta elaborar una propuesta de mejora en la que se adicionen al menos tres nuevas actividades que apunten a diferentes objetivos e intereses para el comienzo del 2023.

En base a este objetivo general se plantearon tres objetivos específicos. El primero fue lograr la atención de un público más amplio y su meta fue conseguir un 20% más de socios para el comienzo del 2023.

El segundo objetivo específico fue definir una utilización del espacio más adecuada y tuvo como meta establecer y definir al menos dos nuevos espacios para las actividades adicionadas para enero del 2023.

El tercer objetivo específico fue proponer la adición de nuevos horarios en la mañana y su meta fue establecer la apertura del centro deportivo en horario matutino al menos tres días a la semana a partir de 2023.

Para lograr estas metas y por lo tanto los objetivos se elaboraron las siguientes actividades.

Para el primer objetivo específico se propuso hacer un sondeo en el barrio para conocer los intereses de la gente de la zona. Se propuso hacer publicidad por distintos medios durante el verano (Instagram, radio, entregar volantes) con el fin de dar a conocer el centro y sus nuevas actividades. Acerca de esto Zambrano (2018) comenta que “La publicidad es un método promocional muy eficaz en cuanto a su costo, porque el costo por persona es muy bajo si se considera que llega a una infinidad de personas.” (p.23). Por último, se propuso hacer una promoción de un 20% de descuento si se inscriben de a dos personas para atraer mayor cantidad de socios.

Para el segundo objetivo específico se propuso contratar un licenciado de educación física para llevar a cabo las nuevas actividades. Se propuso habilitar un nuevo espacio en la segunda planta para clases de spinning. Y, por último, se planteó incorporar Clases de Zumba 2 veces a la semana en el salón de fiestas.

Para el tercer objetivo específico se propuso incorporar clases de entrenamiento funcional para tercera edad 2 veces por semana. Se propuso incorporar clases de Yoga 2 veces por semana. Y se propuso incorporar el entrenamiento libre en sala con instructor de musculación de 8h a 12h con el fin de generar nuevos espacios y actividades que atraigan otro tipo de público.

A continuación, se le asignó cada a actividad un presupuesto proyectado que fue calculado en base a las capacidades económicas del centro deportivo. Se estimó en 187.000 pesos uruguayos entre la publicidad y los materiales, y 30.000 pesos uruguayos cubrir los sueldos de los profesores encargados de cubrir los nuevos horarios del centro. Por último, se realizó un cronograma con las fechas de aplicación de cada actividad.

6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

6.1 Resultados

La presente investigación comenzó en el mes de abril donde se decidió hacer el proyecto en relación a este centro deportivo y terminó en el mes de diciembre con la elaboración del trabajo final de grado. En este trayecto se desarrollaron los dos procesos de este proyecto: el primero fue la aproximación diagnóstica la cual se dividió en la fase exploratoria, la colecta de datos y las respuestas a las preguntas de investigación y como segundo proceso se elaboró la propuesta de mejora.

Se logró reconocer que este centro deportivo presenta algunas dificultades desde el punto de vista administrativo, identificando como problemática la influencia de los ejercicios físicos destinados únicamente a deportistas de alto rendimiento en el centro deportivo.

Los entrevistados y los encuestados proporcionaron información relevante acerca de esta problemática y por medio de estos instrumentos se detectaron los siguientes factores causales:

En primer lugar, identificamos la organización de actividades; el segundo factor causal está relacionado al anterior y es la variedad de las actividades; y por último distinguimos como factor causal la utilización del espacio.

En relación a estos factores causales, destacamos a la dimensión administrativa como la más implicada.

En cuanto a las personas involucradas en estos factores causales, se asoció en primer lugar a los dueños del centro deportivo ya que son los encargados de la administración del centro, por otra parte, están vinculados los socios (clientes) debido a que son los afectados en esta problemática y por último los profesores, encargados de llevar a cabo las actividades de la institución.

6.2 Conclusión

En primer lugar, queremos agradecer a los dueños del centro deportivo que desde el primer momento pusieron todo lo que tenían a su alcance a nuestra disposición. Estas dos personas nos brindaron dos entrevistas de mucha utilidad y el acceso al centro, que no es algo menor.

También agradecemos al profesor encargado del gimnasio y las clases de entrenamiento funcional, éste nos dio otro punto de vista que nos sirvió para identificar y abordar la problemática.

Por último, le debemos agradecer a los clientes del centro que se tomaron el tiempo de responder la encuesta, algo muy importante principalmente para entender los gustos de las personas y desarrollar una propuesta de mejora de acuerdo a las necesidades.

Con respecto a la elaboración de esta investigación, fue un desafío importante principalmente la aproximación diagnóstica ya que no fue fácil coordinar las reuniones para realizar las entrevistas y hacer las encuestas. De igual forma, logramos aplicar estos instrumentos en tiempo y forma recabando información importante para el desarrollo del proyecto.

En cuanto a la propuesta de mejora pensamos que está acorde a las posibilidades del centro, esta fue desarrollada con un cronograma de aplicación adecuado para poder ir cumpliendo los objetivos progresivamente.

En relación a la formación personal, como futuros Licenciados en Educación Física, Recreación y Deporte consideramos que este proceso de investigación nos enriqueció enormemente. Logramos trabajar en equipo aportando cada uno desde su punto fuerte, con un mismo objetivo y adquiriendo las competencias necesarias para poder desarrollar un trabajo de estas características.

Para concluir, nos parece pertinente destacar la labor del tutor de este Trabajo Final de Grado. No hay ninguna duda de que este trabajo no hubiese sido posible sin sus aportes y correcciones a lo largo del año.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Adamo, J. M. (2015). *Incidencia estadística de las lesiones osteocondrales más comunes en niños y adolescentes deportistas en nivel competitivo* (Trabajo final de investigación). Facultad de Medicina.
- Álamo, J. M. (2001). *Análisis del deporte escolar en la Isla de Gran Canaria. Hacia un modelo de deporte escolar* (Tesis doctoral). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, departamento de Educación Física.
- Alonso, J (2006) Trastornos de la conducta alimentaria y deporte. Trastornos de conducta alimentaria 4. Centro Andaluz de Medicina del Deporte 368-385
- Arias-Ramos, M., Serrano-Gómez, V., & García-García, O. (2016). ¿Existen diferencias en la calidad percibida y satisfacción del usuario que asiste a un centro deportivo de titularidad privada o pública? Un estudio piloto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 99-110.
- Barbosa Granados, S. H., & Urrea Cuéllar, Ángela M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, (25), 155–173. <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>
- Barboza, R. y Alvarado, M. A. (1987). Beneficios del ejercicio y la actividad física en la tercera edad. *Revista Educación* 11(2):99-103.
- Barrio, I., González, J., Padín, L., Peral, P., Sánchez, I., & Tarín, E. (2015). El estudio de casos. Recuperado de: <https://nexosarquisucr.files.wordpress.com/2016/03/el-estudio-de-casos.pdf>
- Baumgarten, J. P. (2016). *Metas: Secretos y técnicas para alcanzar tus sueños y metas*.
- Cáceres, M. (2019). Deportista de alto rendimiento y alto nivel. Concepto y características en el ámbito internacional. Asesoría Técnica Parlamentaria.
- Casas, J., Repullo, J.R. y Donado, J. (2002). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I)*. Centro Nacional de Epidemiología. ISCIII. Madrid, España.
- Cortez Bazán, J. (2018). Centro deportivo recreacional en Manchay (Tesis de título profesional). Universidad Peruana de Ciencias aplicadas.

- Descriptores en Ciencias de la Salud: DeCS [Internet]. ed. 2017. Sao Paulo (SP): BIREME / OPS / OMS. 2017. Disponible en: <http://decs.bvsalud.org/E/homepagee.htm>
- Devis Devís, J. & Peiró Valert, C. (1992b). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta Sanitaria*, 6(33), 263-268. [https://doi.org/10.1016/s0213-9111\(92\)71125-x](https://doi.org/10.1016/s0213-9111(92)71125-x)
- Díaz de Rada, V. (2012). Ventajas e inconvenientes de la encuesta por internet. *Papers. Revista de Sociología*, 97(1), 193. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v97n1.71>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública*, 85(4), 325-328.
- Frigerio, G., Poggi, M., Tiramonti, G., & Aguerro, I. (1999). *Las instituciones educativas Cara y Ceca. Elementos para su gestión*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Troquel S.A.
- Gómez-Rojas, J. P. (2014). Las competencias profesionales. *Revista mexicana de Anestesiología*. Vol. 38. No 1. Enero-Marzo 2015 pp 49-55.
- Heinemann, K., y Puig, N. (1994). El deporte como consumo. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(37), 49-56.
- Herrera, H. H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Revista reflexiones*, 91(2).
- Jürgens, I. (2006) Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 6 (22) pp. 62-74
- Krippendorff, K. & Wolfson, L. (1990). *Metodología de análisis de contenido: Teoría Y Practica*. Barcelona, España: Paidós Ibérica Ediciones S A.
- Martell, F. (2010). La competencia comunicativa, elemento central de la docencia. *Revista Caminos abiertos*, 179. Recuperado de <http://caminosabiertos2010.blogspot.com/2010/01/lacompetenciacomunicativaelemento.htm>
- Marín, A. L., & Noboa, A. (Eds.). (2013). *Conocer lo social: Estrategias, técnicas de construcción y análisis de datos*. Madrid, España.

- Martínez, P (2006). El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento & gestión*, (20)
- Mendoza Pacheco, L. Publicidad digital y redes sociales dirigidas a jóvenes de la ciudad de Sucre. *Revista Investigación y Negocios* 2017, vol.10, n.15, pp.186-198. ISSN 2521-2737.
- Molina, N., Mundina, J. J., & Gómez, A. (2019). Perfil del usuario de centros deportivos privados, según género, edad y nivel de antigüedad. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(1), 23-28.
- Morone, G. (2013). *Métodos y técnicas de la investigación científica*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Murillo, F. J., Payeta, A. M., Martín, I. M., Lara, A. J., Gutiérrez, R. C., Sánchez, J. C. S., & Moreno, R. V. (2013). *Estudio de casos*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Opazo, M., Gómez, S. y Martí, C. (2007). Características estructurales de las organizaciones deportivas. Recuperado de <https://tallerdeinvestigacionyensayo.files.wordpress.com/2008/04/las-organizaciones-deportivas.pdf>
- Prieto, M. A. (2011). Actividad Física y Salud. *Revista digital Innovación y Experiencias Educativas*, 2011. ISSN 1988-6047. Recuperado de <https://colegioparticularblumenthal.cl/wp-content/uploads/2020/03/referencia-actividad-fisica-y-salud1.pdf>
- Proaño, D. X., Gisbert, V., y Pérez, E. (2017). Metodología para elaborar un plan de mejora continua. *3C Empresa: Investigación y pensamiento crítico*, 6(5), 50-56. <https://doi.org/10.17993/3cemp.2017.especial.50-56>
- Rodríguez, B. (2013). La influencia de los distintos tipos de ejercicio físico en el rendimiento académico. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6.a ed.). México, D.F.: Editorial McGraw-Hill Education.
- Saz, P., Gálvez, J. J., Ortiz, M., Saz, S. (2011). Ejercicio físico. *Revista Medicina naturista*, 2011. 5(1), 18-23. ISSN.: 1576-3080.

- Torrecilla, J. M. (2007). La entrevista. *Avances en supervisión educativa: Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*. ISSN-e 1885-0286, N°. 5, 2007
- Uruguay. (2019) Ley N°19.828: Régimen de fomento y protección del sistema deportivo (2019) Recuperado de <https://www.impo.com.uy/bases/leyes/19828-2019>
- Zambrano, E. L. (2018). Análisis de la situación actual del té sumak y su influencia en el diseño de estrategias promocionales en la ciudad de Guayaquil (Trabajo de Titulación). Universidad de Guayaquil, Facultad de Comunicación Social.

ANEXOS

ANEXO 1 Aproximación diagnóstica

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

INFORME DE PROYECTO FINAL

Asignatura: Proyecto final

Docente: Serrana Álvarez

MARCEL PINTOS

EMILIANO SOBA

MONTEVIDEO

2022

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Los abajo firmantes Marcel pintos y Emiliano Soba, somos los autores y los responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.



Marcel Pintos



Emiliano Soba

RESUMEN

El presente estudio fue realizado en una institución deportiva ubicada en el barrio “La teja”, departamento de Montevideo. Esta institución es de carácter privado, creada por dos hermanos los cuales son socios hasta hoy en día. Se realizó un estudio de caso donde se abordó el estudio en cuatro partes: la fase exploratoria, el anteproyecto, recolección de datos y procesamiento y análisis de la información. En la fase exploratoria se realizó una entrevista a uno de los dueños del centro deportivo, la misma fue útil conocer en términos generales el funcionamiento de la institución y se encontró la problemática a analizar, siendo esta la “Influencia de los ejercicios físicos destinados únicamente a deportistas de alto rendimiento en el centro deportivo”, ya que las actividades del centro actualmente están dirigidas sólo a deportistas con cierto nivel de entrenamiento. Luego se abordó el anteproyecto donde se plantearon las tres preguntas de la investigación para comprender mejor la problemática y eventualmente presentar un plan de mejora. Para responder a estas preguntas se realizó la recolección de datos, en esta se hicieron dos entrevistas semiestructuradas a un profesor y un dueño del centro, y una encuesta a socios del centro. Por último, se realizó el procesamiento y análisis de la información previamente obtenida. En esta fase se hizo a partir de una matriz, un modelo de análisis y un informe final.

Palabras clave: Centro deportivo, ejercicios físicos, deportistas, alto rendimiento

ÍNDICE

<u>I. INTRODUCCIÓN</u>	47
<u>II. PROPÓSITO DEL ESTUDIO</u>	48
<u>III. PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO</u>	49
<u>IV. ENCUADRE TEÓRICO</u>	50
<u>V. PROPUESTA METODOLÓGICA</u>	53
<u>VI. ANÁLISIS DE DATOS</u>	57
<u>VII. CONCLUSIONES GENERALES</u>	63
<u>VIII. BIBLIOGRAFÍA</u>	64
<u>IX. ANEXOS</u>	66

I. INTRODUCCIÓN

El siguiente estudio surge a partir de la realización del trabajo final de la materia “Proyecto Final 1”, este trabajo incluye una aproximación diagnóstica para un centro deportivo ubicado en “La teja”, departamento de Montevideo.

A principios de año, al optar por esta institución, comenzamos con la aproximación diagnóstica. En primer lugar, se realizó una entrevista exploratoria, esta entrevista se hizo con uno de los dueños con el propósito de que brindara un panorama amplio del funcionamiento de la institución, afortunadamente encontramos algunas debilidades en las que poder continuar trabajando a lo largo del año.

A continuación, se elaboró un anteproyecto donde a partir de las debilidades detectadas se realizaron las siguientes preguntas de investigación para comprender mejor la problemática:

¿Cómo influye la especialización en actividades de alto rendimiento con los objetivos y el funcionamiento de la institución?

¿Qué estrategias se podrían aplicar para ampliar el público de la institución?

¿Cómo incide la competencia de la zona?

Para responder a estas preguntas se hizo la recolección de datos, esta consto de una entrevista al otro dueño del centro, otra al profesor del gimnasio y una encuesta a veintiocho socios del centro deportivo.

El análisis se realizó mediante una matriz que nos permitió separar la información obtenida por dimensiones, identificando cuál era la más implicada, así como los posibles factores causales.

En este informe se abordará en primer lugar el propósito de este estudio previo a la presentación del contexto en estudio, luego se presentarán y desarrollarán los conceptos teóricos más importantes, a continuación, se planteará una propuesta metodológica seguido del análisis de datos y finalizando con las conclusiones generales. Por último, se presentará la bibliografía utilizada y un apartado de anexos con todos los documentos que complementan el cuerpo del trabajo.

II. PROPÓSITO DEL ESTUDIO

Resulta interesante abordar la temática en estudio debido a que ha seleccionado una institución deportiva con características que la identifican y diferencian de la gran mayoría de los centros deportivos, por lo que fue llamativo indagar sobre su funcionamiento y sus propuestas al público.

Al interiorizarse con la institución y sus respectivos dueños y docentes se pudo identificar dos problemáticas que fueron tomadas como foco de la aproximación diagnóstica, la falta de variedad en actividades y la utilización del espacio, factores que desprenden consecuencias negativas como el público reducido, la ausencia de público femenino y de adultos mayores, entre otros.

Se puede decir que el propósito del presente estudio es conocer y comprender sobre esta temática dentro de las instituciones deportivas, a través de este informe se pretende plasmar los diferentes análisis de la temática abordada, que se han formulado desde la visión y perspectiva de futuros docentes de Educación Física, Recreación y Deporte, con el objetivo de presentar sugerencias para ayudar en el mejoramiento de la institución y así reducir las problemáticas que influyen de manera negativa en esta.

Por otra parte, se encontró cautivador elaborar el estudio sobre esta institución ya que, debido a sus características y sus objetivos como centro deportivo, y su enfoque en la salud y el entrenamiento físico se relaciona con el trayecto de entrenamiento y deporte que cursamos actualmente.

A raíz de esto como primer paso se plantearon tres preguntas para orientar el proceso de relevamiento de datos, las cuales son las siguientes:

1. ¿Cómo influye la especialización en actividades de alto rendimiento con los objetivos y el funcionamiento de la institución?
2. ¿Qué estrategias se podrían aplicar para ampliar el público de la institución?
3. ¿Cómo incide la competencia de la zona?

III. PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO

Como se mencionó anteriormente, el presente estudio se realizó en una institución deportiva ubicada en el barrio la teja, quienes se presentan como un centro deportivo y cultural de la zona.

Este centro deportivo cuenta con una cancha de fútbol 5, un gimnasio y otros espacios que se utilizan como salón de fiestas, bar y espacio de arte. En el área deportiva hay alrededor de 70 socios, estos se dividen en: la escuelita de futbol para niños (20 niños aproximadamente), los entrenamientos funcionales que constan en clases con circuitos de 1 hora de duración (35 personas aproximadamente) y las rutinas individuales en el gimnasio (15 personas aproximadamente). También se ofrecen servicios de alquiler de la cancha de fútbol 5 en los horarios donde no hay actividades de la institución en la misma.

Por lo que se pudo observar y a su vez mediante el diálogo con los dueños y docente de la institución se puede afirmar que el público que asiste al centro tiene determinadas características. Por lo general asisten personas jóvenes, en su gran mayoría entre los 20 y 30 años, que practican deporte de manera amateur o profesional en algunos casos, y asisten para realizar un entrenamiento específico para su deporte. A su vez, al no presentar diversidad de propuestas el público adulto mayor y femenino no se siente atraído.

El personal de la institución está compuesto por los dos dueños, uno encargado del área deportiva y el otro de la administrativa, un profesor encargado del gimnasio que arma las rutinas individuales y los circuitos de entrenamiento funcional, dos profesores de fútbol y una empleada de limpieza.

Con respecto a las dimensiones de la institución, ésta nace a partir de una remodelación de una fábrica antigua de vidrios abandonada, por lo tanto, tienen espacios grandes y hasta pisos sin utilizar.

Cuentan con materiales en muy buen estado y toman las medidas de seguridad correspondientes, ya que en el lugar donde se realiza el entrenamiento deportivo y funcional se ubican gran cantidad de columnas por todo el espacio.

IV. ENCUADRE TEÓRICO

Este apartado está destinado a abordar los conceptos teóricos más importantes de este proyecto. Estos son: centro deportivo, ejercicios físicos, deportistas y alto rendimiento. La problemática de este estudio está relacionada con estos conceptos por lo que se considera pertinente definirlos.

Centro deportivo

Un centro deportivo busca fomentar un estilo de vida sano que contribuya al desarrollo de las personas y su calidad de vida (Cortez, 2018). Estos autores destacan en su trabajo que los centros deportivos a través de distintas actividades físicas, deportivas y recreativas, promueven la formación y el desarrollo de los individuos.

Según Molina, Mundina, y Gómez (2019) “En el contexto deportivo, se estudia la segmentación de clientes que facilitará que los centros posean un valor añadido respecto a otros diferenciándose, pudiendo establecer políticas de precios, desarrollar servicios y crear campañas de publicidad adecuadas para el target que se persiga.” (p.23)

Por otra parte, en el estudio llevado a cabo por Arias-Ramos, Serrano-Gómez y García-García realizaron un análisis de los centros deportivos públicos y privados, y al referirse a las instalaciones deportivas dicen que estas tienen el propósito de ser sostenibles. Más adelante dicen que para que esto sea posible debe haber un equilibrio entre el costo, el tiempo y alcance y por último el servicio (que comprende a la calidad del mismo).

Ejercicio físico

Según Miguel Ángel Prieto (2011) se considera ejercicio físico “si la actividad física la realizamos de forma intencionada (planificándola y organizándola) y repetida con el objetivo de mantener o mejorar la forma física la llamamos ejercicio físico. (p.2)

Para que la actividad física sea beneficiosa debe ser constante en cuanto a intensidad, frecuencia y duración (siendo así ejercicio físico). Si esto se consigue, el ejercicio físico es de las mejores formas de mantener la capacidad funcional de los individuos. (Saz et al., 2011)

A su vez estos autores destacan la relevancia que tiene el ejercicio como recurso terapéutico y para mantener un estado saludable. Afirman que el ejercicio físico es importante “para asegurar la salud, así como para el tratamiento de enfermedades. Aparte de la inactividad

laboral en el tiempo libre predominan las tareas de ocio sedentarias (...) el gasto energético diario se ha reducido en unas 800 kcal / día” (p.18). El ejercicio puede curar o mejorar enfermedades, de hecho, en este trabajo sostienen que el ejercicio físico es la herramienta más eficiente en el arsenal médico. (Saz et al., 2011)

Por otra parte, Escalante en su investigación dice que la práctica de programas de ejercicio físico es la forma de mejorar la condición física de las personas. Sostiene que la Salud Pública debe incentivar la práctica ejercicio físico bien planificado para mejorar la salud de los individuos. (Escalante, 2011)

Deporte

La OMS (tal como se cita en Barbosa y Urrea, 2018) menciona que el deporte favorece la longevidad y la calidad de vida, su práctica promueve la salud y a su vez genera hábitos incentivando a realizar prácticas deportivas cotidianas de manera moderada o regular, reduciendo el impacto de las enfermedades crónicas y la posibilidad de contraer otras.

Al hablar de deporte es pertinente aclarar que dentro de éste se pueden identificar diferentes clasificaciones las cuales se pondrán en contexto a continuación.

Una de ellas es el deporte aficionado, el cual se practica de manera competitiva, pero sin llegar a alcanzar el nivel del alto rendimiento, aunque el deportista aficionado sueña con lograr semejante nivel. Otra clasificación es el deporte de competición, ligado a las prácticas deportivas de sistemas de competición. Por otro lado, en el deporte profesional los deportistas son compensados con remuneración económica existiendo una relación de tipo laboral, asociándolo al deporte espectáculo. Por último, se encuentra el deporte de alto rendimiento. (Álamo, 2001)

Alto rendimiento

Según Blanco (tal y como se cita en Álamo, 2001) el deporte de alto rendimiento es aquel deporte que es practicado por una gran cantidad de deportistas que compiten a nivel nacional e internacional, quienes reciben remuneración económica o material, pero sin llegar a ser considerados profesionales.

A raíz de esta definición es necesario definir al deportista de alto rendimiento. Según el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) un deportista de alto rendimiento es "aquel que está sometido a un elevado rigor de disciplina, tensiones, cargas físicas y psíquicas, con un impacto en su vida, para cumplir las exigencias técnicas y científicas de su preparación, con el propósito de alcanzar los más altos resultados deportivos". (p.1)

Existe gran variedad de estudios sobre el alto rendimiento y se pueden apreciar diferentes opiniones al respecto de los autores. Ivana Jürgens (2006) realiza un estudio en el que pretende determinar si existen diferencias significativas en lo que respecta al nivel de la calidad de vida de las personas dependiendo el grado de su actividad física. Como resultados se obtiene una gran diferencia significativa entre personas sedentarias con respecto a personas que realizan práctica deportiva, siendo aún mayor la diferencia con aquellos deportistas de alto rendimiento.

Por otro parte, el autor Juan Manuel Adamo (2015) brinda otra perspectiva, siendo uno de los autores que considera que la práctica deportiva a este nivel es riesgosa. En su trabajo de investigación menciona que la práctica deportiva determina un estímulo favorable, siempre y cuando ésta no sea excesiva o violenta como en el alto rendimiento, ya que la probabilidad de generar una lesión es mayor en este tipo de entrenamientos.

A su vez otro problema que puede generar el deporte a nivel de competición es la obsesión con la imagen que se desprende del querer llegar a ser un deportista de élite, provocando un trastorno de conducta alimentaria. (Alonso, 2006)

V. PROPUESTA METODOLÓGICA

Esta investigación se desarrolla mediante una metodología cualitativa, en específico la denominada “estudio de caso”. Martínez (2006) en referencia a la metodología cualitativa dice que esta “consiste en la construcción o generación de una teoría a partir de una serie de proposiciones extraídas de un cuerpo teórico que servirá de punto de partida al investigador, para lo cual no es necesario extraer una muestra representativa, sino una muestra teórica conformada por uno o más casos” (p.169). Entonces, podríamos decir que esta metodología no busca resultados numéricos como la metodología cuantitativa, sino que busca entender y describir lo que estudiado.

Habiendo explicado esto, un estudio de caso según Murillo et. al. (2013) “se basa en el entendimiento comprensivo de dicha situación el cual se obtiene a través de la descripción y análisis de la situación la cual es tomada como un conjunto y dentro de su contexto” (p.4). Por su parte Barrio et al (2015), afirman que el estudio de casos “implica un proceso de indagación caracterizado por el examen sistemático y en profundidad de casos de entidades sociales o entidades educativas únicas” (p.2)

En cuanto al universo de estudio, se comprende al mismo como “el conjunto total de elementos que constituyen un área de interés analítico” (Morone, 2015, p.13), entendiendo a estos elementos como unidades de análisis. Por lo tanto, en este trabajo donde el caso a estudiar es un centro deportivo privado; el universo son los dueños de la institución deportiva, los profesores y los socios del centro. Por otra parte, para esta investigación se seleccionó a una muestra de veintiocho socios a los cuales se les realizó una encuesta, también se realizó una entrevista semiestructurada a los dos dueños y a un profesor de la institución.

En relación a los instrumentos de recolección de datos y como se menciona en el párrafo anterior, para este estudio se utilizaron como herramientas las entrevistas semiestructuradas y las encuestas.

En su trabajo, Torrecilla (2006) al referirse a la entrevista dice lo siguiente.

Es la técnica con la cual el investigador pretende obtener información de una forma oral y personalizada. La información versará en torno a acontecimientos vividos y aspectos subjetivos de la persona tales como creencias, actitudes, opiniones o valores en relación con la situación que se está estudiando. (p.3)

Este autor sostiene que, según el diseño y la estructura de la entrevista, esta puede ser estructurada, semiestructurada o abierta. En relación a las entrevistas semiestructuradas dice que en estas existe una planificación previa por parte del entrevistador el cual elabora un guión; las preguntas son de carácter abierto; en el correr de la entrevista surgen temas y preguntas a partir del diálogo entre el entrevistador y el entrevistado; y por último destaca que el entrevistador en base a las respuestas que obtiene debe ser capaz de relacionar los temas estableciendo estas correcciones. Torrecilla (2006)

Así mismo, Sampieri (2014) en su trabajo acerca de la metodología de la investigación sostiene que “Las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información” (p.403)

En esta investigación, las entrevistas realizadas tenían como principal objetivo entender el funcionamiento general del centro, las actividades que desarrolla el mismo y su orden jerárquico.

Por otra parte, en lo que respecta a las encuestas, los autores Casas, Repullo y Donado (2002) en su trabajo de investigación aseguran que “La técnica de encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz”. (p. 143)

A su vez, se puede decir que las encuestas están compuestas por preguntas en referencia de una o más variables de las que se quiere obtener información. (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014).

La encuesta fue desarrollada mediante Google Forms, para que los participantes puedan realizarla desde sus dispositivos electrónicos, así sea con sus celulares o sus computadoras, con el objetivo de que les sea más sencillo realizarlo y a su vez esta plataforma facilita la recopilación de datos, incluyendo los porcentajes correspondientes a cada pregunta.

Este tipo de encuestas son llamadas encuestas autoadministradas, siendo estas aquellas que una vez que esté presentada la encuesta y habiendo conseguido la cantidad de participantes necesarios, quien interactúa con los encuestados es un ordenador portátil, realizando preguntas y recopilando la información de las respuestas. (Díaz de Rada, 2011)

En esta ocasión, la encuesta presentaba diferentes tipos de preguntas, por un lado y en su gran mayoría, preguntas cerradas, que son aquellas preguntas que tienen determinadas opciones de respuesta establecidas con anterioridad. (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014)

Por otra parte, en una pregunta se utilizó el recurso de escala de Likert, según Sampieri, Fernández y Baptista (2014):

Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes. Es decir, se presenta cada afirmación y se solicita al sujeto que externé su reacción eligiendo uno de los cinco puntos o categorías de la escala. A cada punto se le asigna un valor numérico. Así, el participante obtiene una puntuación respecto de la afirmación y al final su puntuación total, sumando las puntuaciones obtenidas en relación con todas las afirmaciones. (p.238)

Y por último también fue realizada una pregunta abierta con respecto a la competencia, las preguntas abiertas según Sampieri, Fernández y Baptista (2014) “No delimitan las alternativas de respuesta. Son útiles cuando no hay suficiente información sobre las posibles respuestas de las personas.” (p.220)

Fase exploratoria del estudio

En esta fase se efectuó una entrevista de carácter exploratorio al dueño del centro deportivo en el mes de abril, con el objetivo de conocer la institución, sus características y diferentes aspectos en relación a su funcionamiento, actividades, infraestructura, funcionarios, público, entre otros, y haciendo hincapié en las fortalezas y debilidades.

Una vez realizada la entrevista se procedió a desgravar con la intención de analizar lo dicho por el entrevistado, a partir de esto y mediante una matriz exploratoria de análisis (ver anexo 10), se pudo recabar la información necesaria para identificar ciertas problemáticas de las cuales se desprende la formulación de las preguntas de investigación.

A raíz de esto, se crea el anteproyecto (ver anexo 11), en donde se presenta el o los problemas encontrados en la entrevista exploratoria, se plantean las preguntas de investigación, un encuadre teórico con las palabras claves para poner en contexto sobre la problemática en cuestión, las técnicas y/o instrumentos que se utilizaron y un cronograma temporal para reflejar en qué momentos se fueron realizando las diferentes fases de la investigación.

Fase de recolección de datos del estudio

A partir de la fase exploratoria, se planificó realizar dos entrevistas adicionales, una al docente (ver anexo 4) y otra al otro dueño de la institución (ver anexo 4), como también una encuesta mediante Google Forms a los clientes del centro deportivo (ver anexo 5) y así obtener diferentes visiones sobre la temática abordada.

Para llevar a cabo esto, se diseñó una entrevista con preguntas guiadas hacia la búsqueda de información sobre las problemáticas abordadas. Y por otra parte se diseñó una encuesta con preguntas cerradas en general para facilitar la recaudación de información.

La entrevista al docente se realizó el día 9 de junio, sin embargo, la coordinación con el otro dueño del centro deportivo fue un poco más dificultosa, y se pudo programar para el día 30 de junio.

Las encuestas se llevaron a cabo a partir del 16 de junio, en donde fue enviado el link de la encuesta vía WhatsApp al grupo que tiene la institución de los asistentes, fueron 28 personas participantes activamente de las actividades desarrolladas en el centro deportivo quienes respondieron de manera anónima. El objetivo principal de la encuesta fue obtener información sobre qué piensan sus clientes frente a las problemáticas que presenta la institución.

Una vez terminada la recolección de datos mediante las entrevistas y la encuesta, se plasmaron los datos más relevantes en una matriz de análisis (ver anexo 15), esta está dividida por 4 dimensiones, la dimensión organizativa, la administrativa, la identitaria o pedagógica y la comunitaria. De las desgravaciones se fue identificando aspectos positivos y negativos y colocándolos en la dimensión correspondiente, y a su vez, identificando los actores involucrados y los factores causales.

Para finalizar la fase se realizó un modelo de análisis (Anexo 9) que se desprende de la matriz finalizada, en donde se plasma la dimensión más implicada, como también los actores y los factores causales con mayor frecuencia.

VI. ANÁLISIS DE DATOS.

En este apartado se busca analizar los datos obtenidos en las instancias de recolección, es decir, a partir de entrevista exploratoria (Evidencia 1), las dos entrevistas semiestructuradas (Evidencia 2 y 3) y las encuestas (Anexo 12). Para este análisis se utilizó una matriz (Anexo 15) y un modelo de análisis. Una vez analizados los datos se responden las preguntas iniciales.

Fase exploratoria

En la fase exploratoria se recolectaron datos mediante una entrevista exploratoria realizada a un dueño del centro deportivo. En esta surgió la problemática de investigación en la que se centra este estudio, la influencia de los ejercicios físicos destinados únicamente a deportistas de alto rendimiento en el centro deportivo.

Esta problemática surge a raíz de la pregunta sobre las debilidades que el dueño veía en el centro deportivo entorno a las actividades deportivas que presentaba la institución. En primer lugar, el entrevistado comentó que una debilidad era la zona, desde el punto de vista de la accesibilidad y la competencia. Luego este menciona lo que se decidió sea la problemática de este estudio, el entrevistado menciona que actualmente en el gimnasio tienen circuitos de entrenamiento funcional y rutinas personalizadas y más adelante dice “Una debilidad en ese sentido por ejemplo es que solamente tenemos esas dos cosas, no tenemos zumba por ejemplo, no tenemos aeróbica que se podría tener” (EE.EI.P.6) a lo que el entrevistador interviene expresando “Capaz que el público es ee... como muy..., un nicho que no se abre tanto a todo lo otro que podría haber también” (EE.EI.P.7) y el dueño del centro adiciona “Nos gustaría poner no se... más adelante lo que son clases de salsa, diferentes actividades para diferentes públicos cuantas más opciones tengamos mejor va a ser.” (EE.EI.P.6). (ver en documento de evidencias 1)

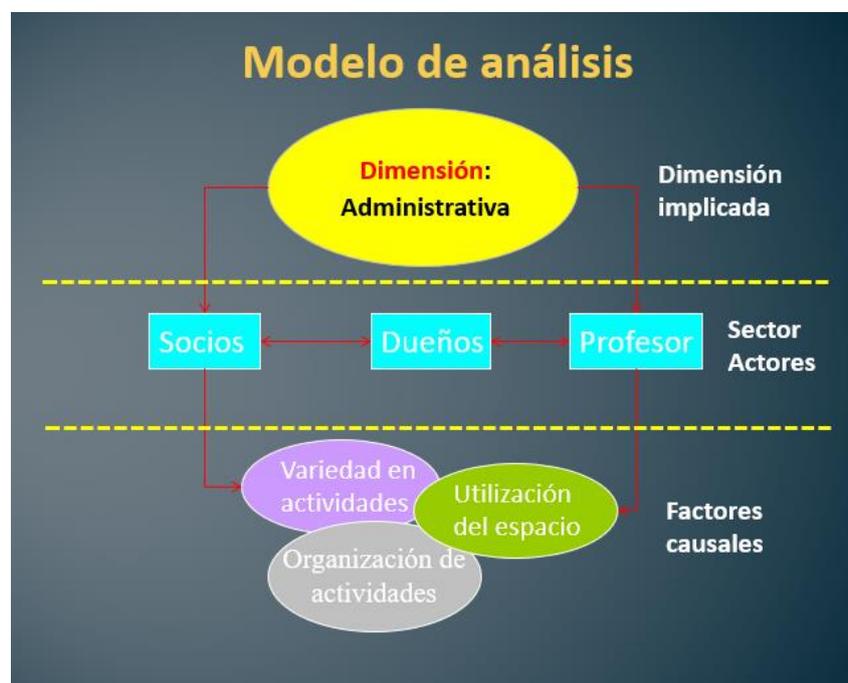
Una vez detectado el problema, se realiza el anteproyecto (ver anexo 11). En este surgen tres preguntas de investigación que se abordan en la siguiente etapa del diseño por medio de los instrumentos de recolección seleccionados (encuestas y entrevistas).

Fase de colecta de datos

En esta fase de la investigación se realizaron dos entrevistas semiestructuradas en profundidad, la primera al profesor encargado del gimnasio y la segunda a un dueño de la

institución. Además, se realizó una encuesta a veintiocho socios que concurren habitualmente al gimnasio del centro.

Con la información recolectada se realizó una matriz de análisis (ver anexo 15) donde se clasificaron los datos según su dimensión (administrativa, organizacional, identitaria y comunitaria), se identificaron los sectores y/o actores implicados, temas relacionados y los posibles factores causales del problema. A continuación, se elaboró un modelo de análisis para sintetizar la información en donde se coloca la dimensión más implicada, los factores causales de la problemática y los actores involucrados.



Elaboración propia (2022)

En este proyecto la dimensión más implicada es la administrativa ya que la problemática principalmente está relacionada con la gestión del tiempo, del espacio, así como la falta de actividades por parte del centro. Frigerio y Poggi (1999) en relación a esta dimensión dicen que “un administrador es un planificador de estrategias, para lo cual deberá considerar los recursos humanos y financieros y los tiempos disponibles.” (p.27) Continúan explicando que este administrador es el que “propicia y aplica las correcciones necesarias para mejorarlas. La administración es una herramienta de gestión del presente y un instrumento de futuros deseables.” (p.27)

En relación a los actores, identificamos a los socios, dueños y profesores como los principales implicados en esta problemática. Los dueños porque son los encargados de la administración del centro, los profesores son los que llevan a cabo las actividades de la institución y los socios ya que son los afectados en esta problemática.

En cuanto a los factores causales principales se identificaron los siguientes: la variedad en actividades, la utilización del espacio y la organización de actividades. En relación a la variedad de actividades en la entrevista realizada, el profesor encargado del gimnasio comenta

"Yo al menos pienso que ya es más una clase capaz de de zumba o de baile. Ahí seguramente traiga mucho nivel de público femenino que le gusta lo mismo la parte de... de La bicicleta, eso del spinning y esas cosas, este... Pueden atraer diferente público." (E1.AC. P.14).

Además, el dueño en la entrevista menciona "No tenemos la variedad que nos gustaría tener como tiene un club, por ejemplo. (...) no tenemos es yoga, por ejemplo, no tenemos pilates, no tenemos spinning por falta de bicicletas, no tenemos aeróbica (...)." (E2. MI. P18)

A su vez, de las encuestas realizadas a los clientes del centro deportivo , surgen los siguientes datos; del total de encuestados, el 53,6% dice que el centro maneja actividades para todo público, mientras que el 46,4% dice que no, por otra parte, el 64,3% considera que, si existe variedad de actividades, mientras que el 35,7% dice lo contrario, y por último el 64,3% agregaría actividades con otros objetivos a la institución y el 35,7% considera que así está bien y no agregaría más actividades. (Ver anexo 12)

Podemos identificar que, si bien la mayoría de los encuestados opina que el centro si consta de variedad de actividades y actividades para todo público, también son la mayoría quienes optaron por la opción de agregar actividades en la institución.

Por otro lado, en cuanto a la utilización del espacio el profesor decía "...el espacio es un gimnasio grande y quizás hoy en día podría estar mucho más ocupado. Podría haber mucha más gente entrenando sin ningún problema..." (E1.AC. P11). De la misma forma el dueño asevera "Tenemos muchos espacios libres dentro del local, en lo que es la cancha, el gimnasio o el salón de fiestas, tenemos muchas horas libres que podrían ser usadas. (E2. MI. P19)

Por último, en cuanto a la organización de actividades uno de los dueños en su relato para la entrevista comenta "Los horarios que teníamos de mañana, que ahora no tenemos por

tema de tiempo, los horarios que teníamos en la mañana eran buenos, iba bastante gente, pero los queremos sumar más adelante, eso sí” (E2.MI.P20).

Menciona esto ya que actualmente constan con un tiempo limitado para poder organizarse por diferentes motivos, como estudio y otros trabajos, pero, aun así, quieren volver a implementarlo ya que cuando abrían de mañana les iba muy bien. Hay mucha gente dispone y destina el horario de la mañana a realizar ejercicio físico porque es el único tiempo que tiene libre del día, o también en este caso, debido a la zona, las personas deciden no asistir a un centro que abre en la tarde-noche por seguridad.

Respuesta a las preguntas de investigación

¿Cómo influye la especialización en actividades de alto rendimiento con los objetivos y el funcionamiento de la institución?

El centro deportivo en cuestión por el momento, si bien tiene espacio para personas con cualquier tipo de objetivos, se centra en brindar propuestas de actividades específicas para deportistas amateurs o profesionales, uno de los principales factores que afectan la asistencia de mayor cantidad de público.

El funcionamiento de la institución es acorde a ese objetivo, y por esta razón y como se mencionó anteriormente, es difícil llamar la atención de un público que pretenda realizar ejercicio físico con otros objetivos fuera del deporte.

La poca variedad de actividades es causante de que la gente de tercera edad por ejemplo no suele concurrir a este tipo de centros deportivos, ya que el espacio generado para ellos es escaso y no se le da la importancia que merece.

¿Qué estrategias se podrían aplicar para ampliar el público de la institución?

Teniendo en cuenta todo el proceso y la información recabada de las entrevistas y encuesta se pueden encontrar dificultades a la hora de atraer la atención del público para concurrir al centro deportivo.

En su gran mayoría el motivo de asistencia de los actuales clientes es porque son allegados a las personas de la institución o tienen algún vínculo con alguien que ya esté allí, como se ilustra en las respuestas a la pregunta 18 de las encuestas, obteniendo un 53.6% la opción de asistencia por el personal de la institución (ver anexo 12), como también están aquellas personas que asisten por lo que brindan, por las actividades de ejercicios enfocados a deportistas, pero ese público es reducido.

Las estrategias que se podrían aplicar, y siendo ya conscientes los dueños y profesor, es el hecho de agregar actividades que abarquen el interés de más personas, y de diferentes edades, teniendo en cuenta una mayor cantidad de objetivos que las personas podrían tener.

En relación a esto el dueño comenta "...sí nos gustaría poner todo lo que sea actividades que sumen variedad para trabajar con otro tipo de público. Habría que ver el tema del espacio, qué espacio utilizar con respecto a la actividad a utilizar y en qué horarios." (E2.MI.P21)

Otro aspecto, que, aunque no tenga mucha relación con nuestra carrera es interesante mencionar, es la difusión mediante redes, la inversión en la publicidad puede lograr que el centro deportivo sea nombrado y visto por más personas de diferentes lugares.

¿Cómo incide la competencia de la zona?

Según las encuestas realizadas, en su gran mayoría las personas que asisten al centro deportivo no poseen mucha información sobre la existencia de otros centros deportivos, gimnasios o clubes en la zona, esto hace pensar que aquellas personas que asisten a estos lugares también pueden desconocer la existencia del centro en cuestión.

Sin embargo, uno de los dueños comentó "...el gimnasio tiene su competencia, tiene muchísima competencia dentro de del barrio y al contorno del barrio vamos a decir, también hay competencia. En cuanto al gimnasio, ¿no? Hay muchos gimnasios de fierro, de máquinas de entrenamiento funcional, también de entrenamiento deportivo hay poco, no hay mucho, pero, pero sí hay competencia." (E2.MI.P23)

A su vez, comenta que la competencia incide de diferentes maneras, una de ellas por ejemplo es el tema de los precios, tener en cuenta los precios que manejan las instituciones cercanas y la calidad de sus servicios es importante para fijar los propios. Lo mismo pasa con las actividades, saber que propuestas brinda la competencia sirve para saber si esas actividades

atraen al público y de que características, como también para innovar y presentar en el centro deportivo actividades diferentes.

VII. CONCLUSIONES GENERALES

Esta investigación fue llevada a cabo en cuatro meses de duración aproximadamente. Comenzó en el mes de abril donde se decidió hacer el proyecto en relación a este centro deportivo y terminó en el mes de julio con la elaboración del informe final. En este proceso se elaboró la fase exploratoria y la fase de recolección de datos. Y por medio de distintos instrumentos de recolección de datos y el posterior análisis de los mismos se identificó la problemática en la cual se basa este estudio.

Tanto los entrevistados como los encuestados dieron información relevante acerca de esta problemática y por medio de estos instrumentos se detectó; a la organización de actividades, la variedad de las mismas y la utilización del espacio; como los factores causales de la siguiente problemática: Influencia de los ejercicios físicos destinados únicamente a deportistas de alto rendimiento en el centro deportivo. Estos factores causales, que surgen a partir de la problemática, serán considerados en caso de diseñar una propuesta de mejora para la institución deportiva.

Con respecto a la realización y el proceso del estudio, es un trabajo que demanda mucho tiempo y se encontraron ciertas dificultades a la hora de poder coordinar las reuniones para realizar las entrevistas, como también la coordinación de la dupla para reunirse a realizar el trabajo. Sin embargo, se pudieron buscar los tiempos y coincidir lo antes posible para lograr tener las entrevistas y recabar la información necesaria para poder seguir con el estudio sin inconvenientes.

Fue un gran desafío indagar en esta institución ya que cuenta con muy poco personal que esté en el mundo de lo que es el entrenamiento y deporte, aun no cuentan con un sustento económico grande que les permita contratar más profesores y tampoco lo creen necesario por ahora.

Por otra parte, es interesante la realización de este estudio ya que se obtiene una visión desde afuera y con una perspectiva como estudiantes de Educación Física, y se logra identificar deficiencias y/o problemáticas para luego ayudar a mejorar al centro en cuestión. A su vez, algo llamativo es como los clientes del centro deportivo en su gran mayoría consideran que la institución no presenta dificultades como la variedad en actividades o el público reducido, lo que se debe a que los objetivos que ellos pretenden alcanzar, este centro los logra cubrir.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Adamo, J. M. (2015). Incidencia estadística de las lesiones osteocondrales más comunes en niños y adolescentes deportistas en nivel competitivo. Trabajo final de investigación, Facultad de Medicina.
- Álamo, J. M. (2001). *Análisis del deporte escolar en la Isla de Gran Canaria. Hacia un modelo de deporte escolar*. Tesis doctoral. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, departamento de Educación Física.
- Alonso, J (2006) Trastornos de la conducta alimentaria y deporte. Trastornos de conducta alimentaria 4. Centro Andaluz de Medicina del Deporte 368-385
- Arias-Ramos, M., Serrano-Gómez, V., & García-García, O. (2016). ¿Existen diferencias en la calidad percibida y satisfacción del usuario que asiste a un centro deportivo de titularidad privada o pública? Un estudio piloto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 99-110.
- Barbosa, S. H. y Urrea, A. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista KATHARSIS* N°25.
- Barrio, I., González, J., Padín, L., Peral, P., Sánchez, I., & Tarín, E. (2015). El estudio de casos. Recuperado de: <https://nexosarquisufiles.wordpress.com/2016/03/el-estudio-de-casos.pdf>
- Díaz de Rada, V. (2011). Ventajas e inconvenientes de la encuesta por internet. Universidad Pública de Navarra.
- Casas, J., Repullo, J.R. y Donado, J. (2002). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Madrid, España.
- Cortez Bazán, J. (2018). Centro deportivo recreacional en Manchay.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública*, 85(4), 325-328.
- Frigerio, G., Poggi, M., Tiramonti, G., & Aguerro, I. (1999). Las instituciones educativas Cara y Ceca. Elementos para su gestión. Buenos Aires: Troquel S.A.
- Jürgens, I. (2006) Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 6 (22) pp. 62-74

- Martínez, P (2006). El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento & gestión*, (20)
- Molina, N., Mundina, J. J., & Gómez, A. (2019). Perfil del usuario de centros deportivos privados, según género, edad y nivel de antigüedad. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(1), 23-28.
- Morone, G. (2013). *Métodos y técnicas de la investigación científica*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Murillo, F. J., Payeta, A. M., Martín, I. M., Lara, A. J., Gutiérrez, R. C., Sánchez, J. C. S., & Moreno, R. V. (2013). Estudio de casos.
- Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6.a ed.). México, D.F.: Editorial McGraw-Hill Education.
- Saz, P., Gálvez, J. J., Ortiz, M., Saz, S. (2011). *Ejercicio físico*. *Medicina naturista*, 5(1), 18-23.
- Torrecilla, J. M. (2006). La entrevista. *Madrid, España: Universidad Autónoma de Madrid*, 1-20.

IX. ANEXOS

1. Pauta de entrevista exploratoria

Preguntas introductorias

- ¿Cómo surgió la institución y cuánto tiempo lleva en funcionamiento?
- ¿Cómo se compone el personal de la institución?
- ¿Cuáles son las actividades que se desarrollan?

Preguntas desarrollo

- ¿Cuáles consideras las fortalezas de la institución?
- ¿Qué debilidades presenta la institución?
- ¿Se generan espacios para ambos géneros en todas las actividades?
- ¿Cuentan con la infraestructura necesaria para proporcionar seguridad a los clientes?
- ¿El personal cuenta con la capacidad de generar un buen clima de trabajo tanto entre profesores como también en los alumnos?

Preguntas de cierre

- ¿Tienen proyectos o propuestas a realizar en un futuro?
- ¿Algo que quieras agregar que no te hayamos preguntado?

2. Matriz exploratoria

COMPONENTES	CONTENIDOS
Nombre de los integrantes de equipo	
Trayecto	
Centro de práctica	
Nombre, apellido y cargo del entrevistado	
Fecha de realizada la entrevista	

ENTREVISTA EXPLORATORIA	
Fortalezas	
Dificultades	
Problemas asociados al trayecto	
Personas implicadas	
¿Cuál es el problema que el equipo quiere trabajar? fundamenten la elección	
Observaciones generales	

3. Anteproyecto

COMPONENTES	CONTENIDOS
Nombre de los integrantes de equipo	
Trayecto	
Centro de práctica	
Tema central del estudio	
Preguntas de investigación	
Encuadre teórico	
Técnicas	

CRONOGRAMA DE AVANCE					
FASES	03	04	05	06	07
Entrevista inicial					
Anteproyecto					
Diseño y prueba de instrumentos					
Primera colecta de datos					
Segunda colecta de datos					
Análisis de los datos					
Borrador Informe Final					

4. Pauta entrevista en profundidad

Preguntas de investigación	Cantidad de preguntas para la entrevista
Preguntas Iniciales de presentación	1. ¿Qué rol cumplís en A punto? 2. ¿Cómo es un día de (<u>nombre del entrevistado</u>) en el centro?
1er pregunta de investigación: ¿Cómo influye la especialización en actividades de alto rendimiento con los objetivos y el funcionamiento de la institución?	3. ¿Cuáles son los objetivos del proyecto? 4. ¿Cuál es la oferta y cómo se relaciona con los objetivos? 5. ¿Consideras que son para todo tipo de público? ¿Por qué? 6. ¿Cuáles son las propuestas con mayor concurrencia? 7. ¿Cuán óptimo consideras el uso del tiempo y los espacios?
2da pregunta de investigación: ¿Qué estrategias se podrían aplicar para ampliar el público de la institución?	8. ¿Cuán satisfecho estás con la cantidad de socios/público que utiliza el espacio? 9. ¿Los clientes piden otro tipo de actividades? ¿Cuáles son las más solicitadas? 10. ¿Qué cambios han hecho para ampliar el público objetivo? 11. ¿En tu rol, hay algo que puedas realizar para contribuir en relación a esto?
3ra pregunta de investigación: ¿Cómo incide la competencia de la zona?	12. ¿Qué opinión tienes de la competencia que hay en la zona? 13. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas en comparación a las demás instituciones? 14. ¿Crees que es importante tener en cuenta a la competencia a la hora de generar nuevas propuestas en el centro?
Preguntas finales	15. ¿Qué cambios crees que se podrían implementar para ampliar el público que asiste? 16. ¿Algo de lo que no se haya hablado que quieras agregar?

5. Pauta encuesta

Preguntas de investigación	Cantidad de preguntas para la encuesta
Preguntas Iniciales de presentación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sexo <ul style="list-style-type: none"> • F • M 2. Edad <ul style="list-style-type: none"> • Entre 15 y 20 • Entre 21 y 30 • Entre 31 y 40 • Entre 41 y 50 • Entre 51 y 60 • Más de 60 años 3. ¿Cuántas veces por semana asistes a A Punto? <ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • más de 3 4. ¿Hace cuánto tiempo que asistes al centro? <ul style="list-style-type: none"> • Menos de 6 meses • Entre 6 y 12 meses • Más de 1 año

<p>1er pregunta de investigación</p> <p>¿Cómo influye la especialización en actividades de alto rendimiento con los objetivos y el funcionamiento de la institución?</p>	<p>5. ¿Cuáles son las actividades que realizas?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Entrenamiento deportivo (circuitos)<input type="checkbox"/> Entrenamiento de fútbol<input type="checkbox"/> Rutinas personalizadas <p>6. ¿Concurre al centro a realizar entrenamiento específico para algún deporte?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Si<input type="checkbox"/> No <p>7. Si la respuesta es sí, ¿para cuál deporte?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Fútbol<input type="checkbox"/> Básquetbol<input type="checkbox"/> Tenis<input type="checkbox"/> Handball<input type="checkbox"/> Otros <p>8. ¿Consideras que la institución maneja actividades para todo público?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Si<input type="checkbox"/> No
---	---

<p>2da pregunta de investigación</p> <p>¿Qué estrategias se podrían aplicar para ampliar el público de la institución?</p>	<p>9. ¿Qué opinas sobre el horario que maneja la institución?</p> <p> <input type="checkbox"/> Está bien así</p> <p> <input type="checkbox"/> Es suficiente, pero podrían manejar horarios más tempranos</p> <p> <input type="checkbox"/> Es poco, podrían extender el horario</p> <p>10. ¿Crees que se podría utilizar mejor el espacio en el centro?</p> <p> <input type="checkbox"/> Si</p> <p> <input type="checkbox"/> No</p> <p>11. ¿Consideras que existe variedad de actividades?</p> <p> <input type="checkbox"/> Si</p> <p> <input type="checkbox"/> No</p> <p>12. ¿Si tuvieras la posibilidad, agregarías actividades con otros objetivos a la institución?</p> <p> <input type="checkbox"/> Si</p> <p> <input type="checkbox"/> No</p> <p>13. Si contestó SÍ: ¿De qué tipo le gustaría?</p> <p> <input type="checkbox"/> Spinning</p> <p> <input type="checkbox"/> Yoga</p> <p> <input type="checkbox"/> Zumba</p> <p> <input type="checkbox"/> Pilates</p> <p> <input type="checkbox"/> Aero dance</p> <p> <input type="checkbox"/> Otros</p> <p>14. ¿De qué manera te motiva más entrenar?</p> <p> <input type="checkbox"/> Solo</p> <p> <input type="checkbox"/> En grupos pequeños</p> <p> <input type="checkbox"/> En grupos grandes</p>
---	---

<p>3ra pregunta de investigación</p> <p>¿Cómo incide la competencia de la zona?</p>	<p>15. ¿Conoce si existen instituciones deportivas cercanas?</p> <p style="padding-left: 40px;"> <input type="radio"/> Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/> No se </p> <p>16. Si contestó SÍ. ¿Cuál? _____</p> <p>17. Si la respuesta es sí, ¿Tienes conocimiento si estas instituciones tienen variedad de propuestas?</p> <p style="padding-left: 40px;"> <input type="radio"/> Si <input type="radio"/> No </p> <p>18. ¿Por qué elegís “A punto”?</p> <p style="padding-left: 40px;"> <input type="radio"/> Precio <input type="radio"/> Horarios <input type="radio"/> Zona <input type="radio"/> Actividades <input type="radio"/> Personal <input type="radio"/> Infraestructura <input type="radio"/> Otros </p>
<p>Preguntas finales</p>	<p>19. ¿En qué grado de satisfacción te sientes con las actividades que asistes?</p> <p style="padding-left: 40px;"> <input type="radio"/> Extremadamente insatisfecho <input type="radio"/> Insatisfecho <input type="radio"/> Regular <input type="radio"/> Satisfecho <input type="radio"/> Extremadamente satisfecho </p>

6. Cuadro de Síntesis de Instrumentos

Técnicas	¿Para qué?	¿A quiénes?	Criterios de selección	Fecha de aplicación

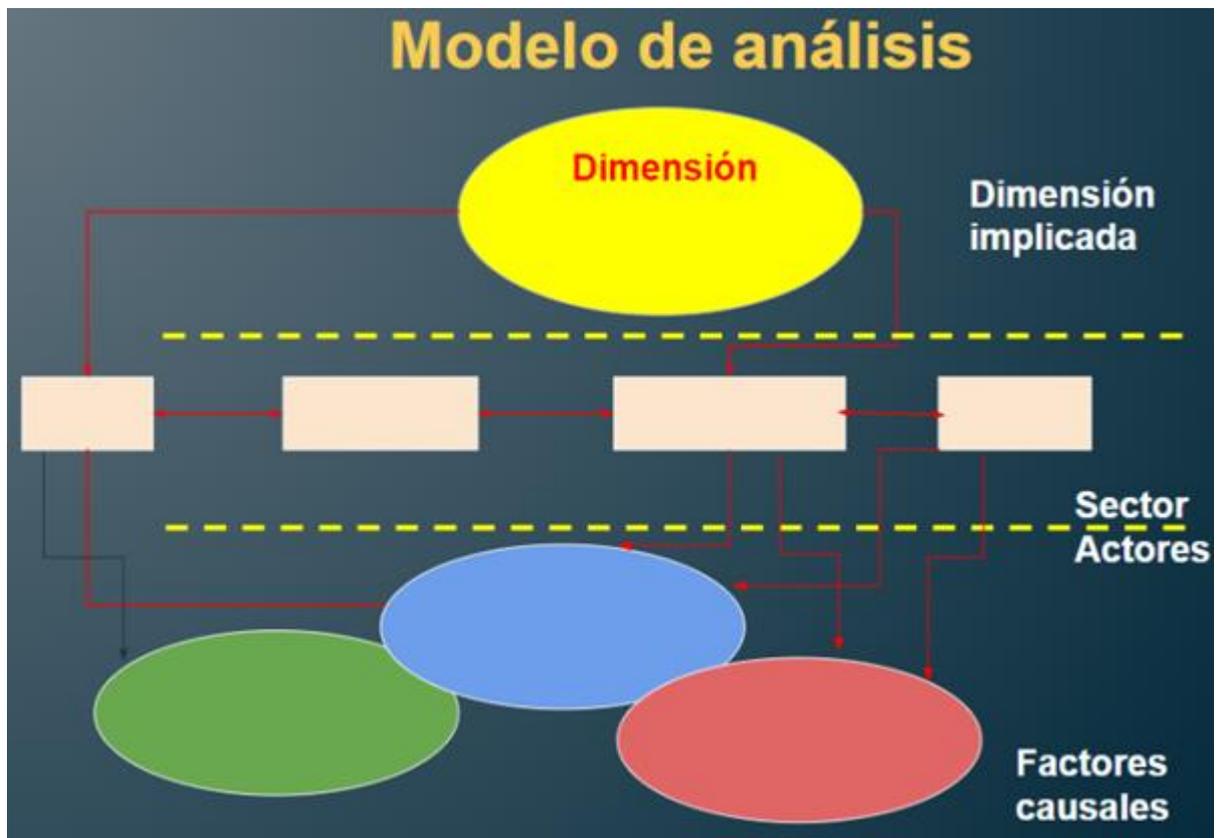
7. Cuadro de Prueba de Instrumentos

Técnica instrumento	Fecha de prueba	¿A quién/es se aplicó?	¿Dónde se aplicó?	Cambios generados

8. Matriz de Análisis

	D. ORGANIZATIVA	D. ADMINISTRATIVA	D. IDENTITARIA	D. COMUNICATIVA	Sectores y/o actores implicados	Temas relacionados	Posibles factores causales del problema
E1							
E2							
EN							

9. Modelo de Análisis



10. Matriz exploratoria completa

COMPONENTES	CONTENIDOS
NOMBRE DE LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO	Marcel Pintos y Emiliano Soba
TRAYECTO	Entrenamiento y deporte
CENTRO DE PRÁCTICA	Centro deportivo “A punto” ubicado en la Teja
NOMBRE, APELLIDO Y CARGO DE ENTREVISTADO: FECHA DE REALIZADA LA ENTREVISTA	Emiliano Iribarne, dueño junto con su hermano Entrevista realizada el día jueves 7 de abril

Entrevista Exploratoria	
Fortalezas:	<p>-Variedad de espacios: “...tenemos un salón de fiestas, tenemos una cancha de futbol 5, tenemos un gimnasio, tenemos un pub o un bar se podría decir, cervecería, este... también tenemos un espacio cultural en los cuales se dan talleres de artes y vamos a poner un espacio más que es de... un estudio de grabación.” (E.I, p.1)</p> <p>-Amplio espacio: “...el lugar tiene más de 1500 metros cuadrados” (E.I, p.2)</p> <p>-Rentabilidad: “...el lugar ahora tiene una buena infraestructura cuenta con buenas condiciones cada espacio este... y bueno, ahora es más sustentable que... se puede vivir, se puede decir que se puede vivir de lo que estamos haciendo.” (E.I, p.2)</p> <p>-Vínculos con los clientes: “creo que... en este momento, podrían ser e... nuestros clientes, nuestros vínculos, creo que hay un..., o sea nuestro público como que está arraigado y sabe cómo trabajamos nosotros” (E.I, p.3)</p>

	<p>“...para generar sentido de pertenencia en el barrio, para generar vínculos entre ellos dentro de diferentes liceos... este... y para que nos vayan conociendo a nosotros también, generar valores y bueno todos los beneficios que genera el deporte ¿no?” (E.I, p.5)</p> <p>-Trabajos sociales: “...hacemos trabajos sociales en conjunto, tenemos el grupo de artistas, tenemos el bar, tenemos e..., el gimnasio, y bueno el salón de fiestas que tenemos diferentes proyecciones para trabajar todos en conjunto este, a nivel barrial incluso, generar actividades dentro de todo el espacio, y que estén todas, y que estén todas las áreas vinculadas allí, eso creo que puede ser una gran fortaleza.” (E.I, p.3)</p> <p>-Atención personalizada: “los entrenamientos creo que son bastante personalizados y enfocados a las personas que, a las cualidades de las personas.”</p>
Dificultades:	<p>-Recursos económicos: “no tenemos gran poder adquisitivo, si tenemos gran, e... gran material humano vamos a decir, pero no tenemos dinero en este momento, y bueno, como les decía anteriormente con las inversiones nos vamos manejando el día a día” (E.I, p.4)</p> <p>-Competencia: “en este momento abrieron varios gimnasios en la zona, hay varios gimnasios en la zona de entrenamiento funcional y bueno creo que puede ser una de las debilidades ahí en ese sentido” (E.I, p.4)</p> <p>-Escasa ayuda del Estado: “...para poner alumbrado público en la calle nuestra estuvimos 3 años, este y bueno, esas cosas son complicadas, tenemos que andar atrás de, de, del municipio, este... y bueno atrás de la intendencia también para que nos apoye” (E.I, p.4)</p> <p>-Ubicación: “A lo que la zona... em... no es muy buena a los clientes le cuesta ir caminando por ejemplo de la parada hacia el local y la mayoría de los clientes van en auto.” (E.I, p.4)</p> <p>-Organización para evaluar: “...no nos estamos pudiendo organizar como poder por ejemplo hacer evaluaciones e... poder prestarle más atención a las personas en ese sentido” (E.I, p.4)</p> <p>-Público objetivo reducido (Únicamente alto rendimiento): “...solamente tenemos esas dos cosas, no tenemos zumba, por ejemplo, no tenemos aeróbica que se podría tener.” (E.I, p.4)</p> <p>-Actividades reducidas: “Una debilidad en ese sentido por ejemplo es que solamente tenemos esas dos cosas, no tenemos zumba, por ejemplo, no tenemos aeróbica que se podría tener.” (E.I, p.4)</p>

<p>Problemas asociados al trayecto</p>	<p>-Organización para evaluar: “...no nos estamos pudiendo organizar cómo poder por ejemplo hacer evaluaciones e... poder prestarle más atención a las personas en ese sentido” (E.I, p.4)</p> <p>-Público objetivo reducido (Únicamente alto rendimiento): “...solamente tenemos esas dos cosas, no tenemos zumba, por ejemplo, no tenemos aeróbica que se podría tener.” (E.I, p.4)</p> <p>-Actividades reducidas: “Una debilidad en ese sentido por ejemplo es que solamente tenemos esas dos cosas, no tenemos zumba, por ejemplo, no tenemos aeróbica que se podría tener.” (E.I, p.4)</p>
<p>Personas implicadas</p>	<p>Problema 1 (Organización para evaluar): Socios – propietarios y profesor</p> <p>Problema 2 (Público objetivo reducido): Socios propietarios, profesores, clientes</p> <p>Problema 3 (Actividades reducidas): Socios propietarios</p>
<p>¿Cuál es el problema que el equipo quiere trabajar? fundamenten la elección</p>	<p>Queremos trabajar el problema vinculado al público objetivo de la institución (exclusivo a deportistas de alto rendimiento), ya que consideramos que un centro deportivo con estas características podría generar propuestas para todo público, independientemente de su objetivo personal o deportivo.</p>
<p>Observaciones generales</p>	<p>Si bien la entrevista realizada no fue muy extensa, logramos identificar debilidades relacionadas a nuestro trayecto para poder comprenderlas y describirlas.</p>

11. Anteproyecto

COMPONENTES	CONTENIDOS
NOMBRE DE LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO	Marcel Pintos y Emiliano Soba
TRAYECTO	Entrenamiento y deporte
CENTRO DE PRÁCTICA	Centro deportivo “A punto” ubicado en la Teja
TEMA CENTRAL EN ESTUDIO (asociado al Trayecto)	Influencia de los ejercicios físicos destinados únicamente a deportistas de alto rendimiento en el centro deportivo “A punto”.
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	<p>¿Cómo influye la especialización en actividades de alto rendimiento con los objetivos y el funcionamiento de la institución?</p> <p>¿Qué estrategias se podrían aplicar para ampliar el público de la institución?</p> <p>¿Cómo incide la competencia de la zona?</p>
ENCUADRE TEÓRICO	<ul style="list-style-type: none"> - Centro deportivo - Ejercicios físicos - Deporte - Alto rendimiento <p>Nuestro interés está enfocado en la investigación del motivo por el cual asisten únicamente personas con determinadas características (deportistas amateurs y profesionales) al centro deportivo.</p> <p>Según Molina, Mundina, y Gómez (2019) “En el contexto deportivo, se estudia la segmentación de clientes que facilitará que los centros posean un valor añadido respecto a otros diferenciándose, pudiendo establecer políticas de precios, desarrollar servicios y crear campañas de publicidad adecuadas para el target que se persiga.” (p.23)</p>

	<p>La RAE define a un deportista como “Persona que practica algún deporte, por afición o profesionalmente.”</p> <p>Por otro lado, La OMS (tal como se cita en Barbosa y Urrea, 2018) menciona que el deporte favorece la longevidad y la calidad de vida, su práctica promueve la salud y a su vez genera hábitos incentivando a realizar prácticas deportivas cotidianas de manera moderada o regular, reduciendo el impacto de las enfermedades crónicas y la posibilidad de contraer otras.</p> <p>Según Miguel Ángel Prieto (2011) se considera ejercicio físico “si la actividad física la realizamos de forma intencionada (planificándola y organizándola) y repetida con el objetivo de mantener o mejorar la forma física la llamamos ejercicio físico. (p.2)</p>
TÉCNICAS	<p>-Entrevista semiestructurada (Profesor y socio propietario)</p> <p>-Encuestas a una muestra representativa (30) de los clientes que asisten al centro deportivo.</p>

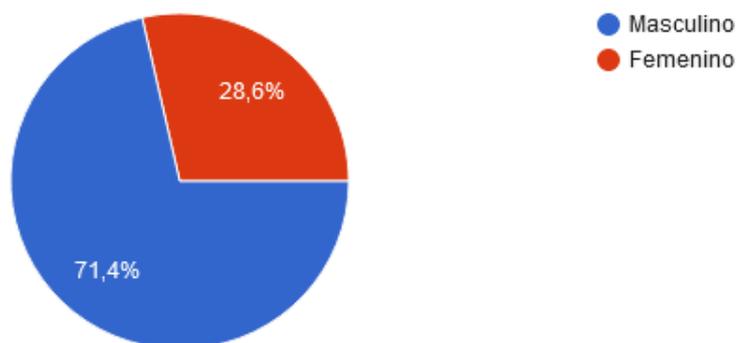
CRONOGRAMA DE AVANCE

FASES	03	04	05	06	07
Entrevista inicial		X			
ANTEPROYECTO			X		
Diseño y prueba instrumentos			X		
Primera colecta de datos			X		
Segunda colecta de datos			X		
Análisis de datos				X	
Borrador INFORME FINAL					X

12. Pauta de encuesta completa

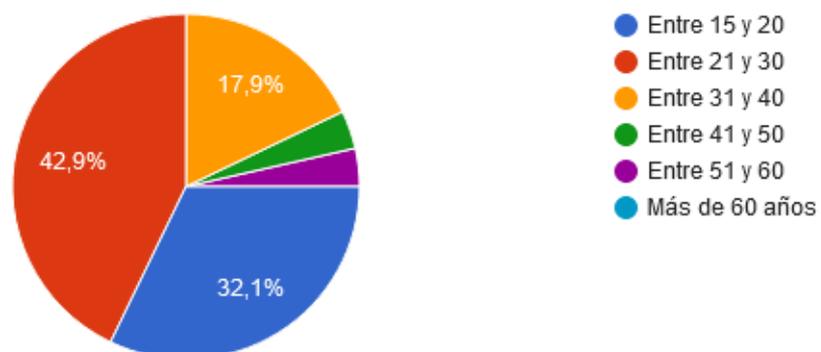
1. Sexo

28 respuestas



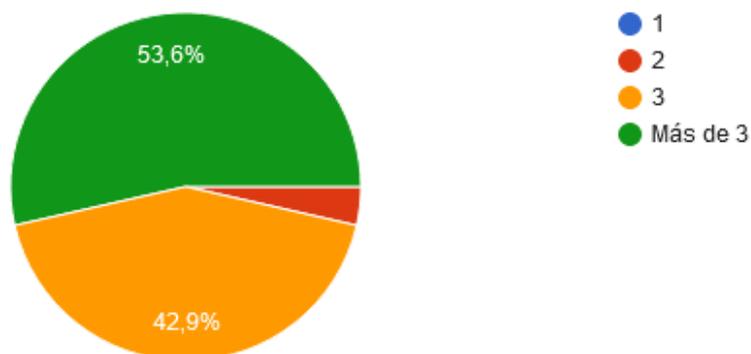
2. Edad

28 respuestas



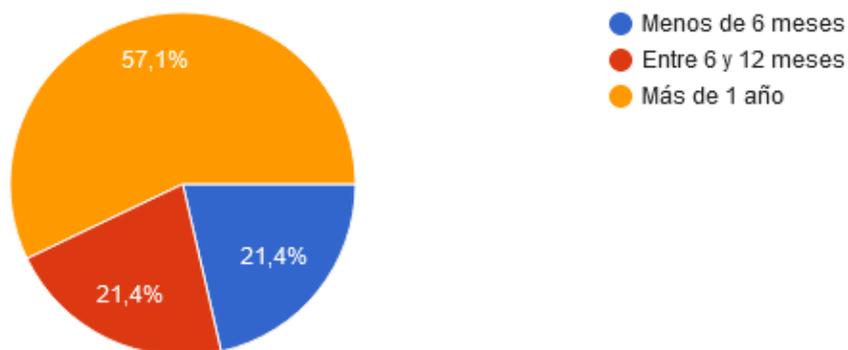
3. ¿Cuántas veces por semana asistes a A Punto?

28 respuestas



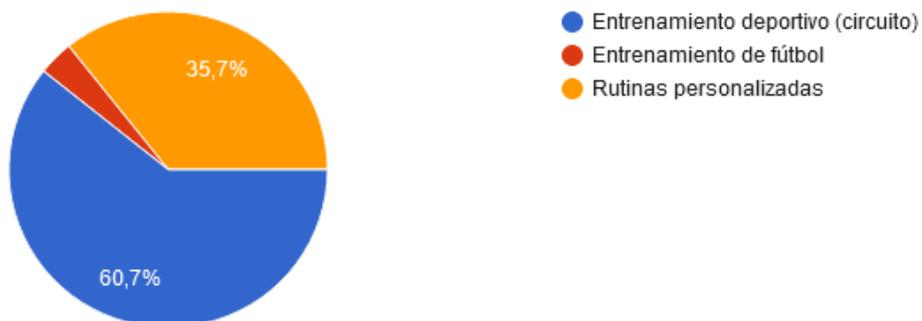
4. ¿Hace cuánto tiempo que asistes al centro?

28 respuestas



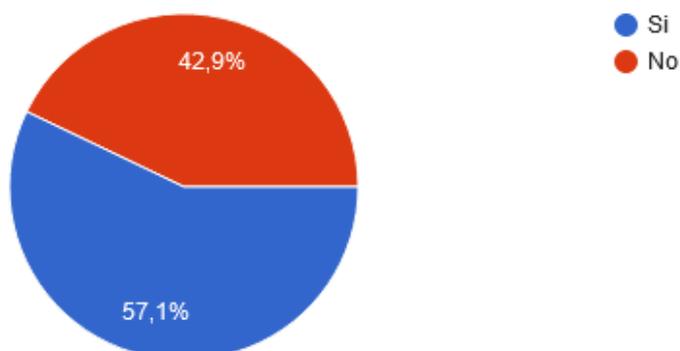
5. ¿Cuáles son las actividades que realizas?

28 respuestas



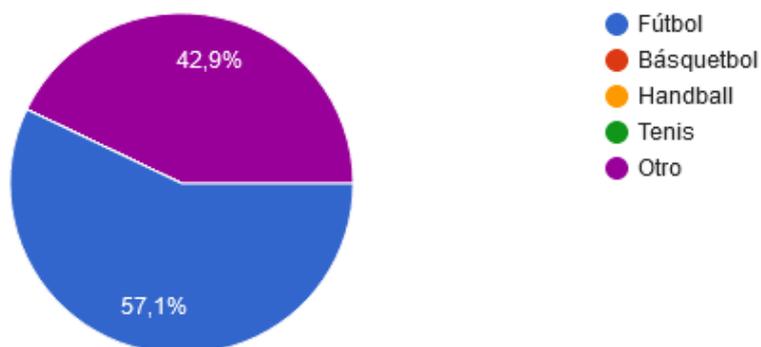
6. ¿Concurre al centro a realizar entrenamiento específico para algún deporte?

28 respuestas



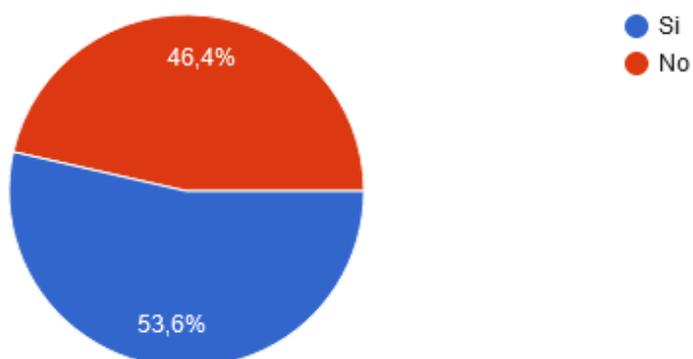
7. Si la respuesta es sí, ¿para cuál deporte?

28 respuestas



8. ¿Consideras que la institución maneja actividades para todo público?

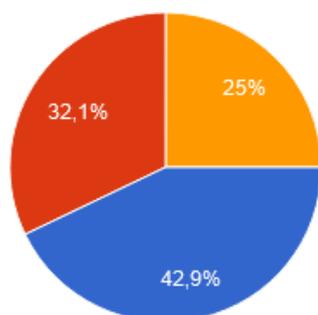
28 respuestas



9. ¿Qué opinas sobre el horario que maneja la institución?



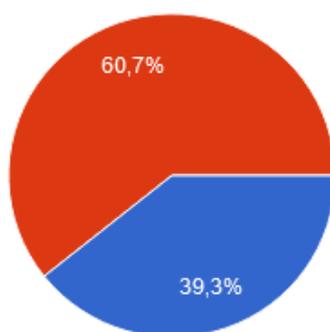
28 respuestas



- Está bien así
- Es suficiente, pero podrían manejar horarios más tempranos
- Es poco, podrían extender el horario

10. ¿Crees que se podría utilizar mejor el espacio en el centro?

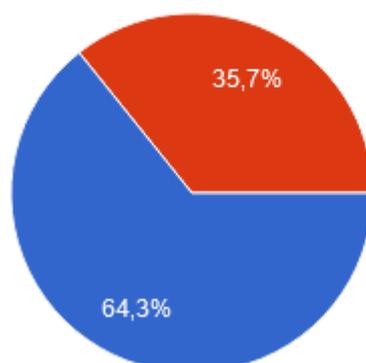
28 respuestas



- Si
- No

11. ¿Consideras que existe variedad de actividades?

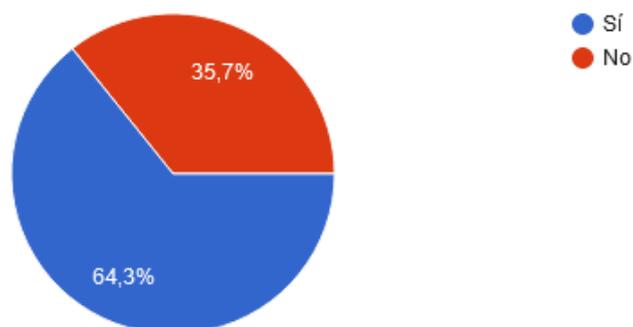
28 respuestas



- Si
- No

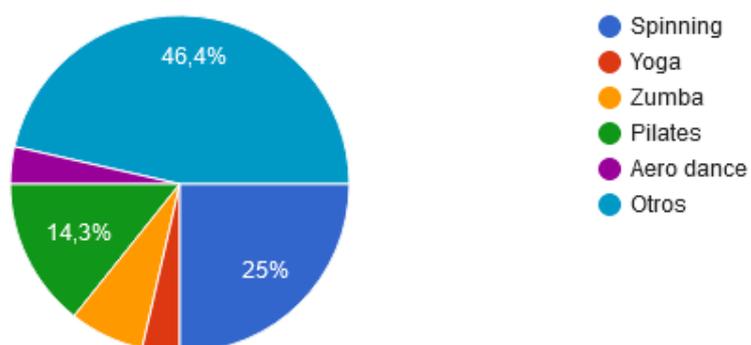
12. ¿Si tuvieras la posibilidad, agregarías actividades con otros objetivos a la institución?

28 respuestas



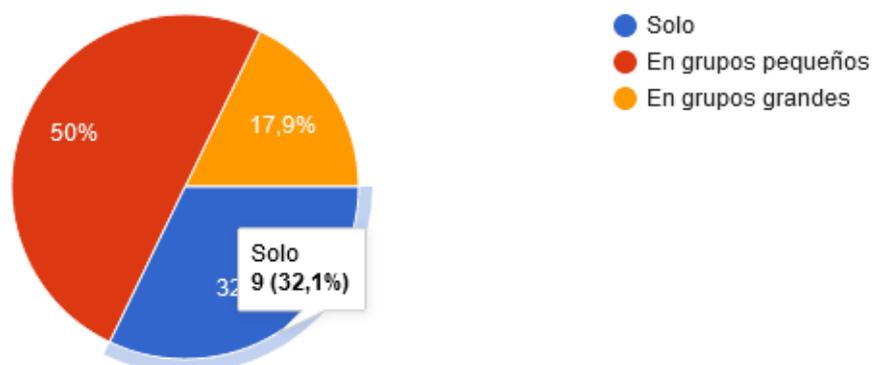
13. Si contesto SI: ¿De qué tipo le gustaría?

28 respuestas



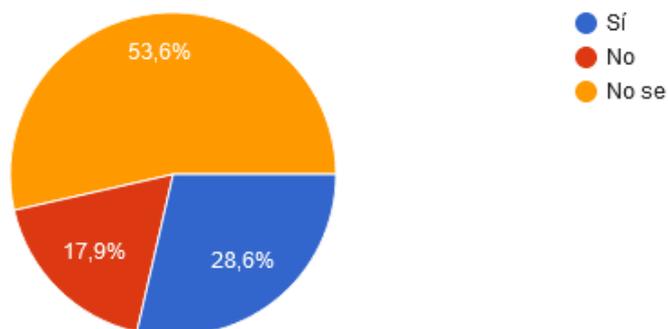
14. ¿De qué manera te motiva más entrenar?

28 respuestas



15. ¿Conoce si existen instituciones deportivas cercanas?

28 respuestas



16. Si contesto Sí. ¿Cual?

5 respuestas

mega gym, girl fitness

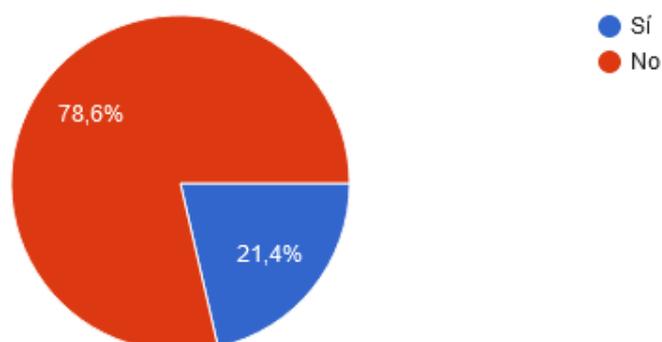
girl fitness

Gimnasio Fem

mega gym

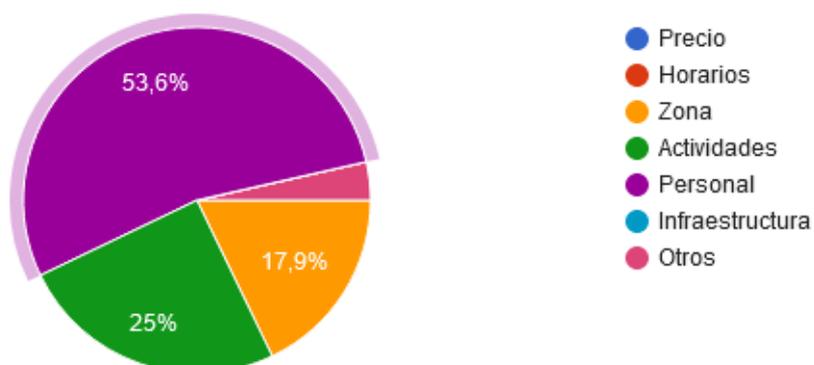
17. Si la respuesta es sí, ¿Tienes conocimiento si estas instituciones tienen variedad de propuestas?

28 respuestas



18. ¿Por qué elegís "A punto"?

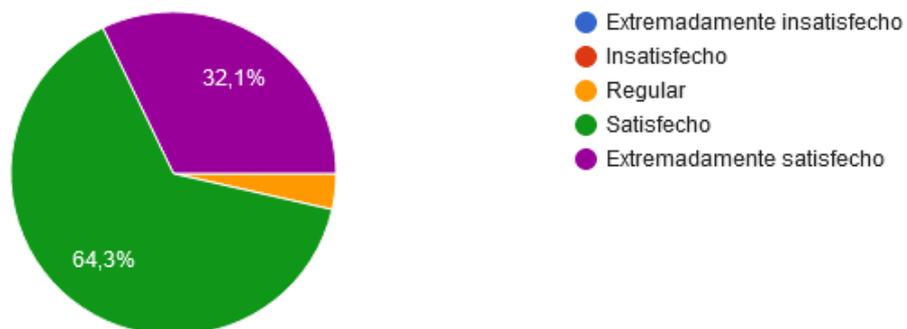
28 respuestas



19. ¿En qué grado de satisfacción te sientes con las actividades que asistes?



28 respuestas



13. Cuadro de síntesis de instrumentos completo

Técnicas	¿Para qué? (¿cuál es el objetivo?, ¿qué información quieren obtener?)	¿A quiénes? (cantidad, edades, lugar de aplicación, forma de aplicación)	Fecha aplicación (aproximada)
Entrevista	Recabar información acerca de las actividades del centro destinadas únicamente a deportistas de alto rendimiento y cuáles son sus puntos de vista en relación a esto.	Socio propietario y profesor de educación física. Lugar y forma de aplicación: presencial en el centro deportivo.	1/6
Encuesta	Obtener opiniones de los clientes acerca de las actividades que realizan en el centro y como ven que este solo se enfoque en el alto rendimiento.	Clientes del centro deportivo Cantidad: 30 Lugar y forma de aplicación: presencial, escrita, en el centro deportivo.	2/6

14. Cuadro de prueba de instrumentos

Técnica e Instrumento	Fecha de prueba	¿A quién/es se aplicó?	¿Dónde se aplicó?	Cambios generados
Entrevista	30/05	Monitor de gimnasio / Licenciado en educación física recreación y deporte.	IUACJ	Se modifica la pregunta 6, pregunta reformulada: ¿Cuáles son las propuestas con mayor concurrencia? ¿A qué crees que se debe?
Encuesta	01/06	4 estudiantes del IUACJ	IUACJ y WhatsApp	Sin cambios.

15. Matriz de análisis (completa)

	ORGANIZ.	ADMINI.	IDENT.	COM.	Sectores / actores	Temas relacionados	Posibles factores causales del problema.
E1. AC		"Mira, la oferta que ofrecemos son este... Tenemos los los cuatro días de la semana que es de lunes a jueves." (E1.AC. P1)					
E1. AC			"En cada horario comienza un circuito de entrenamiento que es grupal, en donde más que nada se basa en la parte de entrenamiento deportivo y luego también e... el entrenamiento individual, que ahí viene la				

			<p>persona con su objetivo específico y nosotros le preparamos una rutina y ta la lleva adelante y estamos atentos, corrigiendo este... las técnicas, las posturas, etc. "</p> <p>(E1.AC. P1)</p>				
E1. AC				<p>"Sí, considero que son para todo tipo de público. Si bien mayoritariamen te este... vienen personas que que hacen más que nada de deporte, ya sea amateur o profesional."</p> <p>(E1.AC. P2)</p>			
E1. AC				<p>"Quizás no estamos teniendo tanto público que venga a entrenar porque</p>	SOCIOS	POCA CONCU RRENCIA DE	GUSTOS PERSONALES

				<p>simplemente le guste entrenar o porque por estética o por salud. Pero ta, o sea te brindamos todas las ofertas, pero no se nos están ahí. Como que estamos teniendo más potencial en la parte deportiva que en la parte de eso." (E1.AC. P2)</p>		PÚBLIC O	
E1. AC				<p>"...como te decía anteriormente, la propuesta de mayor concurrencia son los circuitos que explicaba antes, que son más que nada deportivos y que ahí asisten, ya sean jugadores de fútbol, jugadoras de fútbol e... o de</p>			

				algún otro deporte quizás también, pero más que nada es ese público..." (E1.AC. P2)			
E1. AC		"...considero que el espacio y tiempo está como bastante, sobre todo el tiempo está bastante organizado. Este... Tratamos de comenzar en una hora y finalizar en una hora y que no se atrase ninguna, este... La gente que que viene por, a entrenamiento individual también más o menos tiene un tiempo establecido, obviamente por la cantidad de ejercicio que nosotros le marcamos, que					

		es de una hora o una hora y media como mucho." (E1.AC. P3)					
E1. AC	"...creo que el tiempo está bien, bien organizado y la cantidad de horas que tenemos también para el público con el que contamos en este momento." (E1.AC. P3)						
E1. AC	"...el espacio es un gimnasio grande y quizás hoy en día podría estar mucho más ocupado. Podría haber mucha más gente entrenando sin ningún problema..." (E1.AC. P3)				SOCIOS, DUEÑOS	POCA CONCU RRENCI A DE PÚBLIC O	UTILIZAC IÓN DEL ESPACIO

E1. AC				<p>"...hoy en día e... ha bajado bastante la cantidad de... de público que concurre al gimnasio y quizás un tema también esto es más personal, es por la época del año en la que estamos, que es invierno, que... la gente entrena muchos de los que vienen, como ya te mencioné también hacen deporte, ya sea en fútbol, en sus clubes y... y También están con el estudio." (E1.AC. P3)</p>	SOCIOS	POCA CONCU RRENCI A DE PÚBLIC O	CONDICI ONES CLIMATI CAS/OTR AS PRIORID ADES
E1. AC				<p>"...en verano muchos clubes este... paran de entrenar y hay muchos gurises que se mantienen entrenados acá.</p>			

				Entonces en esa época hay mucha gente, pero más que nada son gurises entre 14 y 18 años que vienen por febrero, marzo y bueno y ahí se van. Y cuando se sintió la baja del público." (E1.AC. P3)			
E1. AC	"Por el momento y el tiempo que que estoy yo en el gimnasio no he escuchado a ninguno que haya pedido otro tipo de actividades de las que no estamos e... brindando." (E1.AC. P4)						
E1. AC			"Sí, me ha pasado de gente que que está haciendo entrenamientos individuales,				

			<p>que que le mira a los circuitos que les copa y que pregunta a ver si se puede sumar. Y bueno, ahí lo lo integramos..." (E1.AC. P4)</p>				
E1. AC			<p>"...intentamos hacer como un circuito, más que nada funcional como se lo conoce hoy en día..." "Y ta no nos funcionó, no nos funcionó, no se sumó mucha gente ahí, la gente que hacía individual y le ofrecimos eso siguió con la parte individual, como que no le copó mucho y ta y como que no..." (E1.AC. P4)</p>		<p>DUEÑOS , PROFES OR</p>	<p>INTERE SES INDIVI DUALE S</p>	<p>GUSTOS PERSONA LES</p>

E1. AC			"A ver, en mi rol yo siempre trato de brindar un servicio, por decirlo de una manera de calidad y siempre estar este... motivando a las personas" (E1.AC. P4)				
E1. AC	"No sé qué les guste el tema también de las distancias de las personas, cómo acceden al lugar..." (E1.AC. P5)				DUEÑOS , SOCIOS	CONCU RRENCI A	PROTOC OLO SANITAR IO
E1. AC				"El tema de la locomoción, si bien es un lugar que está, llegan ómnibus, pero los ómnibus le pasan a quizás a dos o tres cuadras más arriba y en invierno hace frío, a veces está oscuro,	DUEÑOS , SOCIOS	POCA CONCU RRENCI A	ZONA / HORARIO

				entonces si no pueden acceder o que los traiga alguien, se les complica eso y bueno ta, un poco por ahí." (E1.AC. P5)			
E1. AC			"Entonces como que nuestro fuerte es el entrenamiento deportivo que se diferencia del resto de las de los gimnasios que hay a la vuelta..." (E1.AC. P5)				
E1. AC			"...contamos con una cancha de futbol cinco al lado y el lugar es grande y no entrenamos con mucho aparato. O sea, más que nada es un entrenamiento bien para el deporte bien				

			funcional para el deporte. Y bueno, eso creo que es una ventaja que no todos pueden brindar por un tema de espacio también no?. " (E1.AC. P5)				
E1. AC		"Y desventaja como te digo, quizás a mucha gente le guste en realidad esa parte de venir a hacer musculación o del tema de los aparatos de aparatos modernos, como hay gente que le vende por ese lado y bueno, a nosotros a ese tipo de público no lo estamos pudiendo..." (E1.AC. P5)			DUEÑOS , SOCIOS	ATRAE R PUBLIC O DE OTROS INTERE SES	MAQUIN ARIA DE MUSCUL ACION

E1. AC		<p>"Yo al menos pienso que ya es más una clase capaz de de zumba o de baile. Ahí seguramente traiga mucho nivel de público femenino que le gusta lo mismo la parte de... de La bicicleta, eso del spinning y esas cosas, este... Pueden atraer diferentes público que si bien capaz que ya hay en otros gimnasios, pero estoy seguro que que aún quedaría mucha gente para para poder venir ahí." (E1.AC. P.6)</p>			DUEÑOS , SOCIOS	ATRAE R PUBLIC O DE OTROS INTERE SES	VARIEDA D EN ACTIVID ADES
E1. AC	"Si hoy en día y para las opciones que se brindan e... está acorde si, con						

	<p>dos profesores, yo creo que se se lleva bien adelante todas las tareas y se puede prestar la correcta atención a cada uno de los socios que... Socios o público que viene mejor dicho." (E1.AC. P.6)</p>					
E2. MI			<p>"Principalment e lo que buscamos es eso, actividades para la gente del barrio que hace mucha falta. Dicho por ellos mismos. Y lo vemos nosotros, que dentro del barrio hace falta un lugar donde tenga actividades para niños, para jóvenes, para adultos hace</p>			

			mucha falta." (E2.MI.P2)				
E2. MI		"Lo que proponemos en este momento son bueno para niños, lo que tenemos es la escuelita de fútbol que se maneja para edades entre 5 o 6 años, hasta los 12 o 13, dependiendo. Ahí tenemos dos técnicos, un técnico, en la misma hora tenemos dos técnicos. Un técnico que se encarga de lo más chicos y otros lo más grandes y se van dividiendo por edades." (E2.MI.P2)					VARIEDAD EN ACTIVIDADES

E2. MI			<p>"Se hacen trabajos analíticos como para que los niños aprendan más que nada la técnica y también se hacen actividades, bueno, juegos vamos a decir juegan al fútbol. El objetivo es que los niños jueguen a la pelota y ya que por motivo de la inseguridad del barrio ya salen menos a jugar a la calle." (E2.MI.P2)</p>				
E2. MI		<p>"Esa es la actividad que tenemos para el niño. Después, para a partir de los 13 años en adelante que tenemos gurises de 12 o</p>					<p>VARIEDAD EN ACTIVIDADES</p>

		13 años, hasta gente de 65 años que utilizan los espacios del gimnasio para ir a hacer actividad física." (E2.MI.P3)					
E2. MI		"No tenemos la variedad que nos gustaría tener como tiene un club, por ejemplo. Por ejemplo, cualquier persona que quiera entrenar o le gusta entrenar puede entrenar en nuestra institución. Lo que no tenemos es yoga, por ejemplo, no tenemos pilates, no tenemos spinning por falta de bicicletas, no tenemos			DUEÑOS , SOCIOS	PUBLIC O MUY ESPECI FICO	VARIEDA D DE ACTIVID ADES

		aeróbica porque no tenemos profes que se dediquen a eso." (E2.MI.P3)					
E2. MI		"La escuelita de fútbol funciona bien. Tenemos entre, el promedio entre diez y 20 niños por mes, más o menos anda ahí en todo el año." (E2.MI.P4)					
E2. MI				"Tenemos las horas de gimnasio, hay una hora sola, que es la que tiene más concurcencia que de 18 a 19 horas. En esa hora hay veces que tenemos 20 personas, ee... pero de 19 a 20 está bastante baja en cuanto a la concurcencia, de 17 a 18 horas también se	DUEÑOS , SOCIOS	POCA CONCU RRENCI A	HORARIO /UTILIZA CION DEL ESPACIO

				podría mejorar." (E2.MI.P4)			
E2. MI				"La cancha de fútbol 5, la cantidad de horas que se maneja principalmente más horas de alquiler de canchas son los miércoles, los jueves y los viernes, los lunes y los martes estén bastante muertos también se podría mejorar en cuanto a la concurrencia." (E2.MI.P4)	DUEÑOS , SOCIOS	POCA CONCU RRENCI A DE PUBLIC O	HORARIO /UTILIZA CION DEL ESPACIO
E2. MI		"A partir de las 6 de la tarde creemos nosotros que es cuando la gente queda más libre, porque en la mañana y en la tarde muchos			DUEÑOS , SOCIOS	POCA CONCU RRENCI A	UTILIZAC ION TIEMPO Y ESPACIO S

		<p>hacen liceo, escuela, los padres trabajan, no pueden llevar a los niños a hacer sus actividades, entonces la mayoría de las actividades son después de las 6 de la tarde, por eso es que no tenemos tantas actividades mismo por nuestras actividades diarias." (E2.MI.P4)</p>					
E2. MI		<p>"Los profesionales que están trabajando allí, bueno, tienen muchos trabajos de mañana en otros lugares, entonces bueno, la mayoría de las actividades son</p>			<p>PROFESORES, DUEÑOS Y SOCIOS</p>	<p>FALTA DE ACTIVIDADES</p>	<p>OTRAS OBLIGACIONES</p>

		de mañana." (E2.MI.P4)					
E2. MI		"Tenemos muchos espacios libres dentro del local, en lo que es la cancha, el gimnasio o el salón de fiestas, tenemos muchas horas libres que podrían ser usadas. (E2.MI.P5)			DUEÑOS , SOCIOS	FALTA DE ACTIVIDADES	UTILIZACION DEL TIEMPO Y ESPACIO
E2. MI	"Hay veces que se hace difícil porque un profesor no va por una hora sola. Habría que ver el tema del mismo por el traslado, por el tiempo que lleva de un lugar a otro de media hora y por una hora de trabajo. No sé si es redituable.				PROFESORES, DUEÑOS	FALTA DE ACTIVIDADES	ORGANIZACION DE LAS ACTIVIDADES

	Entonces quizás capaz que habría que ver la posibilidad de que ese profesor tenga varias clases." (E2.MI.P5)						
E2. MI				"Nos gustaría tener en un promedio de entre diez, entre 15 y 20 personas por hora. Tendría que ser lo ideal y en este momento lo notamos teniendo el horario de 5 a 6 y 7 a 8. Tampoco lo estamos teniendo en el horario de 18 a 19 horas." (E2.MI.P5)	DUEÑOS , SOCIOS	POCA CONCURRENCIA	FALTA DE ACTIVIDADES
E2. MI				"Después de las 19:00 de la tarde la mayoría, o sea gurisas o	DUEÑOS , SOCIOS	POCA CONCURRENCIA	ZONA

				<p>gurises que van lo llevan los padres en el auto o los traen. Son pocos los que van solos o se animan a ir solos. No sabemos por qué. Puede ser por tema de miedo o por tema de la zona, o que está a dos cuadras a distancia de la avenida principal o de la parada." (E2.MI.P6)</p>			
E2. MI	<p>"Los horarios que teníamos de mañana, que ahora no tenemos por tema de tiempo, los horarios que teníamos en la mañana eran buenos, iba bastante gente, pero los queremos sumar más</p>				<p>PROFESORES, DUEÑOS</p>	<p>FALTA DE ACTIVIDADES</p>	<p>ORGANIZACION DE LAS ACTIVIDADES</p>

	adelante, eso sí" (E2.MI.P6)						
E2. MI				"...por el momento, déjame pensarlo bien o recordar a ver si me han pedido otro tipo de actividades. Este, ellos comentan sí que sería bueno tener un spinning, por ejemplo." (E2.MI.P6)	DUEÑOS , PROFESORES, SOCIOS	FALTA DE ACTIVIDADES	ORGANIZACION DE LAS ACTIVIDADES
E2. MI	"...una bicicleta de spinning sale cara y tendría que tener como mínimo diez bicicletas y tendríamos que tener un espacio solamente para esas bicicletas. ¿Y bueno, y cuántas? habría que pensar ¿Cuántas horas al día se				DUEÑOS	FALTA DE ACTIVIDADES	RECURSOS ECONOMICOS

	<p>utilizaría? Y si el público llega no, en cuánto tiempo se le quitaría el dinero ese porque nosotros estamos necesitando el dinero, obviamente en este sentido, y sería una inversión el spinning." (E2.MI.P6)</p>						
E2. MI	<p>"...pero pusimos clases de zumba y no funcionó, no funcionó, no sabemos por qué, si fue la profesora, si fue por el espacio que teníamos, que no era muy un espacio muy confortable, capaz que lo hacíamos en el salón de</p>				<p>DUEÑOS , PROFES ORES, SOCIOS</p>	<p>FALTA DE ACTIVI DADES</p>	<p>FALTA DE INTERES/ ESPACIO</p>

		fiestas." (E2.MI.P6)					
E2. MI		"...sí nos gustaría poner todo lo que sea actividades que sumen variedad para trabajar con otro tipo de público. Habría que ver el tema del espacio, que espacio utilizar con respecto a la actividad a utilizar y en que horarios." (E2.MI.P6)				FALTA DE ACTIVI DADES	PUBLICO REDUCID O
E2. MI	"Tenemos espacio. La cancha, como te digo, está disponible desde las 7 de la mañana hasta las 6 de la tarde está disponible la cancha, ósea se pueden generar actividades ahí en todo ese						

<p>tiempo. Es una cancha de fútbol cinco con césped sintético.</p> <p>Después tenemos lo que es el salón de fiestas, que también está libre en los días de semana de 7 de la mañana hasta las 6 de la tarde, 7-8 a veces, es un espacio que tiene un piso de cerámica, por ejemplo, no tiene espejos y tiene linda iluminación.</p> <p>Pero bueno, habría que ver qué se puede hacer ahí. Ee... y bueno, por ahora tenemos esos espacios."</p> <p>(E2.MI.P6)</p>					
--	--	--	--	--	--

E2. MI		<p>"Y bueno, el gimnasio también en la mañana o la tarde. Tiene muchas columnas en el medio de la cancha ee...la cancha no, el gimnasio tiene muchas columnas en el medio y diferentes tipos de piso. Algunas partes del piso son de de césped sintético y otras partes son de alfombra tipo goma eva algo así con con un piso de alto impacto vamos a decir, para tener en cuenta que actividad se puede hacer." (E2.MI.P7)</p>					
-----------	--	--	--	--	--	--	--

E2. MI		<p>"Y eso y los cambios que se han hecho fue en cuanto a infraestructura, que se mejoraron todas las instalaciones, todas las instalaciones en realidad. Se cambió la entrada en cuanto a pintura, en cuanto a iluminación, en cuanto a, por ejemplo, espacios en común para que la gente tenga un lugar donde esperar, tomar un café, todo ese tipo de cosas se mejoró muchísimo"</p> <p>(E2.MI.P7)</p>					
E2. MI		<p>"Bueno, hemos puesto empleados que nos ayudan</p>					

		<p>también para la atención al público o para lo que sea la atención de la barra, ee... cobrar cuotas, atención a la gente de la cancha, bueno tenemos un profesor en el gimnasio." (E2.MI.P7)</p>				
E2. MI			<p>"...antes solamente teníamos entrenamientos grupales y ahora agregamos a los entrenamientos grupales entrenamientos individuales, no solamente que hacemos entrenamientos y también hacemos evaluaciones, que puede ser de potencia, fuerza, eso lo</p>			

		<p>queremos, lo tenemos bastante bajo ahora, pero queremos volver a incorporarlo a lo que son las evaluaciones una vez a la semana." (E2.MI.P7)</p>				
E2. MI		<p>"...teníamos un técnico de escuelita de fútbol, ahora tenemos dos, no teníamos limpiadora, lo hacíamos nosotros mismos cuando recién iniciamos, ahora tenemos dos limpiadoras, o sea, pila de bueno sumar, antes teníamos solamente la cancha y el gimnasio, ahora tenemos la cancha</p>				

		<p>gimnasio, un taller de arte tenemos, vamos a sumar un estudio de grabación y tenemos lo que es la cervecería, o sea, sumar siempre vamos a estar sumando cosas, pero siempre, bueno, tiene que ser redituable, no?"</p> <p>(E2.MI.P7)</p>				
E2. MI				<p>"Cuando nosotros salíamos del local no había iluminación, ahora hay iluminación y eso, bueno fue porque nosotros nos tuvimos que comunicar con el municipio, hacer todos los trámites, al ser un lugar de fábrica. Bueno, toda esa parte nos encontramos</p>		

				<p>solos en lo que es la gestión de las zonas fuera del local vamos a decir para mejorar las áreas. "</p> <p>(E2.MI.P8)</p>			
E2. MI				<p>"Ahora nos estamos comunicando con diferentes empresas para poder hacer lo que es tipo marketing nosotros le hacemos el marketing dentro del local y en las redes sociales para que ellos nos puedan brindar pintura, por ejemplo, y arreglar todo y pintar y graffitear con los artistas, hacer intercambio con artistas de Uruguay y de otros países</p>			

				<p>para que vengan y eso lo tenemos pensado hacer este año y pintar toda la zona de afuera del local, pintar lo que es el barrio mismo, por ejemplo, que haya vínculo con lo que es el deporte, la comparsa Senserigó, que es cultura y música y con todo lo que abarca al barrio..."</p> <p>(E2.MI.P8)</p>			
E2. MI				<p>"Bueno, estamos haciendo los trámites con el tema de la Intendencia, con habilitaciones de bomberos ee... y bueno, creo que podemos hacer muchísimas</p>			

				<p>cosas, estamos un poco colmados de trabajo porque somos nosotros los que hacemos todo, pero se pueden hacer cosas sí." (E2.MI.P8)</p>			
E2. MI			<p>"Bueno, creo que no tenemos competencia directa en cuanto a centro. No hay un centro que tenga un salón de fiestas o una cancha o un gimnasio. O sea, no hay un lugar que tenga todas las actividades que tenemos nosotros. Es más, no sé si en Uruguay un lugar con las características nuestras, o sea, no sabemos si hay una fábrica de vidrio</p>				

			<p>abandonada o una fábrica abandonada, o donde tenga todo este tipo de actividades que convivan, por ejemplo, una cervecería, un salón de fiesta, un gimnasio y etc. No hay entonces, bueno, no hay una competencia directa en ese sentido..."</p> <p>(E2.MI.P8)</p>				
E2. MI				<p>"...el gimnasio tiene su competencia, tiene muchísima competencia dentro de del barrio y al contorno del barrio vamos a decir, también hay competencia. En cuanto al gimnasio, ¿no?"</p>			

				<p>Hay muchos gimnasios de fierro, de máquinas de entrenamiento funcional, también de entrenamiento deportivo hay poco, no hay mucho, pero, pero sí hay competencia." (E2.MI.P8)</p>			
E2. MI	<p>"Las desventajas me parece que son la cantidad de horas que se maneja, que no son muchas. En este momento estamos trabajando de 5 a 8 nomás por tema de tiempo y por tema de que sea reutilizable. Saqué dos horarios, sacamos dos horarios, ahora lo que fue el horario de 4 a 5</p>				DUEÑOS	FRANJA HORAR IA	DISPONIB ILIDAD HORARIA

	de la tarde y de 8 a 9 de la noche. Quizás le faltó tiempo de darle tiempo a esos horarios como para que se pueda generar grupos y no tuvimos paciencia, pero por el momento estamos trabajando con ese horario si, eso es una desventaja. Que más, bueno, otra desventaja podría ser el vestuario femenino no tenemos vestuarios femeninos en este momento." (E2.MI.P9)						
E2. MI	"¿Qué más se podría decir? Bueno, la variedad de actividades que tenemos no es mucha, solamente				DUEÑOS , PROFES OR	VARIED AD DE ACTIVI DADES	PUBLICO REDUCID O

		<p>tenemos entrenamiento deportivo y funcional con grupos o rutinas individuales que se puede abarcar para todo público, pero no son actividades específicas."(E 2.MI.P9)</p>					
E2. MI		<p>"...pensamos en un momento poder poner máquinas, tenemos un espacio en un piso de arriba como para poder poner máquinas. El tema que la inversión para poner máquinas es de, estuvimos sacando cuentas y es más de 25.000 dólares. De ahí para arriba para poner algo más</p>			DUEÑOS	VARIEDAD DE ACTIVIDADES	RECURSOS ECONÓMICOS

		<p>o menos que esté bien hecho. Aparte, bueno, eso sería ideal, sería como un sueño vamos a decir, nos encantaría, pero quizá tiempo al tiempo. Quizás más adelante se pueda poner algo, agregar a lo que tenemos." (E2.MI.P9)</p>					
E2. MI		<p>"Antes lo que hacía era mes a mes invertir, invertir en cuanto a materiales, algo nuevo siempre llama, llama al público e incentiva y motiva a los clientes dentro que están en ese momento. Por ejemplo, cosas básicas, no sé, con los nuevos colores</p>					

		<p>distintos, son cosas de, bandas elásticas, diferentes estilos de barra, de mancuernas diferentes, sumar pesos, sumar variedad de, de de cosas en cuanto a implementos deportivos que eso eh, balones medicinales yo que se, cosas que que puedan llegar a motivar a las personas. Eso suma también." (E2.MI.P10)</p>				
EN .P1				<p>De los SOCIOS encuestados, el 71,4% es de género masculino y el 28,6% femenino. (EN.P1)</p>		

EN .P2				De la totalidad de encuestados, el 42,9% tiene entre 21 y 30 años, el 32,1% tiene entre 15 y 20 años, el 17,9% entre 31 y 40, el 3,6% tiene entre 41 y 50, y el 3,6% tiene entre 51 y 60. (EN.P2)	SOCIOS		
EN .P3				Un total de 53,6% de los encuestados realiza actividad física más de 3 veces por semana, un 42,9% asiste al centro deportivo 3 veces por semana y un 3,6% asiste 2 veces por semana. (EN.P3)	SOCIOS		
EN .P4				De los encuestados, el 57,1% asiste hace más de un	SOCIOS		

				año al centro deportivo, el 21,4% asiste hace menos de 6 meses, y el 21,4% asiste hace más de 6 meses y menos de un año. (EN.P4)			
EN.P5				Un total de 60,7% realiza entrenamiento deportivo (circuitos), un 35,7% hace rutinas personalizadas y un 3,6% entrenamiento de fútbol. (EN.P5)	SOCIOS	VARIEDAD DE ACTIVIDADES	PUBLICO REDUCIDO
EN.P6				De los encuestados un 57,1% asiste al centro a realizar entrenamiento específico para algún deporte, mientras que el 42,9% no. (EN.P6)	SOCIOS	TIPO DE ENTRENAMIENTO	

EN .P7				De los encuestados, un 57,1% asiste al centro deportivo para hacer futbol, por otra parte, el 42,9% eligió la respuesta "otro" ya que no asisten para entrenar un deporte en específico. (EN.P7)	SOCIOS	VARIEDAD DE ACTIVIDADES	PUBLICO REDUCIDO
EN .P8				Del total de encuestados, el 53,6% dice que el centro maneja actividades para todo público, mientras que el 46,4% dice que no. (EN.P8)	SOCIOS	FALTA DE ACTIVIDADES	ORGANIZACION DE LAS ACTIVIDADES
EN .P9				De los encuestados, el 42,9% está conforme con los horarios de la institución, el 32,1% está conforme, pero	SOCIOS	FRANJA HORARIA	DISPONIBILIDAD HORARIA

				dicen que podrían agregar más horarios y el 25% dice que el horario es poco. (EN.P9)			
EN.P10				De los encuestados, el 60,7% dice que se podría utilizar mejor el espacio en el centro y el 39.3% dice que no. (EN.P10)	SOCIOS	FALTA DE ACTIVIDADES	UTILIZACION DEL ESPACIO
EN.P11				De todos los encuestados, el 64,3% considera que si existe variedad de actividades, mientras que el 35,7% dice que no.	SOCIOS	VARIEDAD DE ACTIVIDADES	ORGANIZACION DE LAS ACTIVIDADES
EN.P12				De los encuestados, el 64,3% si agregaría actividades con otros objetivos a la institución y el 35,7% no.	SOCIOS	VARIEDAD DE ACTIVIDADES	ORGANIZACION DE LAS ACTIVIDADES

EN .P1 3				De los que contestaron si, los deportes más elegidos fueron Spinning con un 25%, Pilates con un 14,3%, Zumba con un 7,1%, Aero dance con un 3,6% y yoga con un 3,6%.	SOCIOS	VARIEDAD DE ACTIVIDADES	PUBLICO REDUCIDO
EN .P1 4				De los encuestados, al 50% le motiva más entrenar en grupos pequeños, al 32,1% le motiva más entrenar solo y al 17,9% en grupos grandes.	SOCIOS		GUSTOS PERSONALES
EN .P1 5				Del total de encuestados, el 53,6% no sabe si hay instituciones deportivas cercanas, el 28,6% conoce otras instituciones y	SOCIOS	COMPETENCIA EN LA ZONA	COMPETENCIA EN LA ZONA

				el 17,9% no conoce otras instituciones.			
EN .P1 6				De los 8 encuestados, 8 personas respondieron que conocen otras instituciones deportivas (28,6%). Sus respuestas fueron: Mega gym, Girl Fitness, Gimnasio Fem	SOCIOS	COMPE TENCIA EN LA ZONA	COMPET ENCIA EN LA ZONA
EN .P1 7				Del total de encuestados el 78,6% no conoce si estas instituciones tienen variedad de propuestas, mientras que en 21,4% dice que si estas instituciones si tienen variedad de propuestas.	SOCIOS	VARIED AD DE ACTIVI DADES	COMPET ENCIA EN LA ZONA

EN .P1 8				De los encuestados, el 53,6% elige al centro por el personal, el 25% por las actividades, el 17,9% por la zona y el 3,6% por otros motivos.	SOCIOS	INTERESES PERSONALES	
EN .P1 9				Del total de encuestados, el 64,3% está satisfecho con las actividades a las que asiste, el 32,1% está extremadamente satisfecho y el 3,6% eligió la opción regular	SOCIOS	GUSTOS PERSONALES	

ANEXO 2 Propuesta de mejora

INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

PROPUESTA DE MEJORA

Asignatura: Proyecto final 2

Docente: Nicolás Raffo

MARCEL PINTOS

EMILIANO SOBA

MONTEVIDEO

2022**DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

Los abajo firmantes Marcel pintos y Emiliano Soba, somos los autores y los responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.



Marcel Pintos



Emiliano Soba

INDICE

I. INTRODUCCIÓN	5
II. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	6
III. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	7
IV. PLANILLA OPERATIVA	8
V. CRONOGRAMA	9
VI. REFERENCIAS	10

RESUMEN

El presente estudio se encuentra enmarcado dentro de la asignatura “Taller y Proyecto de grado II” perteneciente al octavo semestre de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del Instituto Asociación Cristiana de Jóvenes.

Este trabajo es la continuación al informe de aproximación diagnóstica realizado en el séptimo semestre en la asignatura “Taller y Proyecto de grado I” donde se investigó sobre la problemática: la influencia de los ejercicios físicos destinados únicamente a deportistas de alto rendimiento en el centro deportivo.

El propósito de este trabajo es la elaboración de una propuesta de mejora para el problema de la investigación, planteando soluciones a partir de los factores causales encontrados. Para el desarrollo de este plan de mejora se redactaron objetivos con sus respectivas metas y actividades, las cuales están diseñadas con un cronograma para aplicarse de enero a abril de 2023.

Para terminar, una vez desarrollados los objetivos, metas, actividades y el cronograma, son presentados en una planilla de presupuestos los recursos y gastos necesarios para llevar a cabo la propuesta de mejora.

Palabras claves: Centro deportivo, ejercicios físicos, deportistas, alto rendimiento

I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es desarrollado dentro de los parámetros de la asignatura “Taller y Proyecto de grado II” del octavo y último semestre de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

La finalidad de éste es realizar una propuesta de mejora que proviene de una problemática surgida en una institución deportiva, la cual fue estudiada previamente en el séptimo semestre de la carrera.

Según Proaño, Gisbert y Pérez (2017):

El plan de mejora es un proceso que se utiliza para alcanzar la calidad total y la excelencia de las organizaciones de manera progresiva, para así obtener resultados eficientes y eficaces. El punto clave del plan de mejora es conseguir una relación entre los procesos y el personal generando una sinergia que contribuyan al progreso constante. (p. 52)

La problemática abordada es la influencia de los ejercicios físicos destinados únicamente a deportistas de alto rendimiento en el centro deportivo seleccionado. A raíz de esto se desprenden otros aspectos desfavorables para la institución que, mediante la investigación se pudo identificar que los principales factores causales son la falta de variedad en actividades, la utilización del espacio y la falta de organización de actividades.

Teniendo en cuenta todo lo mencionado anteriormente, se formuló un objetivo general en respuesta al tema central, y luego de los factores causales se desprenden los objetivos específicos de la propuesta de mejora, con la intención de buscar una solución a los problemas que presenta la institución. A partir de esto, para cada objetivo se plantearon las metas y las posibles actividades a realizar para solucionar las necesidades correspondientes y así lograr conseguir un impacto positivo en lo que respecta a cada uno de ellos.

A su vez, se realizaron cálculos de un posible presupuesto para cubrir las necesidades de cada meta y actividad, invirtiendo en personal, materiales, entre otras cosas para poder llevar a cabo de la mejor manera posible lo planteado, logrando un mejor funcionamiento y organización.

Para finalizar, se construyó un cronograma en el cual se encuentran las fechas estimadas para alcanzar cada objetivo.

II. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

El objetivo general de esta propuesta surge a raíz del problema de investigación abordado, el cual es la influencia de los ejercicios físicos destinados únicamente a deportistas de alto rendimiento en un centro deportivo del barrio “La Teja”.

A su vez, como se mencionó anteriormente, los objetivos específicos se desprenden de los factores causales identificados previamente en la aproximación diagnóstica.

Objetivo general

Definir nuevas actividades que se adapten a mayor cantidad de público

Objetivos específicos

- Lograr la atención de un público más amplio.
- Definir una utilización del espacio más adecuada
- Proponer la adición de nuevos horarios en la mañana.

Metas

O.G - Una propuesta de mejora en la que se adicionen al menos 3 nuevas actividades que apunten a diferentes objetivos e intereses para el comienzo del 2023.

O.E.1 - Conseguir un 20% más de socios para el comienzo del 2023.

O.E.2 - Establecer y definir al menos 2 nuevos espacios para las actividades adicionadas para enero del 2023.

O.E.3 - Establecer la apertura del centro deportivo en horario matutino al menos 3 días a la semana a partir 2023

III. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Una vez definido el objetivo general y los tres objetivos específicos, fueron pensadas las metas. A partir de estas metas fueron desarrolladas tres actividades para cada objetivo específico.

Siendo el primer objetivo específico el de lograr la atención de un público más amplio se propuso como meta conseguir un 20% más de socios para el comienzo del 2023. La primera actividad consiste en realizar un sondeo en el barrio para conocer los intereses de la gente de la zona; dicho sondeo se hará mediante 100 encuestas a residentes del barrio la teja. La segunda actividad se basa en hacer publicidad por distintos medios durante el verano para dar a conocer el centro deportivo a una mayor cantidad de público; en su investigación Zambrano (2018) comenta que “La publicidad es un método promocional muy eficaz en cuanto a su costo, porque el costo por persona es muy bajo si se considera que llega a una infinidad de personas.” (p.23). La tercera actividad consta de hacer una promoción de un 20% de descuento si se inscriben de a dos personas, esta se realizará durante un periodo de cinco meses.

Por otra parte, teniendo como segundo objetivo definir una utilización del espacio más adecuada se establece como meta definir al menos 2 nuevos espacios para las actividades adicionadas para enero del 2023. La primera actividad consiste en contratar un licenciado de educación física para llevar a cabo las distintas clases a realizar en estos nuevos espacios. La segunda actividad se basa en habilitar un nuevo espacio en la segunda planta para clases de spinning. Para la tercera actividad se incorporarán clases de Zumba 2 veces a la semana en salón de fiestas para dejar de utilizar este espacio únicamente los fines de semana.

El tercer objetivo es el de proponer la adición de nuevos horarios en la mañana teniendo como meta establecer la apertura del centro deportivo en horario matutino al menos 3 días a la semana a partir de 2023. En la primera actividad el fin es incorporar clases de entrenamiento funcional para la tercera edad 2 veces por semana ya que no hay aún no hay actividades específicas para este público. El entrenamiento cumple un rol muy importante en la calidad de vida de las personas de la tercera edad, generando y manteniendo la movilidad y la fuerza, beneficiando un descanso sin interrupciones, mejorando el estado de ánimo y previniendo enfermedades. (Cabezas, et. al., 2017)

La segunda actividad consiste en incorporar Clases de Yoga 2 veces por semana y la tercera consta en incorporar el entrenamiento libre en sala con un instructor de musculación de 8h a 12h, buscando incorporar socios que entrenan habitualmente en la mañana.

IV. PLANILLA OPERATIVA

Objetivo		Metas	Actividades	Presupuesto Proyectado
General	Específico			
<u>Objetivo</u> Definir nuevas actividades que se adapten a mayor cantidad de público	Lograr la atención de un público más amplio.	Conseguir un 20% más de socios para el comienzo del 2023.	Sondeo en el barrio para conocer los intereses de la gente de la zona.	---
			Hacer publicidad por distintos medios durante el verano (Instagram, radio, entregar volantes)	\$7000
			Promoción de un 20% de descuento si se inscriben de a dos.	---
<u>Meta</u> Una propuesta de mejora en la que se adicionen al menos 3 nuevas actividades que apunten a diferentes objetivos e intereses para el comienzo del 2023.	Definir una utilización del espacio más adecuada	Establecer y definir al menos 2 nuevos espacios para las actividades adicionadas para enero del 2023.	Contratar un licenciado de educación física para llevar a cabo las nuevas actividades.	\$10.000 / mes
			Habilitar un nuevo espacio en la segunda planta para clases de spinning.	\$180.000 (11 bicicletas)
			Incorporar Clases de Zumba 2 veces a la semana en salón de fiestas	---
	Proponer la adición de nuevos horarios en la mañana.	Establecer la apertura del centro deportivo en horario matutino al menos 3 días a la semana a partir de 2023.	Incorporar Clases de entrenamiento funcional para tercera edad 2 veces por semana.	---
Incorporar Clases de Yoga 2 veces por semana.			---	
Incorporar Entrenamiento libre en sala con instructor de musculación de 8h a 12h.			\$20.000 / mes	

VI. REFERENCIAS

- Cabezas, M. M., Álvarez, J.C., Guallichico, P., Chávez, J. P. y Romero, E. (2017). Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: influencia en las capacidades y habilidades físicas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2017;36(4):1-13.
- Proaño Villavicencio, D.X. (2017). Metodología para elaborar un plan de mejora continua. 3C Empresa: investigación y pensamiento crítico, Edición Especial, 50-56. DOI: <<http://dx.doi.org/10.17993/3cemp.2017.especial.50-56/>>.
- Quiroz Zambrano, E. L. (2018). *Análisis de la situación actual del té sumak y su influencia en el diseño de estrategias promocionales en la ciudad de Guayaquil* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Comunicación Social).

ANEXO 3 Pauta de entrevista exploratoria

Preguntas introductorias

- ¿Cómo surgió la institución y cuánto tiempo lleva en funcionamiento?
- ¿Cómo se compone el personal de la institución?
- ¿Cuáles son las actividades que se desarrollan?

Preguntas desarrollo

- ¿Cuáles consideras las fortalezas de la institución?
- ¿Qué debilidades presenta la institución?
- ¿Se generan espacios para ambos géneros en todas las actividades?
- ¿Cuentan con la infraestructura necesaria para proporcionar seguridad a los clientes?
- ¿El personal cuenta con la capacidad de generar un buen clima de trabajo tanto entre profesores como también en los alumnos?

Preguntas de cierre

- ¿Tienen proyectos o propuestas a realizar en un futuro?
- ¿Algo que quieras agregar que no te hayamos preguntado?

ANEXO 4 Pauta entrevista en profundidad

Preguntas de investigación	Cantidad de preguntas para la entrevista
Preguntas Iniciales de presentación	1. ¿Qué rol cumplís en A punto? 2. ¿Cómo es un día de <u>(nombre del entrevistado)</u> en el centro?
1er pregunta de investigación: ¿Cómo influye la especialización en actividades de alto rendimiento con los objetivos y el funcionamiento de la institución?	3. ¿Cuáles son los objetivos del proyecto? 4. ¿Cuál es la oferta y cómo se relaciona con los objetivos? 5. ¿Consideras que son para todo tipo de público? ¿Por qué? 6. ¿Cuáles son las propuestas con mayor concurrencia? 7. ¿Cuán óptimo consideras el uso del tiempo y los espacios?
2da pregunta de investigación: ¿Qué estrategias se podrían aplicar para ampliar el público de la institución?	8. ¿Cuán satisfecho estás con la cantidad de socios/público que utiliza el espacio? 9. ¿Los clientes piden otro tipo de actividades? ¿Cuáles son las más solicitadas? 10. ¿Qué cambios han hecho para ampliar el público objetivo? 11. ¿En tu rol, hay algo que puedas realizar para contribuir en relación a esto?
3ra pregunta de investigación: ¿Cómo incide la competencia de la zona?	12. ¿Qué opinión tienes de la competencia que hay en la zona? 13. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas en comparación a las demás instituciones? 14. ¿Crees que es importante tener en cuenta a la competencia a la hora de generar nuevas propuestas en el centro?
Preguntas finales	15. ¿Qué cambios crees que se podrían implementar para ampliar el público que asiste? 16. ¿Algo de lo que no se haya hablado que quieras agregar?

ANEXO 5 Pauta encuesta

Preguntas de investigación	Cantidad de preguntas para la encuesta
Preguntas Iniciales de presentación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sexo <ul style="list-style-type: none"> • F • M 2. Edad <ul style="list-style-type: none"> • Entre 15 y 20 • Entre 21 y 30 • Entre 31 y 40 • Entre 41 y 50 • Entre 51 y 60 • Más de 60 años 3. ¿Cuántas veces por semana asistes a A Punto? <ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • más de 3 4. ¿Hace cuánto tiempo que asistes al centro? <ul style="list-style-type: none"> • Menos de 6 meses • Entre 6 y 12 meses • Más de 1 año

<p>1er pregunta de investigación</p> <p>¿Cómo influye la especialización en actividades de alto rendimiento con los objetivos y el funcionamiento de la institución?</p>	<p>5. ¿Cuáles son las actividades que realizas?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Entrenamiento deportivo (circuitos)<input type="checkbox"/> Entrenamiento de fútbol<input type="checkbox"/> Rutinas personalizadas <p>6. ¿Concurre al centro a realizar entrenamiento específico para algún deporte?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Si<input type="checkbox"/> No <p>7. Si la respuesta es sí, ¿para cuál deporte?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Fútbol<input type="checkbox"/> Básquetbol<input type="checkbox"/> Tenis<input type="checkbox"/> Handball<input type="checkbox"/> Otros <p>8. ¿Consideras que la institución maneja actividades para todo público?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Si<input type="checkbox"/> No
---	---

<p>2da pregunta de investigación</p> <p>¿Qué estrategias se podrían aplicar para ampliar el público de la institución?</p>	<p>9. ¿Qué opinas sobre el horario que maneja la institución?</p> <p> <input type="checkbox"/> Está bien así</p> <p> <input type="checkbox"/> Es suficiente, pero podrían manejar horarios más tempranos</p> <p> <input type="checkbox"/> Es poco, podrían extender el horario</p> <p>10. ¿Crees que se podría utilizar mejor el espacio en el centro?</p> <p> <input type="checkbox"/> Si</p> <p> <input type="checkbox"/> No</p> <p>11. ¿Consideras que existe variedad de actividades?</p> <p> <input type="checkbox"/> Si</p> <p> <input type="checkbox"/> No</p> <p>12. ¿Si tuvieras la posibilidad, agregarías actividades con otros objetivos a la institución?</p> <p> <input type="checkbox"/> Si</p> <p> <input type="checkbox"/> No</p> <p>13. Si contestó SÍ: ¿De qué tipo le gustaría?</p> <p> <input type="checkbox"/> Spinning</p> <p> <input type="checkbox"/> Yoga</p> <p> <input type="checkbox"/> Zumba</p> <p> <input type="checkbox"/> Pilates</p> <p> <input type="checkbox"/> Aero dance</p> <p> <input type="checkbox"/> Otros</p> <p>14. ¿De qué manera te motiva más entrenar?</p> <p> <input type="checkbox"/> Solo</p> <p> <input type="checkbox"/> En grupos pequeños</p> <p> <input type="checkbox"/> En grupos grandes</p>
---	---

<p>3ra pregunta de investigación</p> <p>¿Cómo incide la competencia de la zona?</p>	<p>15. ¿Conoce si existen instituciones deportivas cercanas?</p> <p style="padding-left: 40px;"> <input type="radio"/> Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/> No se </p> <p>16. Si contestó SÍ. ¿Cuál? _____</p> <p>17. Si la respuesta es sí, ¿Tienes conocimiento si estas instituciones tienen variedad de propuestas?</p> <p style="padding-left: 40px;"> <input type="radio"/> Si <input type="radio"/> No </p> <p>18. ¿Por qué elegís “A punto”?</p> <p style="padding-left: 40px;"> <input type="radio"/> Precio <input type="radio"/> Horarios <input type="radio"/> Zona <input type="radio"/> Actividades <input type="radio"/> Personal <input type="radio"/> Infraestructura <input type="radio"/> Otros </p>
<p>Preguntas finales</p>	<p>19. ¿En qué grado de satisfacción te sientes con las actividades que asistes?</p> <p style="padding-left: 40px;"> <input type="radio"/> Extremadamente insatisfecho <input type="radio"/> Insatisfecho <input type="radio"/> Regular <input type="radio"/> Satisfecho <input type="radio"/> Extremadamente satisfecho </p>