



**UNIVERSIDAD TÉCNICA FEDERICO SANTA MARÍA**  
**Departamento de Ingeniería Comercial**

**ESTUDIO DE PREFACTIBILIDAD FINANCIERA Y  
MODELO DE NEGOCIO DE UN GIMNASIO INFANTIL  
EN VIÑA DEL MAR**

**Andrea Alejandra Guevara Bermúdez**  
**INGENIERIA COMERCIAL**  
**Octubre 2023**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA FEDERICO SANTA MARÍA**  
**Departamento de Ingeniería Comercial**

**ESTUDIO DE PREFACTIBILIDAD FINANCIERA Y  
MODELO DE NEGOCIO DE UN GIMNASIO INFANTIL  
EN VIÑA DEL MAR**

Tesis presentada por  
**Andrea Alejandra Guevara Bermúdez**  
Como requisito para optar al Título de  
**INGENIERO COMERCIAL**

Director de Tesis: **Dr. Patricio Rubio Romero**  
**Octubre 2023**

**TITULO DE TESIS:**

**“Estudio de prefactibilidad financiera y modelo de negocio de un gimnasio infantil en Viña del Mar”**

**AUTOR:**

**ANDREA ALEJANDRA GUEVARA BERMUDEZ**

**TRABAJO DE TESIS**, presentando en cumplimiento parcial de los requisitos para el Título de Ingeniero Comercial de la Universidad Técnica Federico Santa María.

Observaciones:

---

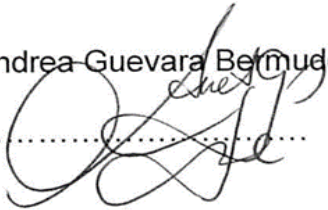
---

Dr. Patricio Rubio Romero.  
Profesor Guía

Dra. Teresita Arenas Yáñez.  
Profesora Correferente Interna

**Valparaíso, octubre 2023.**

Todo el contenido, análisis, conclusiones y opiniones vertidas en este estudio son de mi exclusiva responsabilidad.

Nombre: Andrea Guevara Bermudez  
Firma: ..........  
Fecha: .....10/10/2023.....

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a mi madre por dejarme la mejor herencia de la vida, constancia, dedicación, compromiso, trabajo duro, resiliencia. Ahora que nos dejaste, te dedico todos mis logros, sé que desde el cielo estarás orgullosa de mí, amor infinito para ti. A mi papito que creyó y cree en mi sin dudarlo.

Doy gracias a mi esposo que entiende lo difícil que estudiar y trabajar duro, agradezco el apoyo incondicional de amor y paciencia, además que me demuestra día a día que puedo lograr lo que me encomiende la vida.

Especial agradecimiento a mi hija de 7 años, puesto que muchas noches no pude leerle el cuento, porque la mamá tenía clases. Agradezco su enorme paciencia por los días difíciles que tuvimos que pasar para poder lograr este nuevo camino.

Un agradecimiento afectuoso a los profesores y profesoras que marcaron mi aprendizaje, que confiaron en mí siempre: Wilmer Bazán que confió en mis capacidades en la asignatura más difícil de la carrera; Carol Altamirano que con profesionalismo y dedicación me dio las herramientas de proyectos, y finalmente, a mi profesor Patricio Rubio Romero, quien con mucha exigencia y particular motivación me enseñó a ver las cosas con alto nivel de perfeccionismo y estructura para hacer esta tesis, a la cual le dedicamos muchas horas al “alba”.

## RESUMEN EJECUTIVO

El propósito de esta tesis es evaluar la viabilidad técnica-financiera de establecer un gimnasio destinado a niños y niñas de edades entre 4 y 12 años en Viña del Mar. Esta iniciativa surge como respuesta a la limitada disponibilidad de instalaciones deportivas infantiles. El proyecto privado tiene por finalidad de contribuir a la inactividad física en los menores, la cual se ha agravado con el abuso de la tecnología, estilo vida, cultura de la rápida respuesta, pocas opciones deportivas dirigidas y especializadas, alto nivel de sedentarismo y aumento preocupante de la obesidad y sobrepeso infanto-juvenil. La idea es ofrecer una oferta de alto nivel de servicio y especialización, en contraste con las opciones deportivas gratuitas existentes, que carecen de seguimiento adecuado del estado nutricional y físico de los niños y niñas.

En la búsqueda de información, que luego se estructura en el estado del arte, se logra hallar las principales motivaciones para realizar ejercicio como por razones de salud musculoesquelética, el estado físico, tener más energía, diversión, etc. Por otro lado, se realiza recolección de información sobre otros beneficios, entre ellos, disminución del estrés, la depresión, insomnio. Además, los menores deportistas muestran mejor concentración, rendimiento cognitivo sobre todo en matemáticas. Junto con ello se logra estructurar el marco teórico y descripción de los gimnasios como sujeto de estudio.

El estudio de mercado se inicia mediante entrevistas directas a Gerente zonal Sportlife y una docente de Educación Física con experiencia en gimnasios. Luego de segmentar la población, se calcula la muestra con 93% de nivel de confianza, lo cual arroja encuestar a 166 padres/niños de 37 colegios particulares pagados de la comuna. Posteriormente, se logra determinar que el cliente objetivo tiene entre 5 y 12 años, de nivel socioeconómico ab, c1a, c1b y c2, que viven, principalmente, en Viña del Mar. De los encuestados se muestra una gran inactividad física, puesto que las actividades favoritas son ver la televisión con un 63,4% de participación. El 75% de los encuestados apoya la idea de asistir a un gimnasio infantil, mientras que 1,8% no estaría dispuesto. El 70,3% de los que si les agrada la idea de un gimnasio prefieren la frecuencia de uso de 2 veces a la semana pagando la mensualidad de \$30.000. De los rangos etarios encuestados, la mayor proporción son los niños de 9 y 12 años, representando un 16,2% en ambos casos. Se tiene baja recolección en los infantes que tienen 6 años. La inversión asciende a \$10.793.110. Los gastos son de \$44.184.000, lo más alto es el costo del arriendo. El punto equilibrio es de 2.066, específicamente, se deben matricular 156 menores en el plan básico en el mes y se deben celebrar al menos 18 cumpleaños para empezar a generar ganancia. La rentabilidad en todos los escenarios es positiva, sin grandes niveles de rendimiento, a excepción del escenario pesimista, cuya rentabilidad negativa se debe a que solo considera el 25% de los encuestados como demanda objetivo.

## ABSTRACT

The purpose of this thesis is to evaluate the technical-financial feasibility of establishing a gym for boys and girls between the ages of 4 and 12 in Viña del Mar. This initiative arises in response to the limited availability of sports and entertainment facilities. The private project aims to contribute to physical inactivity in childhood, which has been aggravated by the abuse of technology, few directed and specialized options, a high level of sedentary lifestyle and a worrying increase in obesity and overweight in children and adolescents. The idea is to offer a high level of service and specialization, in contrast to the existing free sports options, which lack adequate monitoring of the nutritional and physical status of boys and girls.

In the search for information that is then structured in the state of the art, it is possible to find the main motivations for exercising, such as for reasons of musculoskeletal health, physical condition, having more energy, to have fun, to play, etc. On the other hand, information is collected on other benefits, including reduction of stress, depression, and insomnia. Furthermore, younger athletes show better concentration and cognitive performance, especially in mathematics. Along with this, it is possible to structure the theoretical framework and description of the gyms as a subject of study.

The market study begins through direct interviews with the Sportlife zonal manager and a Physical Education teacher with experience in gyms. After segmenting the population, the sample is calculated with a 93% confidence level, which results in surveying 166 parents/children from the range of 37 paid private schools in the commune. Subsequently, it is determined that the target client is between 5 and 12 years old, of socioeconomic level Ab, C1a, C1b and C2, who live mainly in Viña del Mar.

The respondents show great physical inactivity since the favorite activities are watching television with 63.4% participation. 75% of those surveyed support the idea of attending a children's gym, while 1.8% would not be willing. 70.3% of those who do like the idea of a gym prefer the frequency of use of 2 times a week, paying the monthly fee of \$30.000 (CLP). Of the age ranges surveyed, the largest proportion are children aged 9 and 12, representing 16.2% in both cases. There is low collection in infants who are 6 years old. The investment amounts to \$10.793.110. The expenses are \$44,184,000, the highest being the cost of the lease. The breakeven point is 2,066, specifically, 156 children must be enrolled in the basic plan in the month and at least 18 birthdays must be celebrated to start generating profit. The profitability in all scenarios is positive, without high levels of performance, except for the pessimistic scenario, whose negative profitability is because it only considers 25% of those surveyed as target demand.

## INDICE

<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>5</b>
<b>RESUMEN EJECUTIVO .....</b>	<b>6</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>7</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>10</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS .....</b>	<b>11</b>
<b>ÍNDICE DE ILUSTRACIONES Y FOTOGRAFÍAS.....</b>	<b>11</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>12</b>
<b>2. ORIGEN Y PROPÓSITO DEL ESTUDIO.....</b>	<b>14</b>
<b>2.1 Validación Smart:.....</b>	<b>14</b>
<b>3. OBJETIVOS .....</b>	<b>16</b>
<b>3.1 Objetivo General.....</b>	<b>16</b>
<b>3.2 Objetivos Específicos .....</b>	<b>16</b>
<b>4. ALCANCES DEL ESTUDIO .....</b>	<b>18</b>
<b>4.1 Límites del estudio entre los cuales efectúa la investigación:.....</b>	<b>18</b>
<b>5. ESTADO DEL ARTE .....</b>	<b>23</b>
<b>5.1 Antecedentes del Estado del Arte: .....</b>	<b>23</b>
<b>5.2 Sujeto Estudio:.....</b>	<b>44</b>
<b>5.2.1 Características de los programas para niños y niñas: .....</b>	<b>46</b>
<b>5.2.2 Instalaciones y equipamiento:.....</b>	<b>47</b>
<b>5.2.3 Mapa mental investigación: .....</b>	<b>49</b>
<b>5.3 Marco Teórico: .....</b>	<b>50</b>
<b>6. PROPUESTA METODOLÓGICA ESPECÍFICA.....</b>	<b>57</b>
<b>6.1 Fases de la propuesta metodológica específica:.....</b>	<b>57</b>

<b>6.2 Carta Gantt:</b> .....	<b>60</b>
<b>7. APLICACIÓN METODOLÓGICA ESPECÍFICA</b> .....	<b>62</b>
<b>7.1 Resultados previos a la aplicación metodológica específica:</b> .....	<b>62</b>
<b>7.2. Aplicación metodológica específica:</b> .....	<b>63</b>
<b>7.2.1. Análisis de macroentorno, competitivo e interno.</b> .....	<b>63</b>
<b>7.2.2. Estudio Mercado:</b> .....	<b>73</b>
<b>7.2.3. Determinación de la demanda proyectada:</b> .....	<b>78</b>
<b>7.2.4. Plan de Marketing:</b> .....	<b>89</b>
<b>7.2.5. Plan de operaciones</b> .....	<b>93</b>
<b>7.2.6 Plan Legal:</b> .....	<b>107</b>
<b>7.2.7. Factibilidad financiera y sensibilización:</b> .....	<b>108</b>
<b>8. RESULTADOS PARCIALES</b> .....	<b>121</b>
<b>9. RESULTADO GENERAL</b> .....	<b>126</b>
<b>10. CONCLUSIONES</b> .....	<b>129</b>
<b>11. RECOMENDACIONES</b> .....	<b>133</b>
<b>12.BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>135</b>
<b>13.WEBGRAFÍA</b> .....	<b>137</b>
<b>14. REFERENCIAS</b> .....	<b>139</b>
<b>15.GLOSARIO Y ACRONIMOS</b> .....	<b>140</b>
<b>16.ANEXOS</b> .....	<b>141</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Respuestas sobre el ejercicio físico.....	27
<b>Tabla 2:</b> Seguridad recintos deportivos .....	27
<b>Tabla 3:</b> Prevalencia nutricional 2019-2022.....	38
<b>Tabla 4:</b> Resultados índice concentración IHH.....	66
<b>Tabla 5:</b> Interpolación valor Z para 93% NC .....	76
<b>Tabla 6:</b> Población total niños y niñas entre 4 y 12 años de Viña del Mar.....	79
<b>Tabla 7:</b> Población proyectada 2021-2028 niños y niñas entre 4 y 12 años en la ciudad de Viña del Mar. ....	80
<b>Tabla 8:</b> Descripción nivel socioeconómico Ab.....	80
<b>Tabla 9:</b> Descripción nivel socioeconómico C1a .....	81
<b>Tabla 10:</b> Descripción nivel socioeconómico C1b.....	81
<b>Tabla 11:</b> Descripción nivel socioeconómico C2 .....	81
<b>Tabla 12:</b> Población afectada según segmentación demográfica al 2021 .....	82
<b>Tabla 13:</b> Demanda potencial proyectada .....	83
<b>Tabla 14:</b> Demanda objetivo actual .....	84
<b>Tabla 15:</b> Proyección demanda objetivo escenario optimista .....	84
<b>Tabla 16:</b> Proyección demanda objetivo escenario conservador.....	85
<b>Tabla 17:</b> Proyección demanda objetivo escenario pesimista .....	85
<b>Tabla 18:</b> Demanda anual cuotas incorporación proyectada.....	85
<b>Tabla 19:</b> Capacidad útil en metros cuadrados .....	86
<b>Tabla 20:</b> Oferta potencial actual.....	86
<b>Tabla 21:</b> Oferta objetivo actual.....	87
<b>Tabla 22:</b> Estacionalidad .....	88
<b>Tabla 23:</b> Planes de incorporación socio Sportgym kids .....	91
<b>Tabla 24:</b> Preferencias de frecuencia .....	92
<b>Tabla 25:</b> Matriz localización Sportgym Kids .....	95
<b>Tabla 26:</b> Inversión en activos fijos.....	97
<b>Tabla 27:</b> Capital trabajo puesta en marcha .....	97
<b>Tabla 28:</b> Gastos de la puesta en marcha .....	98
<b>Tabla 29:</b> Egresos directos .....	98
<b>Tabla 30:</b> Costo anual agua clases .....	99
<b>Tabla 31:</b> Gastos y costos indirectos.....	99
<b>Tabla 32:</b> Ponderación punto equilibrio .....	100
<b>Tabla 33:</b> Necesidad anual capital trabajo por déficit acumulado, 2024.....	101
<b>Tabla 34:</b> Distribución planta gimnasio .....	102
<b>Tabla 35:</b> Horario etapa Introducción .....	106
<b>Tabla 36:</b> Dotación valorizada etapa Introducción .....	106
<b>Tabla 37:</b> Financiamiento.....	107
<b>Tabla 38:</b> Ingresos proyectados escenario conservador .....	108
<b>Tabla 39:</b> Egresos proyectados escenario conservador .....	109
<b>Tabla 40:</b> Depreciaciones anuales .....	110
<b>Tabla 41:</b> Tabla amortización del crédito .....	110
<b>Tabla 42:</b> Flujo caja Puro proyectado .....	111
<b>Tabla 43:</b> Flujo caja Financiamiento mixto proyectado.....	112
<b>Tabla 44:</b> Ingresos y egresos escenario pesimista .....	117

<b>Tabla 45:</b> Ingresos y egresos escenario optimista.....	118
<b>Tabla 46:</b> Resultados Parciales .....	121
<b>Tabla 47:</b> Nivel de cumplimiento objetivos específicos.....	130

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1:</b> IPC anual sin volátiles, variación anual 2018-2023 .....	69
<b>Gráfico 2:</b> Capacidad en relación a la demanda objetivo .....	88

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES y FOTOGRAFÍAS

<b>Ilustración 1:</b> Mapa Nutricional pre-escolar, básica y 1 ero medio .....	37
<b>Ilustración 2:</b> Situación Nutricional .....	38
<b>Ilustración 3:</b> Evolución nutricional 2009 -2022 .....	39
<b>Ilustración 4:</b> Mapa conceptual investigación .....	50
<b>Ilustración 5:</b> Programación de las etapas de la investigación .....	61
<b>Ilustración 6:</b> Ingresos gimnasios en Latinoamérica,2020.....	64
<b>Ilustración 7:</b> Socios gimnasios en Latinoamérica,2020.....	64
<b>Ilustración 8:</b> “Evolución del Índice de ventas de actividades artísticas de entretenimiento y recreativas 2022” .....	65
<b>Ilustración 9:</b> Análisis FODA.....	73
<b>Ilustración 10:</b> Matriz de ventaja competitiva del gimnasio Sportgym Kids .....	89
<b>Ilustración 11:</b> Micro localización Parque Granadilla .....	93
<b>Ilustración 12:</b> Parque Granadilla, Viña del Mar .....	94
<b>Ilustración 13:</b> Strip Center, Parque Granadilla, Viña del Mar .....	94
<b>Ilustración 14:</b> Micro localización local Comercial lado poniente Viña del Mar .....	94
<b>Ilustración 15:</b> Instalaciones Comercial lado poniente Viña del Mar.....	95
<b>Ilustración 16:</b> Lay out .....	96
<b>Ilustración 17:</b> Resultado del punto equilibrio .....	100
<b>Ilustración 18:</b> Diagrama flujo.....	101
<b>Ilustración 19:</b> Zona de juegos .....	103
<b>Ilustración 20:</b> Torniquete ingreso gimnasio.....	104
<b>Ilustración 21:</b> Organigrama Sportgym kids.....	107

# 1. INTRODUCCIÓN

La ciudad de Viña del Mar siempre se ha destacado por ofrecer actividades deportivas y orientadas a los adultos, en su gran mayoría. A pesar de que existen actividades físicas para los niños y niñas, carecen de especialización nutricional-deportiva y frecuencia adecuada en horas deportivas saludables. Además, es notoria la falta de instalaciones deportivas privadas orientadas a los niños y niñas.

Esto cobra relevancia al considerar que las escuelas no necesariamente entregan la cantidad de horas de actividad física recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, que considera necesario que los menores de 15 años realicen al menos 60 minutos de actividad física vigorosa, diariamente, para estar saludables. Junto con ello, conviene incorporar al menos 3 veces por semana, ejercicios que refuercen músculos y huesos. Por lo tanto, una parte significativa de estas horas requeridas debe ser completada a través de actividades extraprogramáticas.

Se presenta una valiosa oportunidad de explorar un modelo de negocio innovador que contribuye al bienestar de los menores. El objetivo principal de esta tesis es evaluar la viabilidad técnica y financiera de establecer un gimnasio infantil en la Comuna, con la esperanza de sentar un precedente positivo para otras regiones del país.

En esta investigación, se analizan los beneficios potenciales de fomentar la participación en actividades deportivas desde una edad temprana, específicamente, desde los 4 hasta los 12 años. Para lograr este propósito, se han establecido objetivos tanto generales como específicos que guían la investigación. Además, se realiza una revisión exhaustiva del estado del arte en el campo de la ejercitación infantil, con el fin de comprender las investigaciones previas relacionadas con el tema. Esta información secundaria permite proponer marco teórico, describiendo la potencial solución de un gimnasio infantil como sujeto de estudio.

La presente tesis se ordena en 9 fases, cuyos alcances científicos, temporales, geográficos y temáticos, permiten delimitar el área de estudio.

Es fundamental considerar la diversidad de beneficios que tiene el deporte, y los programas de ejercitación adaptadas a las distintas etapas del crecimiento de los menores. También, se abordan los cuidados necesarios para la práctica de ejercicio y así contribuir al entendimiento y promoción de un estilo de vida activo y saludable desde la infancia.

Se debe preguntar al mercado, con antecedentes de recolección primaria, si hay

interesados en el proyecto y qué opinan los expertos sobre el tema. Por lo tanto, el diseño de investigación es clave para lograr los objetivos de investigación propuestos.

A su vez, la evaluación tanto técnica como financiera establecida en la aplicación metodológica específica, permite conocer si es factible llevar a cabo esta idea, consolidando quizás una tendencia generadora de nuevos nichos de mercado que aporten, no solo a la ejercitación temprana, sino también a formar niños y niñas más sociales, sanos y fuertes.

Se plantean las especificaciones técnicas de la solución en forma de un gimnasio diseñado, determinando dimensiones, personal, distribución de espacios, materiales y ubicación geográfica que brinde un ambiente seguro, educativo y divertido para el desarrollo físico infantil.

En el ámbito profesional, la innovación en proyectos que contribuyan a la salud se ha vuelto crucial en la actualidad. Esta importancia trasciende más allá de iniciativas públicas, puesto que impulsa el deporte, el cual conlleva una serie de beneficios físicos, cognitivos, sociales y de salud mental.

La propuesta de aplicación metodológica y sus fases logran plasmar lo que se desarrolle en la aplicación metodológica específica, para, finalmente, llegar a los resultados de si existe o no viabilidad tanto técnica como financiera, para instalar un gimnasio infantil en la ciudad de Viña del Mar.

## 2. ORIGEN Y PROPÓSITO DEL ESTUDIO

Sportkids Gym es un gimnasio único en la quinta región y en Chile, que se especializa en ofrecer actividades físicas y recreativas adaptadas a las necesidades de niños y niñas de 4 a 12 años, y cuyo objetivo es promover un estilo de vida saludable desde temprana edad, incentivando el deporte, la diversión y el desarrollo integral.

Se ofrece una variedad de servicios que se dividen en tres categorías: academia, fitness dirigido y juegos, tanto cooperativos como libres. Los menores disfrutan de clases estructuradas y divertidas, que incluyen ejercicios aeróbicos adaptados a diferentes rangos de edad, actividades cooperativas, de fuerza y resistencia.

También se brindan sesiones de juego libre, donde los infantes pueden explorar y divertirse con una variedad de materiales deportivos. No solo se ofrece entretención, sino que también se enseñan valores como el trabajo en equipo, la disciplina, la constancia y la resolución de problemas.

Se proporciona un entorno seguro y estimulante para los ellos, teniendo así la oportunidad de mejorar su condición física y desarrollar habilidades sociales importantes. En cuanto a las instalaciones, el centro deportivo tiene baños y camarines adaptados para menores.

Quien desarrolla esta tesis es instructor deportivo de Sportlife hace 15 años y madre de una niña de 7 años, por lo que comprende la importancia de cultivar el amor por el deporte. Es por esto por lo que cree en la necesidad de contar con espacios adaptados que brinden actividades físicas y recreativas adecuadas a las necesidades desde la niñez.

La idea es viable y realista debido a la creciente demanda en el mercado deportivo infantil, agravada por la escasez de instalaciones especializadas, en medio de la problemática de la obesidad infantil y el abuso de la tecnología.

El tema está relacionado con la Ingeniería Comercial, destacando la capacidad de cultivar liderazgo, trabajar en equipo, gestionar recursos eficientemente y promover proyectos innovadores.

**2.1 Validación Smart:** Con el fin de validar los requerimientos de la investigación, se utiliza la herramienta multicriterio SMART. Cada letra de este enfoque representa un atributo que garantiza la viabilidad y la clara definición del tema de investigación:

**Específico:** Establecer y posicionar Sportkids Gym como un gimnasio líder en la quinta región, especializándose en actividades físicas para menores.

**Medible:** Medir el éxito del objetivo a través de indicadores: el número de clientes,

la satisfacción de los padres, y el reconocimiento de la marca en el mercado.

**Alcanzable:** La idea de Sportkids Gym es original y significativa, dado que existe una demanda creciente de espacios especializados en actividades físicas infantiles.

**Relevante:** La creación de Sportkids Gym promueve el estilo de vida saludable, combatiendo la obesidad infantil.

**Tiempo-Acotado:** El plazo para implementar la solución es dos años aproximadamente.

### **3. OBJETIVOS**

A continuación, se presenta el objetivo general y los 11 objetivos específicos, los cuales están descritos de acuerdo con cómo se deben lograr en sentido temporal, en relación con los diferentes apartados de la presente tesis:

#### **3.1 Objetivo General**

Crear un gimnasio como solución de ejercitación confiable, enfocado en niños y niñas entre 4 y 12 años en el centro de Viña del Mar, definiendo un plan de negocio y estrategias comerciales efectivas, con el fin de fomentar la práctica deportiva desde temprana edad.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

1. Conocer las necesidades físicas deportivas para niños y niñas, entre 4 y 12 años, además, conocer los distintos tipos de beneficios del deporte, los efectos de la inactividad física y la oferta de gimnasios infantiles en Chile y el mundo.
2. Describir los componentes claves de un gimnasio infantil, incluyendo programas de entrenamiento, instructores, instalaciones y el impacto en los niños y niñas.
3. Establecer un marco teórico fundamentado en los conocimientos adquiridos mediante el cumplimiento de los objetivos del estado del arte, con el propósito de obtener una comprensión más profunda y completa del tema de estudio.
4. Diseñar una propuesta metodológica específica estructurada que permita alcanzar de manera efectiva los objetivos específicos establecidos.
5. Realizar los pasos específicos e individualizados en la propuesta metodológica específica respecto a analizar la industria deportiva, generar un estudio de mercado, proyección de demanda y plan de marketing.
6. Desarrollar un plan de operaciones y estudio legal.
7. Evaluar un plan financiero y análisis de sensibilidad.
8. Ordenar y establecer los resultados parciales en una tabla, obtenidos a través del logro de los objetivos planteados en cada una de las etapas realizadas en la aplicación metodológica.

9. Establecer el resultado general y hallazgos de la investigación, sistematizando los resultados parciales desarrollados.
10. Establecer conclusiones económicas-financieras en base a los resultados obtenidos.
11. Recomendar en base a los resultados obtenidos de aplicarse el modelo de negocio propuesto, ya sean favorables o desfavorables.

## 4. ALCANCES DEL ESTUDIO

Es crucial establecer los alcances con precisión, esto implica establecer límites geográficos, temporales, temáticos y metodológicos de la investigación, entre otros aspectos. A continuación, se delimitan los siguientes alcances:

### 4.1 Límites del estudio entre los cuales efectúa la investigación:

El alcance geográfico preliminar es la quinta Región, específicamente, en la ciudad de Viña del Mar, sector centro. Ciudad que se ubica en la costa central de Chile, específicamente, en la provincia de Valparaíso. Geográficamente, se sitúa a 120 kilómetros al noroeste de la ciudad de Santiago, la capital de Chile, en las coordenadas 33°02' latitud sur y 71°32' longitud oeste.

La ciudad está conectada con Santiago por carreteras con la Ruta 68, por la Avenida Las Palmas y la variante Agua Santa. Una segunda carretera, denominada Troncal Sur, permite la conexión terrestre con el interior de la zona.

La configuración espacial de Viña del Mar se destaca por el "plan", una llanura costera junto al estero Marga-Marga, donde se encuentra la parte más antigua de la ciudad y la mayoría de los servicios comerciales, así como una zona residencial para personas con mayores recursos.

En cuanto a la micro localización, se considera instalar el gimnasio en el Proyecto Parque Granadilla, situado en la intersección de la calle Quillota con 5 oriente. Este proyecto se destaca por su magnitud, dado que consta de tres torres, un Strip center, oficinas y espacios genéricos libres. No obstante, se lleva a cabo estudios posteriores para evaluar la ubicación geográfica definitiva.

En cuanto a la población, según Censo 2017, existen 334.248 habitantes en la comuna, con la proyección de crecimiento de un 9,04% quedando proyectado para el 2023 en 365.357 habitantes.

El Ministerio de Desarrollo Social (2017) publica los resultados del Censo de 2017, que revela que existen 57.514 infantes entre 0 y 9 años. Existe un universo de población total que asiste a la educación formal preescolar y escolar, es decir, de prekínder, kínder y básica (sin considerarlos bebés de sala cuna) que asciende a 40.281 en la ciudad de Viña del Mar. Existe un 11,2% de escolaridad sobre 5 años. Resultados Censo (2017) en Instituto Nacional de Estadísticas <http://resultados.censo2017.cl/>. Estos datos son relevantes pues delimitan el sujeto de estudio o población objetivo.

El gimnasio infantil se dirige, principalmente, a familias de clase media y alta, pues ofrecen servicios especializados y programas diseñados, específicamente, para el

desarrollo físico y cognitivo, que no logra entregar el sistema educativo o actividades deportivas públicas.

En términos de clasificación sociodemográfica en Chile, suelen enfocarse en el segundo tramo de los segmentos socioeconómicos. Específicamente, apuntan en mayor medida al segmento C1a, C1b<sup>1</sup>, Ab. Es posible que también atiendan en menor cantidad al grupo C2<sup>2</sup>. Este segmento engloba alrededor del 20% de la población en Chile.

En cuanto al tamaño del sujeto de estudio, los gimnasios pertenecen al sector de servicios, más precisamente, al subsector de servicios deportivos y recreativos. Este engloba una amplia variedad de actividades relacionadas con el deporte, la actividad física y el entretenimiento. En términos de la organización legal y administrativa, se tiene la intención de desarrollar una pequeña empresa una etapa inicial.

Dentro de los límites temporales se consideran dos años. aproximadamente, dado que es el tiempo que se pronostica el término de la construcción del Strip Center Parque Granadilla en Viña del Mar.

Se presenta una oferta de programas deportivos innovadores que permitan a los infantes explorar y disfrutar de una amplia gama de actividades físicas. Estos programas se llevan a cabo en instalaciones seguras y, especialmente, adaptadas a las necesidades según edad.

Además, se brinda atención personalizada por parte de profesionales en el área de la salud deportiva infantil.

En el ámbito de la Ingeniería Comercial, el diseño de este plan de negocio se encuadra dentro de la especialidad de la gestión empresarial. Algunos aspectos que se consideran para su elaboración son:

---

<sup>1</sup> C1b se considera la nomenclatura para clasificar categoría con ingreso hasta \$2.072.853 aproximadamente.

<sup>2</sup> C2 se considera la nomenclatura para clasificar categoría con ingreso hasta \$1.500.774 aproximadamente.

- **Investigación de mercado:** Es necesario para determinar el cliente objetivo y conducta de consumo para ello se utiliza un diseño de investigación.
- **Definición del modelo de negocio:** Determinación de los servicios y programas que se ofrecen, el enfoque diferenciador, los precios, los canales de distribución y la estrategia de marketing.
- **Recursos humanos:** Planificación de la estructura organizativa, contratación y capacitación del personal, y establecimiento de políticas y procedimientos para la operación eficiente del gimnasio. Para ello se aplica la normativa laboral chilena.
- **Análisis económico y financiero:** Sin duda esta etapa tiene mucha relación con el área finanzas y se puede aplicar lo aprendido en determinar los flujos futuros esperados del proyecto, analizar si genera indicadores financieros positivos o negativos.
- **Proyección de la demanda:** Con los resultados del estudio mercado se puede pronosticar cual puede ser la demanda futura.

El proceso de investigación tiene como objetivo principal establecer la necesidad de información. En primer lugar, se debe definir los objetivos de investigación y, luego, desarrollar un diseño de investigación, con el fin de comprender las necesidades del mercado y determinar si existe demanda para la implementación de este tipo de gimnasio.

Como objetivo principal de investigación es identificar las necesidades insatisfechas, la detección de posibles brechas en la oferta actual de gimnasios infantiles y la exploración de ideas innovadoras para mejorar la experiencia en términos de salud y actividad física, delimitado a lo que se obtenga de las encuestas, entrevistas o focus groups.

Un diseño de investigación es un plan básico que guía la recolección de datos y permite analizar las etapas del presente proyecto de investigación. En cuanto a las fuentes de datos, estas pueden ser internas, es decir, recolectadas de algún gimnasio en particular, o externas a la organización, provenientes de apoderados o padres en general.

Uno de los objetivos principales del diseño de la investigación es establecer las fases de la investigación. En el caso de este estudio, se define una investigación exploratoria, puesto que permite el desarrollo de una formulación más precisa de un problema u oportunidad vagamente definida o poco estudiada, como es el caso de los gimnasios infantiles.

La investigación exploratoria busca proporcionar información en la etapa inicial del

estudio, representando el 40% de toda la investigación. Este proceso es flexible y poco estructurado, sentando las bases para futuras investigaciones concluyentes.

En este caso, se busca explorar las percepciones y opiniones de padres, apoderados, expertos en ejercicio y actividad física sobre la instalación de un gimnasio diferenciado. Malhotra, (2008) afirma que en la investigación exploratoria "el análisis de los datos primarios es cualitativo" y que "la muestra es pequeña y no representativa" (p.80).

Para ampliar el alcance de la investigación exploratoria, se realiza una revisión exhaustiva de la literatura académica y comercial. El objetivo de esta revisión es identificar los factores demográficos y psicográficos relevantes que influyen en la frecuencia de asistencia de los consumidores a espacios deportivos y de entretenimiento. Algunas de las categorías identificadas incluyen:

- Las entrevistas con expertos en la gestión de gimnasios permiten identificar las tendencias, instalaciones, rendimiento y actividades relevantes en este negocio. Proporcionan información valiosa sobre el surgimiento de nuevos tipos de puntos de venta, adaptaciones realizadas y negocios similares en otros países asociados a la marca, como BodyTech y otras cadenas de gimnasios.
- Además, se busca comprender los cambios en los patrones de preferencias de los consumidores en relación con la industria deportiva infantil, permitiendo explorar los diferentes aspectos relacionados con este tema y obtener una visión más completa de las tendencias actuales.
- Una de las técnicas de recolección de datos para este estudio es el focus group y entrevistas, con el fin de determinar los factores que los consumidores (padres) consideran importantes en el ámbito deportivo. Esta técnica permite recopilar información directa de los consumidores y comprender sus perspectivas y preferencias.

La otra parte del estudio, la cual se aplica en un 60% aproximadamente, se basa en una investigación cuantitativa descriptiva, dado que en el ámbito científico se organiza el resultado de las observaciones de comportamientos, características, factores, procedimientos y otras variables relacionadas con fenómenos y hechos.

Este tipo de investigación no se basa en una hipótesis precisa, sino que se apoya en una serie de análisis para evaluar la realidad física. Se emplean preguntas que abordan quién, qué, dónde, cuándo, cuánto y con qué frecuencia, utilizando métodos y procedimientos científicos para recolectar datos objetivos que permitan obtener conclusiones sobre los clientes, competidores, mercado objetivo y otros fenómenos de interés. (Hernández Sampieri, 1997).

Con el fin de analizar las características y funciones del mercado de gimnasios en

Chile, se impulsa una investigación descriptiva con enfoque metodológico concluyente. Esto permite describir la percepción del mercado de gimnasios en la ciudad de Viña del Mar y comprender cómo funcionan los gimnasios en general, así como los espacios recreativos para niños y niñas en términos de servicios ofrecidos, programas de entrenamiento, metodologías utilizadas, horarios, precios, instalaciones y recursos disponibles. A partir de estos hallazgos, se puede realizar pronósticos sobre la aceptación potencial de la oferta actual de gimnasios para menores.

La investigación descriptiva, clasificada por Malhotra (2008) como "investigación concluyente" (p.84), tiene como objetivo proporcionar una descripción y comprensión del mercado del fitness infantil, así como determinar si existe tal mercado. Para lograr esto, se utilizan herramientas cuantitativas como cuestionarios dirigidos a los padres y tutores de un colegio en la comuna entre otros. Algunos de las actividades a lograr con la investigación descriptiva son:

- Permite describir las características de los grupos estudiados, identificar rangos de edad con necesidades deportivas diferenciadas y explorar áreas del mercado del entretenimiento asociadas al deporte.
- Con este enfoque se puede desarrollar un perfil de los clientes frecuentes, teniendo en cuenta su horario escolar y si sus familias realizan actividades deportivas de manera regular.
- También se busca determinar la percepción de las características de los productos, como clasificar los tipos de actividades preferidas y diferenciar entre diferentes niveles o academias, con el fin de generar distintas opciones de servicios deportivos.
- Se pretende determinar el grado de asociación entre las variables de marketing, es decir, comprender en qué medida el mercado de los gimnasios está relacionado con los parques infantiles temáticos u otras opciones de entretenimiento.
- Realizar predicciones específicas a través de cuestionarios para cuantificar la cantidad de clientes dispuestos a adquirir el servicio, brindando información sobre la demanda esperada.

## 5. ESTADO DEL ARTE

El presente estudio se enmarca en la investigación de los gimnasios diseñados para niños y niñas, entre 4 y 12 años, explorando su impacto en el fomento de hábitos saludables desde temprana edad.

En esta revisión exhaustiva del estado del arte, se analizan las investigaciones previas que abordan la implementación de gimnasios para menores, evaluando desde el punto de vista de la ciencia, tendencias, experimentos, estudios sobre motivaciones para ejercitar, los tipos de los beneficios para los menores, ejercicios promovidos, recomendaciones y similares. Además, se exploran las teorías sociales, psicológicas y cognitivas que respaldan la creación y el diseño de estos gimnasios, así como los enfoques innovadores que han surgido en los últimos años.

El análisis detallado de la literatura existente permite identificar aspectos relevantes como generales en el conocimiento actual y establecer una base sólida para la investigación propuesta.

A medida que se avanza en este estudio, se organiza la información bajo la siguiente clasificación de la información: contribución fundamental al estudio, aporte específico y complementario general. Se tienen 13 estudios considerados “fundamentales”, como “aporte específico” se tienen 9 y de “complementario general” son 7.

### 5.1 Antecedentes del Estado del Arte:

En la actualidad, se produce una amplia discusión sobre temas relacionados con la salud, debido a la situación epidemiológica que muchos países están experimentando, con el aumento en enfermedades crónicas no transmisibles (ENT).<sup>1</sup>

No obstante, la preocupación por el autocuidado y la necesidad de cambiar hábitos sedentarios no es algo exclusivo de las sociedades modernas. Durante mucho tiempo, se ha prestado atención a la actividad física orientada a la salud y ha contribuido al desarrollo de prácticas en distintas regiones del mundo. En la investigación de Rocha, Méndez, Carrillo, & Daolio (2016), se presentan algunos hechos relevantes del pasado que ayudan a entender cómo ha evolucionado

---

<sup>1</sup> Según la OMS, las ENT se refiere a las enfermedades que no son transmitidas por una infección aguda y que derivan de malos hábitos, cuyas consecuencias negativas para la salud son a largo plazo.

históricamente la relación entre la actividad física, la salud y su aspecto cultural.

Según estos autores, es importante examinar la evolución del vínculo entre la actividad física y la salud para comprender cómo han cambiado las prácticas físicas a lo largo del tiempo, en respuesta a las necesidades y usos de diferentes grupos humanos.

Se sabe que las bases que han sustentado el desarrollo de la actividad físico-deportiva se orientan a la salud hasta ahora, pero también nuevas tendencias indican relevancia desde lo biológico hasta la naturaleza sociocultural.

En el artículo “*Antecedentes históricos de la actividad física para la salud*” Rocha et al. (2016), reflejan que el ser humano siempre ha manifestado interés por su bienestar físico y lo ha considerado como un elemento fundamental para su existencia. De manera similar, la enfermedad ha sido vista como una amenaza para la vida y como un indicio del fin último de la especie, basándose tanto en aspectos biológicos como socioculturales. Esto resalta la relevancia del factor cultural en cualquier estudio histórico.

A lo largo de la historia ha existido una preocupación social por la salud y el bienestar. Por ejemplo, se mencionan los consejos sobre la dieta de Pitágoras (580 a.C. - 495 a.C.), donde se menciona un estilo de vida con un alto contenido moral y ético. También destacan las recetas saludables en la Edad Media cristiana occidental, la influencia de la alimentación de los padres en sus hijos, y los discursos modernos sobre cómo vivir el día a día y la promoción de la salud en las sociedades más modernas.

Al examinar la relación entre estos dos factores a lo largo de la historia de la humanidad, se pueden identificar las civilizaciones de la Antigua China y la Grecia clásica como pioneras en el uso de ejercicios y actividades lúdicas para fines higiénicos y educativos. Sin embargo, durante la Edad Media, hubo una falta de avances en este campo debido a la predominancia de una ideología teocéntrica que se enfoca en lo espiritual, lo que resulta en una negligencia hacia todo lo relacionado con el cuerpo. Se puede representar el deporte en la preparación para la guerra.

Según Rocha et al. (2016) en la antigua Grecia, los ejercicios físicos desempeñan un papel importante tanto en la educación como en los juegos atléticos durante las festividades. Esto convierte a la civilización griega en una de las precursoras en la integración profunda de los ejercicios físicos en la vida diaria, convirtiéndolos en un pilar fundamental de su cultura y sistema educativo.

Desde otra perspectiva, Silva (2018) asegura que, desde tiempos ancestrales, las personas han dedicado esfuerzos a mejorar su condición física con el objetivo de adaptarse a las exigencias de sus actividades diarias. A medida que las guerras y los conflictos surgieron, nace la necesidad y el interés por entrenarse físicamente para poder rendir en el campo de batalla. En un principio, el enfoque se centra en satisfacer las necesidades básicas de supervivencia, como el estilo de vida nómada o sedentario, la caza y la obtención de alimentos. En la edad Antigua, los griegos desarrollan los Juegos Olímpicos y los Chinos el “Cuju” y el “Tai-Chi”.

*“No fue hasta después de la Segunda Guerra Mundial (1948) que el concepto de salud tomó importancia gracias a la Organización Mundial de la Salud, quienes definen este concepto como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.* (Valverde, 2021)

En el contexto de la historia chilena, se destaca la creación de la Comisión Nacional de Educación Física en el año 1923, según Valverde (2021) con el objetivo fundamental de promover la participación en el deporte escolar, en consonancia con la iniciativa de promover el "higienismo social", que buscaba promover los valores deportivos para moralizar a la sociedad.

En ese entonces, tanto el Ministerio de Salud como el Ministerio del Interior se encargan de promover el deporte como medio para mejorar la raza.

En la actualidad, el deporte en Chile está regulado por la Ley del Deporte, Ley 19.712, la cual establece en su Artículo nº2, que el Estado tiene la responsabilidad de crear las condiciones necesarias para el ejercicio, fomento, protección y desarrollo de las actividades físicas y deportivas, a través de la implementación de una política nacional del deporte dirigida a alcanzar dichos objetivos.

La importancia de la actividad física en la infancia ha sido objeto de atención en varios artículos por parte de la comunidad científica. Uno de los aspectos relevantes a considerar son las motivaciones para desarrollar deporte, enfocando esta investigación entre los menores de 4 a 12 años.

Según la Organización Mundial de la Salud (2018), la principal motivación para realizar actividad deportiva es mantener una buena salud. La Encuesta Nacional de Hábitos Físicos de Salud (ENHAF, 2021) amplía esta idea y también destaca otros motivos, como el recreativo, y menciona la existencia de un "gestor motivador".

Otra perspectiva sobre las motivaciones está el adiestramiento físico como fin de la infancia (Zampa, 2007). Dentro de los requerimientos más fisiológicos, Sanabria

& Oliveros (2019) asegura que los niños y niñas deben tener cualidades genéticas para comenzar a practicar deporte y que debe estar más relacionada a la entretención. Sin embargo, asegura que el deporte deliberado no conlleva éxito deportivo.

En tiempos modernos, la investigación científica ha arrojado luz sobre una preocupación de creciente importancia: la relación entre la obesidad y el sobrepeso en los menores y su motivación para participar en actividades deportivas, tanto recreativas como competitivas. Numerosos estudios han coincidido en la conclusión de que estas condiciones de salud, cada vez más prevalentes en la sociedad contemporánea, desempeñan un papel fundamental en la decisión de los niños de involucrarse en la práctica deportiva.

Los niños y sus familias están recurriendo al deporte como un medio efectivo para abordar y prevenir estos problemas de salud. Además, la presión social y la preocupación por mantener un estilo de vida activo y saludable están impulsando a muchos niños a buscar oportunidades tanto recreativas como competitivas en el ámbito deportivo.

Las investigaciones de Rodríguez, Rodríguez Alvear, Guerrero, Arias, Paredes & Chávez (2020) advierten que las personas adultas con un estilo de vida inactivo presentan una mayor propensión a consumir alcohol y tabaco en mayor medida. Esto se debe a que la falta de actividad física se posiciona como uno de los factores fundamentales en el surgimiento de enfermedades en la población humana.

En la actualidad, según Vallejo & González (2012) existen numerosas investigaciones y datos que respaldan los beneficios que tiene la actividad física regular para la salud, tanto a nivel físico, social y mental. Por lo tanto, se ha establecido y recomendado la frecuencia, intensidad y duración adecuada para llevar a cabo esta práctica. Sin embargo, en los últimos años, se ha observado una disminución preocupante de la actividad física, especialmente, en niños y adolescentes.

Algunos autores sostienen que la participación en actividades deportivas durante la infancia y adolescencia puede predecir patrones de estilo de vida activos en el futuro, ya que motiva al individuo y contribuye a desarrollar un hábito saludable.

En la investigación sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén, el autor asegura que la mayoría de los estudiantes afirman que han estado realizando ejercicio regularmente durante más de 6 meses. Además, hay un número significativo de niños y niñas que reportan haber

comenzado a hacer ejercicio regularmente en los últimos 6 meses, siendo ligeramente mayor para los niños (tabla 1). Además, se observa que hay más niñas que creen que no es seguro jugar y hacer actividad física en la calle. Mientras que 80 niños no tienen este problema, solo 46 niñas también lo experimentan (tabla 2).

**Tabla 1:** Respuestas sobre el ejercicio físico

Sólo contesta una respuesta, la que se ajuste a ti	¿Cuál es tu género?		Total
	Niño	Niña	
No hago ejercicio, pero quiero hacer	2	6	8
Hago ejercicio de vez en cuando	22	31	53
Hago ejercicio regularmente (varias veces por semana) desde hace menos de 6 meses	35	13	48
Hago ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses	62	44	106
Total	121	94	215

**Fuente:** Revista Ciencias de la Actividad Física, 17(1), 67-76.

**Tabla 2:** Seguridad recintos deportivos

No es seguro estar jugando en la calle, parque, patio, etc.	¿Cuál es tu género?		Total
	Niño	Niña	
No tengo ese problema	80	46	126
1	11	16	27
2	5	4	9
3	8	10	18
4	5	6	11
5	2	4	6
6	10	8	18
Total	121	94	215

**Fuente:** Revista Ciencias de la Actividad Física, 17(1), 67-76.

En general, a los menores les gusta más la actividad física que a las niñas, y también se consideran mejores en el deporte en comparación con ellas. Además, hay más niñas que tienen miedo de lesionarse en comparación con los niños, quienes perciben este temor en menor medida.

Una vez finalizado el estudio en referencia, se puede concluir que la mayoría de los participantes son activos. En cuanto a sus niveles de actividad, un gran porcentaje declara practicar ejercicio regularmente (49,3% durante más de 6 meses), mientras que solo una minoría (3,7%) afirma no hacer ejercicio. Sin embargo, cabe mencionar que la cantidad de ejercicio que realizan no cumple en su mayoría con las recomendaciones establecidas (7 días de 30 minutos y 7 días de 60 minutos).

En relación con las influencias de las "personas significativas", se observa que son los padres (especialmente el padre), aunque en este estudio se destaca aún más la figura del profesor de educación física. A pesar de algunos inconvenientes mencionados, en general, los alumnos no encuentran grandes barreras o problemas a la hora de practicar actividad física.

Los autores Rodríguez, L., & Pizarro, T. (2006) en su artículo "*Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile*" advierten que los preescolares que asisten al jardín infantil, tienen una ingesta energética superior a sus necesidades, siendo aún mayor en comparación con aquellos que no asisten.

Por otro lado, Rodríguez, L., & Pizarro, T. (2006) profundiza más la idea de que la alimentación juega un rol de alta relevancia en el sobrepeso y obesidad, según los datos recopilados por el Ministerio de Salud, la información de vigilancia epidemiológica revela que la cantidad de niños menores de 6 años con bajo peso está disminuyendo gradualmente, mientras que los casos de malnutrición por exceso están aumentando significativamente.

En Chile, no se dispone de información a nivel nacional sobre la vigilancia nutricional en la población de niños y adolescentes en edad escolar. Los datos existentes provienen de investigaciones epidemiológicas y de los informes de evaluación nutricional proporcionados por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), los cuales se obtienen a partir de la evaluación realizada en el primer año de escuelas públicas y privadas subvencionadas.

Se agrega que ambos grupos presentan un alto consumo de golosinas. Por otro lado, un estudio realizado por Yáñez, Olivares y colaboradores, en niños de segundo básico se muestra un alto consumo de cereales y colaciones con mucha azúcar, así como poca ingesta de productos derivados de la leche, frutas, etc., en relación con las recomendaciones de la pirámide alimentaria.

Estos hallazgos se han corroborado en varios estudios y en diferentes edades,

aunque se han observado algunas diferencias geográficas en todo el país en función del acceso a los distintos alimentos. El índice de masa corporal (IMC) se considera la mejor herramienta antropométrica para conocer si existe riesgo de niños obesos en la edad entre 2 a 18 años.

Estos referentes se basan en un conjunto de 9 estudios realizados en los Estados Unidos entre 1970 y 1994 por la NCHS (NHANES II y NHANES III), que incluyeron a un total de 66.772 niños de ambos sexos y diferentes etnias (blancos, negros, hispanicos y asiáticos) con edades comprendidas entre los 5 y 17 años.

La norma técnica propone utilizar el índice de masa corporal (IMC) y la relación entre el IMC y la edad como medida para evaluar el estado de salud nutricional de escolares y adolescentes.

El IMC se calcula dividiendo el peso entre la talla al cuadrado, utilizando los estándares de comparación americanos del National Center for Chronic Disease-National Center for Health Statistics (CDC-NCHS) como población de referencia. Estas tablas proporcionan valores cada 6 meses.

Rodríguez et al. (2006) afirma que los criterios de calificación según el IMC son los siguientes: un IMC menor al percentil 10 indica bajo peso, un IMC entre el percentil 10 y menor al percentil 85 se considera normal, un IMC entre el percentil 85 y menor al percentil 95 indica riesgo de obesidad, y un IMC igual o mayor a 95 se considera obesidad.

Existen señales de alarma que deben tenerse en cuenta, como el ascenso del canal de crecimiento del IMC en dos controles sucesivos y un aumento del IMC de más de 1,5 puntos en 6 meses.

Para evaluar la talla, también se utilizan los estándares del CDC de Estados Unidos y se utiliza el criterio de calificación de la altura para la edad (T/E talla por edad). Un T/E menor al percentil 5 indica talla baja, mientras que un T/E entre el percentil 5 y percentil 95 se considera talla normal.

Como principales hallazgos de este estudio Rodríguez et al. (2006) concluye que, a la edad de cinco años, se registra un índice de obesidad del 23%, lo cual representa más del doble de la prevalencia reportada en el sistema de salud público para niños de 2 a 5 años (10%).

Por su parte, Almonacid, Herrera, Allimant, Gómez, Shore, Oyanedel & Díaz (2023)

existe una falta de coordinación motriz en los juegos dado el exceso consumo calorías que consumen los menores de educación básica.

De acuerdo con Viciano, Martínez-Baena & Mayorga-Vega (2015) en el artículo *“Contribución de la educación física a las recomendaciones diarias de actividad física en adolescentes según el género: “Un estudio con acelerometría.”* la actividad física (AF) tiene una participación limitada en las recomendaciones de AF moderada-vigorosa, siendo aproximadamente, un tercio en chicos y un cuarto en chicas. Además, la contribución de la actividad física en el cumplimiento de los estándares de pasos diarios es baja, siendo solo una quinta parte en los menores y adolescentes. La duración y frecuencia semanal de la actividad física también son limitadas. Sería beneficioso aumentar la actividad física en el sistema educativo actual para poder alcanzar estos estándares.

Es importante que la Educación Física contribuya a las recomendaciones diarias de actividad física, como los minutos de actividad deportiva vigorosa. Sin embargo, esta contribución debe complementar la actividad física que los estudiantes realizan en otros momentos clave del día, como el recreo, el transporte activo al colegio y a casa, y las actividades deportivas extraescolares que muchos chicos de estas edades suelen hacer.

Otra propuesta sobre las motivaciones a realizar actividad física, Urtasun (2016) promueve que: *“La participación en deportes organizados debe basarse en el deseo del niño (no de los padres) siendo aconsejable siempre después de los seis años”*. El autor se refiere a las recomendaciones de distintos médicos pediatras sobre la práctica deportiva en niños.

Comprender los beneficios físicos del deporte en niños es fundamental para promover un desarrollo saludable y un estilo de vida activo desde temprana edad. A través de rigurosos estudios científicos, se ha explorado en profundidad cómo la participación en actividades deportivas impacta, positivamente, en el bienestar físico de los niños. Estas investigaciones revelan una serie de beneficios notables que abarcan desde el fortalecimiento muscular hasta el desarrollo cardiovascular.

La Organización Mundial de la Salud (2018) recomienda que los niños y niñas realicen al menos 60 minutos de actividad física al día, tres veces por semana, para obtener beneficios físicos como disminuir los niveles de mortalidad, fortaleza muscular, salud cardio metabólica y prevención enfermedades no transmisibles (ENT).

Por otro lado, la Encuesta Nacional de Hábitos Físicos de Salud (2021) asegura que las actividades que más benefician a los menores son caminar, correr, participar en juegos recreativos, saltar y andar en bicicleta, todo esto genera mejor calidad respiratoria y previene la obesidad infantil.

Por otro lado, Navas & Soriano (2016) sostiene que existe una razón natural para gastar energía, y que es necesario hacerlo diariamente, cuyos beneficios son: mejora la apariencia, fortalece músculos y sistema cardiovascular.

Según Garrido, García, & Alonso (2008), es fundamental que los niños realicen actividad física para lograr un bienestar general. Desde el punto de vista de la motricidad física, *“La adquisición de las habilidades motrices condiciona los niveles de actividad física, donde un mejor dominio motriz en la infancia se asocia a un bajo sedentarismo.”* (Almonacid et al. 2023).

Según Yáñez, de Souza, Zavala, Prat, Hernández, & Olivares (2022) distinguen en su estudio que la práctica de actividad física durante la infancia o adolescencia, especialmente de alta intensidad, se ha demostrado que está asociada con una menor cantidad de grasa corporal.

Además, han observado que el estado físico de niños y adolescentes, en particular, el nivel aeróbico, se relaciona de manera inversa con la grasa corporal. Por otro lado, se ha encontrado que los niños y adolescentes con sobrepeso, tiene buen estado físico, pero el sistema cardiovascular deficiente.

Considerando los niveles de actividad y beneficios físicos según género, Viciano et al. (2015) distinguen que la actividad física (AF) tiene una participación limitada en las recomendaciones de AF moderada-vigorosa, siendo, aproximadamente, un tercio en chicos y un cuarto en chicas. Además, la contribución de la actividad física en el cumplimiento de los estándares de pasos diarios es baja, siendo solo una quinta parte en ambos géneros.

La duración y frecuencia semanal de la actividad física también son limitadas. Sería beneficioso aumentar la actividad física en el sistema educativo actual para poder alcanzar estos estándares, puesto que la introducción de esta medida en el sistema educativo actual contribuiría a alcanzar los estándares exigidos por el Mineduc y siguiendo las recomendaciones de la OMS.

Además, los autores agregan que, durante la etapa de la adolescencia, se ha observado una disminución progresiva en los niveles de actividad física. Se ha

notado que los adolescentes no alcanzan a una hora diaria de actividad física, los cuales deberían ser realizados a una intensidad moderada o vigorosa. Sin embargo, esta contribución debe complementarse que con otros momentos clave del día, como el recreo, el transporte activo al colegio, y las actividades deportivas extraescolares que muchos chicos de estas edades suelen hacer.

Los investigadores Vera, Medina, Álvarez & Arrebola, (2010) realizaron un análisis exhaustivo acerca de la participación en actividades físicas y sus motivaciones, en función del género, en escolares de 10 a 12 años en Melilla. Sus hallazgos se complementan con las ideas propuestas por Fraile y De Diego (2006), quienes llevaron a cabo un estudio abarcando estudiantes de España, Italia, Francia y Portugal, con el objetivo de identificar los motivos principales para la práctica deportiva.

En el estudio, se destaca que la mejora de la salud y estar con los amigos surgieron como los motivos predominantes para la participación en actividades físicas. No obstante, se observa una notable diferencia de enfoque entre los géneros: las chicas otorgaron menor relevancia a la competición como motivo para participar, prefiriendo una aproximación más recreativa a la actividad física, en contraste con los chicos.

Adicionalmente, De Hoyo y Sañudo (referidos en la misma investigación) contribuyeron a esta perspectiva al encontrar que, tanto para chicos como para chicas, los motivos primordiales para involucrarse en actividades físicas eran la diversión y el mantenimiento de una buena salud. Entre los chicos, la dimensión social de compartir tiempo con amigos también emerge como un factor relevante, mientras que entre las chicas se enfatiza la importancia de mantenerse en forma.

En cuanto a las razones para la no participación en actividades físicas, se identifican desafíos comunes como la falta de tiempo, la pereza y la percepción de carencia de habilidades en la práctica deportiva.

Las ideas de la ejercitación infantil según Ponluisa (2023) comenta que además de los beneficios físicos, los juegos de velocidad también contribuyen al crecimiento de tipo cognitivo y social de los menores. Cuando los niños compiten de manera saludable, promueven el esfuerzo, la autosuperación y el trabajo grupal.

También estimulan la plasticidad cerebral, facilitando la conexión entre las neuronas y potenciando el aprendizaje. La actividad física, incluyendo los juegos de velocidad, también tiene un impacto positivo en el bienestar emocional. Durante la actividad

física, se liberan endorfinas que promueven una sensación de alegría y bienestar general.

Por lo tanto, es importante brindar a los niños acceso a espacios seguros y oportunidades para practicar actividades físicas desde temprana edad. Los juegos de velocidad adaptados y personalizados son una forma divertida y beneficiosa de promover el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. Estos juegos fomentan valores como el esfuerzo, la superación personal y el trabajo en equipo, al mismo tiempo que contribuyen al bienestar físico y emocional de los participantes. Se recomienda utilizar calzado adecuado, con superficies lisas y libres de obstáculos para minimizar el riesgo de caídas o lesiones. Estas precauciones garantizan que los juegos de velocidad sean divertidos y seguros para todos los participantes.

Por su parte, Cofre Bolados, C. (2016) insiste en que la ejercitación infantil mejora el sistema musculoesquelético, crecimiento, evita otras enfermedades como diabetes 2, colesterol, previene sobrepeso y obesidad, pero también aporta en términos de salud mental como evita estrés, depresión, mejora autoestima, evita ansiedad e insomnio, que sin duda están prevaleciendo con el uso de la tecnología.

El deporte, como un fenómeno social de gran importancia, desempeña un papel crucial en la cultura popular y tiene la capacidad de influir en la formación integral de aquellos que lo estudian o practican. Indudablemente, brinda la oportunidad de promover aprendizajes para la vida en áreas cognitivas, sociales, interpersonales y motoras, al mismo tiempo que sitúa al estudiante en un contexto de juegos y toma de decisiones.

La salud mental se ve beneficiada de manera significativa con la práctica de actividad física, puesto que ayuda a reducir la ansiedad, el estrés, el insomnio y la necesidad de medicamentos. Además, diversos estudios han demostrado que la actividad física puede disminuir la depresión, mejorar la autoestima, la concentración, la memoria y la función cognitiva.

En un reportaje de El Mercurio S. A., P. (2021) se analizan los resultados de una encuesta realizada por el Ministerio del Deporte en octubre y noviembre de 2019, donde se encuentra que solo el 16,5% de los encuestados admite tener una actividad física habitual, mientras que un 35,1% se considera "parcialmente activo".

En relación a esto, académicos de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación de la UNAB, en colaboración con expertos de otras universidades tanto nacionales

como extranjeras, han publicado un artículo titulado: "Efectos de las intervenciones deportivas en la función ejecutiva de los niños: una revisión sistemática y meta-análisis" en la revista europea Brain Sciences. En dicho artículo, se destaca el impacto significativo de las actividades deportivas en grupo en las funciones ejecutivas, tales como la capacidad de memoria, el control y la flexibilidad en términos cognitivos en la población escolar. También se ha comprobado que los niños y adolescentes que participan en actividad física tienen un mejor desempeño académico y un mayor desarrollo de habilidades sociales y cognitivas.

Adicionalmente, la actividad física favorece la interacción social. Al participar en actividades físicas, los niños y adolescentes desarrollan competencias como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo en equipo, la concentración y la memoria. Además, se ha observado que puede ser una herramienta para prevenir, tratar y rehabilitar problemas sociales graves, como la delincuencia, las adicciones, el alcoholismo y la violencia familiar. (Rodríguez et al. 2020)

De acuerdo con la investigación de Bustos, Orias, Sáez, Maldonado, Cuadra & Asenjo, (2015), los elementos involucrados en la modificación del comportamiento de niños y adolescentes que se sometieron a ejercitación incluyeron: autoconocimiento, establecimiento de objetivos, estrategias cognitivas, conductuales y gestión de consecuencias.

Cid, Mallea, Espuña, Alarcón, Carrión, Muñoz & Menares (2014) aseguran que el deporte infantil aporta no solo beneficios físicos, sino que también han investigado que los niños que hacen actividad física mejoran su rendimiento escolar, mejoran su corteza prefrontal, incrementa las actividades ejecutivas. Adicionalmente, comprueba en su estudio, que los niños muestran un rendimiento matemático mejor que aquellos que no realizan actividades físicas regularmente.

Los resultados obtenidos indican que no existe una correlación entre la cantidad de tiempo o la frecuencia de las sesiones de actividad física que los estudiantes de secundaria realizan semanalmente y su desempeño académico en lenguaje, historia y ciencias. Sin embargo, se encuentra una conexión entre estas variables de actividad física y las calificaciones obtenidas en matemáticas, así como en el promedio general de las cuatro asignaturas estudiadas.

En la actualidad, las intervenciones científicas han cobrado mucha importancia para aportar al bienestar físico de los niños y jóvenes. El Programa Bright Bodies de la Universidad de Yale, diseñado para diferentes etnias, ha sido realizado en varios centros de Estados Unidos de Norteamérica (USA), en Escocia, Finlandia, y también

en Chile.

El estudio en la ciudad de Talcahuano que Bustos et al. (2015) se concentra en analizar los resultados de esta intervención que considera positivos cambios nutricionales, conductuales y sociales. El tema de la actividad física en menores ha sido abordado desde múltiples perspectivas con el propósito de promover su bienestar y desarrollo integral.

Después de la Segunda Guerra Mundial, la OMS lo impulsa como aporte al bienestar social y según Valverde (2021) hasta mediados el siglo XX, el deporte se estudia desde el punto de vista biológico. En el ámbito de la ejercitación temprana, Sanabria et al. (2019) estudia *“en los efectos físicos de los programas de especialización temprana, también, se encuentran consecuencias psicológicas en los jóvenes deportistas, como lo es el síndrome de agotamiento o sobreentrenamiento”*. Una de las principales causas de este fenómeno radica en que los huesos en crecimiento de los jóvenes deportistas no son capaces de resistir la misma carga que los huesos maduros de los adultos.

Hoy en día la obesidad y sobrepeso ha sido tratado en varias disciplinas como por ejemplo menciona Fuenzalida, Quiroz, Mura, & Moreno (2021), donde aporta que la Terapia Ocupacional (T.O.) no puede ignorar este problema de salud y debe utilizar sus conocimientos y estrategias para prevenir e intervenir en la obesidad, especialmente en la población infantil.

Otro elemento importante investigado es que, según la OMS, la salud mental se define como un estado de bienestar, asociado a lograr las potencialidades, lidiar con el estrés actual. Las enfermedades mentales aumentan desde los 14 años, producto de desórdenes mentales en la niñez, que llevan a mayores tasas de problemas mentales en la adultez, como comportamientos violentos, suicidios, esquizofrenia, abuso de alcohol y drogas, etc.

La protección de la salud mental según la OMS es en relación a involucrarse en el ámbito escolar, refuerzo positivo escolar y desarrollo del auto concepto saludable. Dentro de los factores de riesgo son: fracaso académico, conducta social violenta y inapropiada dirección escolar, etc. Estudios indican que en Chile existe una prevalencia en enfermedades psiquiátricas no tratadas en el sistema de salud formal y que más de un tercio de la población de niños entre 4 y 18 años presentan algún trastorno psiquiátrico en el período de 12 meses.

La terapia ocupacional promueve la autonomía, derechos y la calidad de vida de las

personas. En el ámbito de la obesidad, dada su multicausalidad y la pertinencia del trabajo desde las necesidades, motivaciones y concepciones de los/as propios/as individuos. Se relaciona con múltiples campos del conocimiento cuyo enfoque interesante está la prevención de la obesidad infantil cuya terapia permita fomentar la motivación hacia el ejercicio, promover una alimentación saludable y prevenir la depresión causada por el rechazo en los niños y niñas que sufren obesidad o sobrepeso.

Otras posturas del estudio de la actividad física en los niños, se presentan las diferencias de género en su relación con la motivación. Vera, J. G. et al (2010) presentan los resultados de un estudio que busca examinar cómo el género influye en la frecuencia de ejercitación a la semana y al día. Así como la falta de motivación para participar en actividades físicas por parte de estudiantes de 10 a 12 años en Melilla. Los participantes fueron todos los estudiantes de quinto y sexto grado (10-12 años) de tres escuelas públicas en Melilla (n= 439).

Se recopilaron datos a través de un cuestionario sobre "Hábitos de participación en actividades físicas". Los resultados revelaron diferencias significativas según el género en la frecuencia diaria de práctica ( $z= 2,72$ ,  $p < 0,01$ ), y se encuentra que los motivos principales para hacer deporte están relacionados con la salud, como "me gusta estar saludable", "es bueno hacer ejercicio" y "para mantenerme en forma". Además, los motivos sociales también son importantes, como "me gusta divertirme y ocupar mi tiempo libre" y "encontrarme con amigos". Los motivos para no participar en programas de actividad física incluyen la "falta de tiempo" y las responsabilidades académicas, resultados similares a estudios anteriores en otros contextos nacionales e internacionales.

Según la Organización Mundial de la Salud, si se continua con la tendencia actual, la cantidad de niños con sobrepeso en el año 2025 llega a 70 millones, debido a que en el año 2016 ya había 41 millones. Si no se toman medidas, estos niños continúan siendo obesos durante toda su vida, lo que aumenta los riesgos de problemas de salud en la edad adulta, tal como se menciona en el artículo de Fuenzalida et al. (2021).

En Chile, la situación no es diferente, ya que la obesidad infantil ha aumentado, constantemente, en los últimos años. Según el Mapa Nutricional de Junaeb (2019), el 60% de los estudiantes de quinto año de educación básica tienen algún nivel de sobrepeso u obesidad, una tendencia similar en prekínder, kínder y primer básico.

Con el propósito de reforzar la relevancia de la actividad física deportiva recreativa en los niños, se ha investigado no, solamente, las diversas motivaciones y

beneficios para menores, sino también el preocupante aumento de la obesidad y el sobrepeso en la población infantil.

Un ejemplo de esta tendencia lo subraya un estudio llevado a cabo por la JUNAEB (2023) bajo el título Mapa Nutricional, Resultados de la Encuesta de Vulnerabilidad Junaeb, 2023: *“la prevalencia de malnutrición por exceso sobrepasa el 50%, presentando esta condición en 3 de cada 5 estudiantes en 5° básico. Este es el curso que presenta mayor prevalencia de obesidad y obesidad severa, la cual puede estar asociada a los cambios físicos y emocionales de los estudiantes dada la entrada a la adolescencia.”*

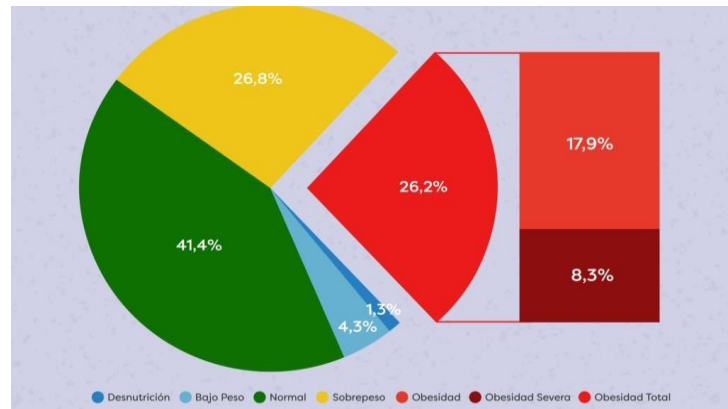
**Ilustración 1:** Mapa Nutricional pre-escolar, básica y 1 ero medio



**Fuente:** Junaeb, 2023.

En la Imagen n°2 muestra que el 41,4% de los estudiantes evaluados tiene una situación nutricional clasificada como "normal". Por otro lado, el 26,8% tiene "sobrepeso", mientras que el 26,2% tiene "obesidad total", que incluye tanto la "obesidad" como la "obesidad severa". Esto significa que más de la mitad de los estudiantes evaluados (53%), presenta malnutrición debido al exceso de peso (sobrepeso + obesidad total). Además, solo un 5,6% tiene una situación nutricional clasificada como malnutrición debido a la falta de nutrientes (desnutrición + Bajo peso).

## Ilustración 2: Situación Nutricional



*Fuente: Junaeb, 2023.*

La siguiente tabla del reporte de Junaeb, presenta los resultados entre los años 2019 y 2022. Al comparar la evaluación del Mapa entre 2022 y 2021, se observa una mejora en los resultados de peso “normal”, que aumenta en un 7% en comparación con el año anterior. Por otro lado, la incidencia de “obesidad” y “obesidad severa” disminuye en un total de 4.8 puntos porcentuales:

**Tabla 3: Prevalencia nutricional 2019-2022**

**Tabla 12: Prevalencias del estado nutricional de todos los cursos evaluados, año 2019 a 2022**

Estado Nutricional	2019	2020	2021	2022	Variación 2021 - 2022 (pp)	Variación 2019 - 2022 (pp)
Desnutrición	1,8%	2,6%	2,6%	1,3%	-1,3pp	-0,5pp
Bajo Peso	4,9%	5,0%	4,8%	4,3%	-0,5pp	-0,6pp
Normal	41,2%	38,2%	34,3%	41,4%	7,0pp	0,2pp
Sobrepeso	28,7%	28,7%	27,3%	26,8%	-0,5pp	-1,9pp
Obesidad	17,1%	17,8%	20,3%	17,9%	-2,3pp	0,8pp
Obesidad severa	6,4%	7,6%	10,8%	8,3%	-2,5pp	1,9pp
Retraso en talla	3,9%	5,5%	6,0%	2,0%	-4,0pp	-1,9pp

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del Mapa Nutricional 2022, Junaeb (2023)

*Fuente: Junaeb,2023.*

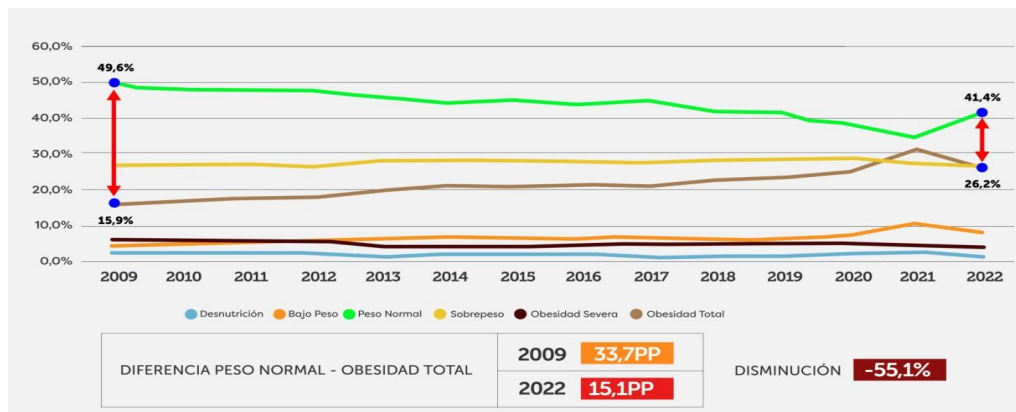
La evolución del estado nutricional en el período comprendido entre 2009 y 2021, revela un cambio del estado nutricional normal hacia la obesidad total, en parte, debido al aumento también de la obesidad severa.

Esto implica que la obesidad total ha ganado terreno en los últimos 13 años, hasta el punto en que la línea que representa la **obesidad total y el peso normal están a punto de cruzarse**. En 2009, la brecha entre la obesidad total y el peso normal era de 33,7pp, mientras que en 2021 esta brecha se ha reducido a solo 3,3pp, lo que representa una disminución del 90,2%.

Desde 2009, la obesidad total ha aumentado en un 15,2pp (95,5%), casi duplicando esta cifra en 13 años. En cuanto a la obesidad severa, ha experimentado un aumento del 6,6pp (158%), convirtiéndose en la situación nutricional que ha experimentado el mayor crecimiento proporcional.

Aunque se había observado un estancamiento en los últimos 6 años (entre 2014 y 2019), el año 2020 registra un aumento sin precedentes que fue ampliamente superado en 2021, posiblemente, debido a los períodos de cuarentena y la reducida movilidad, así como a la inestabilidad económica y alimentaria causada por la crisis sanitaria del Covid-19. Durante este período, la situación nutricional más afectada ha sido el peso normal, con una disminución del 15,3pp (30,8%).

**Ilustración 3: Evolución nutricional 2009 -2022**



**Fuente:** Junaeb 2023

Se han llevado a cabo investigaciones que respaldan la noción de que la actividad física es fundamental en la infancia, como señala Zampa (2007) en su estudio de 2007. Además, Rodríguez et al. (2020) ahonda en la perspectiva de que el movimiento es intrínseco a la naturaleza humana, resaltando cómo el entrenamiento y la práctica física pueden contribuir, significativamente, a la prevención de enfermedades.

Por otro lado, Sanabria et al. (2019) sugiere que hacer que la práctica sea más amena, subrayando que el éxito en el ámbito deportivo no solo depende del enfoque deliberado en el deporte, sino también, del impulso motor subyacente.

Navas et al. (2016) implica el concepto de “autoconcepto” donde el deporte en los niños promueve una mejora en la autoestima, satisfacción con la vida y mejor puntuación autoconcepto físico. Chile está experimentando un progreso constante en el ámbito deportivo, situándose en la categoría de países en desarrollo. Silva

(2018) alude que, en los últimos años, la actividad deportiva en Chile ha logrado un crecimiento significativo en comparación con años anteriores.

Urtasun (2016) presenta las perspectivas de distintos especialistas en pediatría con respecto a las motivaciones que impulsan la participación en actividad física. Uno de estos expertos es el doctor en pediatría Carlos Loeda, quien clasifica las diversas disciplinas deportivas según la edad de los niños. De acuerdo con la visión de este destacado profesional, resulta carente de sentido y beneficio que los niños de edades comprendidas entre los 3 y 5 años se involucren en deportes formales. En lugar de ello, se enfatiza la importancia de que los niños participen en actividades que les permitan desarrollar habilidades fundamentales para su futura participación en el ámbito deportivo. Estas actividades incluyen juegos que abarquen acciones como correr, realizar volteretas, lanzar y atrapar objetos como pelotas, así como también la práctica de la natación. Respecto a las edades de 6 a 9 años, los niños experimentan una mejora gradual en sus habilidades y son capaces de desarrollar sus habilidades a través de la práctica.

También señala que, en esta etapa de la infancia, a diferencia de la primera etapa, los niños ya pueden participar en deportes de manera organizada, tanto individuales como en equipo, como correr, practicar gimnasia, nadar, artes marciales, especialmente judo, aprender los fundamentos del tenis, fútbol o balonmano. *“El judo es un deporte de iniciación extremadamente apropiado”* (Urtasun, 2016). En cuanto a la natación, el doctor asegura que tiene beneficios en términos físicos y también en la coordinación, pero requiere que los menores tengan alto nivel de motivación y tenacidad, elementos que no todos los niños tienen.

En relación con los deportes individuales, el pediatra confirma que el atletismo comprende una serie de actividades muy completas que, además de los beneficios físicos, contribuyen al desarrollo de la autonomía personal y la autoestima.

Según el mencionado pediatra, todos los deportes en equipo comparten valores atléticos similares. Sin embargo, muestra cierto escepticismo hacia el fútbol, ya que señala que a menudo el entorno que lo rodea es excesivamente competitivo, incluso entre familiares y adultos.

Esto distorsiona la naturaleza deportiva y perjudica a aquellos que tienen menos habilidades o aptitudes físicas. Los niños en edad adolescente han desarrollado una coordinación madura, lo que les permite comprender la estructura y las tácticas en los deportes de equipo. Son capaces de participar en deportes de competición que requieren habilidades técnicas, como el baloncesto, hockey, voleibol o fútbol. De

acuerdo con la investigación realizada por de Pediatría, S. A., y Subcomisiones, C. (2018), se ha observado un aumento en la incorporación de programas de entrenamiento de fuerza en los menores. Este estudio ofrece una perspectiva amplia del entrenamiento de fuerza como una actividad deportiva viable para menores, explorando tanto los potenciales beneficios para la salud y la condición física, como los riesgos y las recomendaciones dirigidas a distintos grupos de niños y adolescentes, de edades comprendidas entre 7 y 19 años.

En relación con los beneficios psicológicos del entrenamiento de fuerza, los estudios a largo plazo son limitados. No obstante, ciertos autores han señalado una asociación positiva entre el entrenamiento de fuerza y la autoestima general, el autoconcepto y la autopercepción.

En la revista Mercado Fitness 2023, en la sección titulada "Panorama del Sector de Gimnasios", los líderes empresariales de las principales cadenas de gimnasios en Chile, como Sportlife, Smart Fit y Energy, expresan la opinión de que el deporte representa un derecho social fundamental que debe ser promovido en todo el país. A pesar de esto, es notable la ausencia de enfoque en la práctica deportiva en los niños en las páginas de la mencionada publicación. El dueño de la cadena Smart fitness asegura que *"es un mal negocio para el Estado de cualquier país no invertir en actividad física, porque lo terminará pagando más caro en costos de salud"*. (Bovespa, 2023). Comenta que hoy en día se muestra mayor interés por acudir al gimnasio, por lo que se muestra cada vez menos un negocio estacional como era hace 10 años atrás.

También se ha abordado la necesidad de actividad física como una medida preventiva contra la obesidad en niños, considerando una perspectiva alimentaria. En su estudio titulado "Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile," Rodríguez et al. (2006) hacen referencia a datos recopilados por el Ministerio de Salud.

En el contexto chileno, la información a nivel nacional sobre vigilancia nutricional en la población infantil y adolescente en edad escolar es limitada. Los datos disponibles provienen de investigaciones epidemiológicas y de informes de evaluación nutricional proporcionados por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB). No existe tampoco un ranking regional de inactividad física y nutricional infantil.

**Campo Beneficios:** Calidad respiratoria, autoconcepto, satisfacción con la vida, sistema cardiovascular, dominio motriz, musculo-esquelético, salud cardio metabólica, autoconocimiento, menos mortalidad, flujo sanguíneo, sistema inmune,

control postural, columna vertebral, beneficios fisiológicos, equilibrio, densidad mineral ósea, sensibilidad a la insulina, lípidos en la sangre, beneficios psicológicos, bienestar psicosocial, crecimiento musculatura, fortalecer la región abdominal y lumbar, evita estrés, depresión, mejora autoestima, evita ansiedad, insomnio, aprendizajes para la vida, sensación alegría, fuente para relacionarse, mejora relaciones interpersonales, forman su propia sociedad, imitación y necesidad del otro, sentimientos, valor, trabajo equipo, control de salud, toma decisiones, trabajo en equipo, cooperación, liderazgo, comunicación, disciplina, evita delincuencia, adicción y violencia.

**Campo Motivaciones ejercitación:** Salud, movimiento, inactividad, tecnología, enfermedades, estética, prevención, vida sana, alimentación, hábitos, epidemiológica.

**Campo Actividad física niños:** Entrenamiento, juegos, ejercitación temprana, bicicleta, mancuernas, peso corporal, video dance revolution, activar tejidos, movilidad, flexibilidad mecánica.

**Campo Efectos Inactividad:** Obesidad, sedentarismo, tecnología, enfermedades crónicas con tratamiento a largo plazo, diabetes, enfermedades crónicas no transmisibles.

La presencia de centros deportivos no solo crea oportunidades para la participación, sino que también fomenta la educación sobre la importancia de la actividad física y la adopción de hábitos saludables en los menores. Según Cox, La Tercera (2023), hay una creciente demanda de espacio para nuevos gimnasios por parte de estos operadores, tanto en el formato tradicional como en centros de entrenamiento funcional. Existe un mercado potencial en el que también hay espacio para ofertas más especializadas, como el pádel o el box, dirigidas a segmentos de clientes más específicos.

Otro modelo es el estudio comparativo con intervención deportiva. Un ejemplo de ello es el estudio de Almonacid et al. (2023) consiste en comparar el nivel de coordinación motriz general de los niños y las niñas que participaron en el componente de Iniciación Deportiva del programa "Escuelas Deportivas Integrales" (EDI) del Ministerio del Deporte de Chile, conocido como "Crecer en Movimiento" desde 2019, según su región de procedencia.

Para llevar a cabo esta investigación, se evaluaron un total de 341 menores con edades comprendidas entre los 6 y los 11 años, procedentes de ocho regiones del país: Antofagasta, Coquimbo, Valparaíso, O'Higgins, Metropolitana, Bío-Bío, Araucanía y Los Lagos. Los resultados más importantes del estudio revelan que los

altos índices de sobrepeso y obesidad en los niños chilenos en edad escolar se deben al consumo excesivo de energía, que supera las necesidades básicas requeridas. La falta de eficacia de las clases de Educación Física es uno de los principales problemas en el grupo de niños menores de 17 años.

Esto se debe a la reducción de horas semanales y la falta de profesores especializados. Además, se ha observado que el 83% de estos niños tiene una baja frecuencia semanal de actividad física, limitándose a una vez por semana o incluso ninguna. Esta situación agrava aún más las diferencias entre los grupos que tienen más oportunidades de participar en actividades motrices.

Otros estudios afines que contribuyen a la mejora integral de la salud infantil incluyen la implementación del programa Bright Bodies de la Universidad de Yale en la ciudad de Talcahuano. En su investigación, Bustos et al. (2015) detallan los beneficios físicos derivados de este programa destinado a niños y adolescentes donde se evalúa el estado nutricional que tienen 612 estudiantes de enseñanza básica de las escuelas “Villa Centinela Sur” y “Escuela Nueva Los Lobos”, de la ciudad de Talcahuano.

Dicho programa se enfoca en la transformación completa del estilo de vida de los menores, abordando tanto la alimentación como la actividad física en una perspectiva holística. Un enfoque destacado del programa es la modificación del comportamiento, respaldada por un sólido apoyo familiar. Los resultados de este programa han demostrado éxito en el manejo de la obesidad, logrando mejoras notables en los indicadores cardio metabólicos tanto en el corto como en el largo plazo.

Después de 8 meses de seguimiento, se observa una disminución significativa en las medidas antropométricas y metabólicas en niños y niñas, al igual que adolescentes obesos. Esto incluye una reducción del 5% en el índice de masa corporal (IMC) y una disminución del 15% en el puntaje z del IMC. Estos cambios indican una mejora importante en el estado nutricional y la composición corporal, ya que se ha logrado disminuir el porcentaje de grasa corporal total en un 3%.

En cada sesión de ejercicio físico, se realizaba una fase inicial de calentamiento antes de comenzar. Luego se llevaba a cabo un programa guiado de actividad física con intensidad moderada, luego aumentaba a intensidad alta, utilizando tanto el peso del cuerpo como pesas para la sobrecarga. Finalmente, se concluía la sesión con un período de trabajo libre en bicicletas elípticas, trotadoras, el videojuego musical Dance Revolution y pelotas de Pilates, como parte de la relajación.

En base a lo investigado, en la actualidad, resulta fundamental la disponibilidad de espacios destinados a la práctica deportiva para los niños. Según Hernández Zúñiga & Turiel Araya (2015) en su estudio de *“Implementación de un gimnasio para menores de edad con problemas de obesidad y sedentarismo.”* se necesitan espacios especialmente creados para realizar deportes.

Hoy en día, la palabra gimnasio es utilizada para espacios o centros deportivos de tipo privado en los cuales es necesario pagar una membresía para acceder a las instalaciones.

A nivel mundial la demanda de espacios de entretenimiento va en aumento, las personas buscan satisfacer su necesidad de recreación y esparcimiento. Este tipo de actividades en la mayor parte del mundo puede ser lectura de libros, ver televisión, escuchar música, teatro, museos, cine o cualquier actividad de distracción que permita al consumidor dejar de lado su rutina diaria.

*“The Little Gym es una cadena de gimnasios infantiles fundada en 1976 por el educador Robin Wes.”*(Revista Mercado Fitness, 2018). Los gimnasios de “The Little Gym” ofrecen clases conjuntas para padres e hijos desde los 4 meses hasta los 3 años, así como clases deportivas para el desarrollo de menores desde 3 a 5 años. Los niños de 6 a 12 años tienen la opción de tomar clases de karate, iniciación deportiva y danza. Poseen más de 300 sucursales en el mundo.

También ofrece servicios adicionales como fiestas de cumpleaños, campamentos y "Noches de Supervivencia para Padres". Durante estas noches, los padres pueden dejar a sus hijos en el gimnasio durante dos horas mientras participan en actividades divertidas.

En cuanto a la metodología de enseñanza, las actividades de The Little Gym siguen una filosofía de trabajo conocida como "aprendizaje tridimensional", que consta de tres componentes: "Move", "Estimular el Cerebro" y "Niño Ciudadano".

## **5.2 Sujeto Estudio:**

Un gimnasio recreativo de ejercitación para niños y niñas es un espacio diseñado especialmente para participar de actividades tanto recreativas como deportivas de manera segura, guiada y divertida.

Algunas características comunes que tienen los gimnasios son:

- Diseño adaptado a las necesidades de los menores

- Implementos seguros
- Instalaciones con las dimensiones infantiles adecuadas y salas de espera adecuadas para los padres
- Supervisión especializada
- Servicios de alimentación saludable
- Programas de actividades en base a las necesidades
- Actividades lúdicas

La introducción de un gimnasio infantil puede traer una serie de beneficios significativos tanto a nivel individual como a la comunidad tales como ayudar a mejorar la salud cardiovascular, muscular y ósea. Además, puede contribuir a una mejor salud metabólica, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas a medida que los niños crecen.

El espacio deportivo infantil es un lugar que colabora con el desarrollo integral de los menores, pues no solo se enfoca en el aspecto físico, sino también en el desarrollo emocional, social y cognitivo. Las actividades diseñadas para fomentar la coordinación, la autoconfianza y la creatividad pueden tener un impacto positivo en el desarrollo integral infantil.

El gimnasio colabora a formar ciertas competencias, pues ofrece un entorno propicio para desarrollar la conciencia corporal. Los ejercicios de estiramiento, movilidad y técnica, los menores pueden mejorar su postura, equilibrio y coordinación, lo que a su vez mejora su rendimiento físico y reduce el riesgo de lesiones.

Otra competencia importante es la resiliencia y adaptabilidad. El entrenamiento físico puede presentar desafíos y obstáculos, como lesiones o estancamientos en el progreso. Los niños y niñas aprenden a desarrollar habilidades relevantes como enfrentarse a estas situaciones difíciles, aprendiendo a adaptarse y superar los obstáculos para poder lograr resultados a largo plazo.

El compromiso con un programa de entrenamiento en el gimnasio requiere disciplina y autodisciplina. Los participantes deben establecer horarios regulares de entrenamiento, seguir una dieta saludable y resistir la tentación de abandonar. Estas competencias son transferibles a otras áreas de la vida, como el trabajo y los estudios.

El gimnasio también fomenta el pensamiento crítico, dado que aprenden a analizar y evaluar diferentes enfoques de entrenamiento, estrategias para jugar, resolver

desafíos físicos y de trabajo en equipo.

Al lograr metas de acondicionamiento físico en el gimnasio, los menores pueden desarrollar una mayor autoconfianza y autoestima. El progreso físico y la sensación de logro y superación personal contribuyen a esta competencia, la cual puede tener un impacto positivo en todas las áreas de la vida, ya que una mayor autoconfianza facilita la toma de decisiones, la interacción social y el manejo de desafíos.

El gimnasio también puede ser un lugar de relajación y reducción del estrés. Puesto que pueden aprender técnicas de relajación, como estiramientos y ejercicios de respiración, que les ayuden a reducir el estrés, y mejorar su bienestar tanto mental como emocional.

Hoy en día se buscan espacios cada vez más diferenciados y que aporten experiencias, la idea de un gimnasio para niños es entregar deporte, pero que sea una experiencia positiva, entretenida que promueva la salud y bienestar de los niños y niñas.

### **5.2.1 Características de los programas para niños y niñas:**

- **Aventura deportiva:** Un programa que combina movimientos gimnásticos con juegos creativos, desafíos de obstáculos, escalada y actividades con desafíos. Los niños desarrollan fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación mientras exploran un emocionante mundo de ejercicio y diversión.
- **Clases de baile dirigido:** Este programa estimula la expresión creativa a través del baile y la música. Los niños mejoran su coordinación, ritmo y confianza mientras se sumergen en coreografías lúdicas y se divierten moviéndose al ritmo de la música.
- **Academia de karate y danza:** Una introducción divertida al arte marcial del karate, donde los niños aprenden habilidades de autodefensa, disciplina y respeto. El programa se centra en la coordinación, el equilibrio y la construcción de la autoconfianza. También se incorpora ballet, danza urbana con niveles acorde a la dificultad por edad.
- **Sports skills (habilidades deportivas):** Una oportunidad para explorar diferentes deportes y juegos para que los menores desarrollen habilidades motoras específicas de cada deporte y experimentan la emoción de la competencia saludable.

- **Juegos libres:** Los niños y niñas puedan explorar, escalar, divertirse con libertad en instalaciones seguras y acorde a la edad.
- **Party (celebraciones):** Celebrar momentos especiales con las fiestas de cumpleaños únicas y temáticas. Los niños y sus amigos disfrutan de juegos, actividades y mucha diversión mientras celebran de manera activa y creativa.

### 5.2.2 Instalaciones y equipamiento:

Las instalaciones deben estar diseñadas para crear un escenario en el que los niños y niñas puedan explorar, aprender y crecer de manera segura y emocionante. Aquí se destaca algunas de las características claves de las instalaciones de gimnasios infantiles:

- **Espacios multifuncionales y dinámicos:** El gimnasio debe contar con una variedad de áreas versátiles diseñadas para adaptarse a diferentes actividades y programas. Desde zonas de gimnasia equipadas con obstáculos y equipos especializados hasta áreas de juego creativas para actividades de grupo, cada espacio está diseñado para estimular el movimiento y la diversión.
- **Equipamiento especializado:** Se cuenta con una amplia gama de equipos diseñados, específicamente, para los menores: barras, pared escaladora y cuerdas de gimnasia, hasta colchonetas y aros. Estos equipos permiten a los niños y niñas explorar diferentes movimientos, mejorar la fuerza y la flexibilidad, y experimentar nuevas formas de ejercicio de manera segura.
- **Diseño colorido y atractivo:** El gimnasio se decora con colores vibrantes y diseños atractivos que despiertan la imaginación de los niños y niñas, creando un ambiente acogedor y estimulante. Los murales y las ilustraciones temáticas fomentan la creatividad y hacen que cada visita sea una experiencia visualmente enriquecedora.
- **Áreas de descanso y observación:** Se entiende la importancia de proporcionar áreas cómodas para que los padres y cuidadores observen las actividades de los niños. Se cuenta con espacios de descanso equipados con asientos cómodos y áreas de observación estratégicamente ubicadas, lo que permite a los adultos seguir de cerca el progreso de sus hijos.
- **Higiene y seguridad prioritarias:** La seguridad y la higiene son de suma importancia. Los baños deben ser, especialmente para niños, ajustándose a los protocolos de higiene y seguridad de acuerdo con la normativa.

- **Ambiente de apoyo y estímulo:** La clave es crear un ambiente en el que los niños se sientan cómodos, apoyados y alentados. Los instructores deben estar altamente capacitados, y siempre presentes para guiar y motivar a los niños en cada paso del camino, ayudándoles a alcanzar sus objetivos y celebrando sus logros.
- **Equipo y personal capacitado:** El personal debiera estar cuidadosamente seleccionado y altamente capacitado para brindar un entorno seguro, estimulante y enriquecedor para cada niño que se une a la comunidad.
- **Instructores especializados:** El equipo de instructores se puede componer por profesionales capacitados en campos como la educación física, la psicología infantil y las ciencias del ejercicio. Están especialmente preparados para diseñar y facilitar programas que se ajusten a las necesidades y capacidades únicas de cada niño.
- **Conocimiento de primeros auxilios:** La seguridad es la máxima prioridad. El personal recibe capacitación en primeros auxilios y está preparado para responder de manera adecuada en caso de cualquier emergencia. Esto garantiza la tranquilidad de los padres mientras sus hijos participan en las actividades.
- **Horarios:** Se ofrece una variedad de opciones de horarios que se adapten a las necesidades de todos. La flexibilidad horaria se debe diseñar para permitir que los niños participen en la mayor parte de las actividades y programas, mientras los padres pueden manejar sus compromisos diarios tales como:
  - a) **Mañanas energéticas:** Para los niños más pequeños que tengan horarios de tarde en el jardín o educación básica, se pueden ofrecer sesiones tempranas por la mañana que son ideales para empezar el día con energía. Estas clases permiten a los niños activar su cuerpo y mente antes de dirigirse a la escuela, ~~proporcionando~~ una base positiva para el aprendizaje y el juego.
  - b) **Tardes lúdicas:** Las clases por la tarde están diseñadas para brindar a los niños la oportunidad de liberar energía y divertirse después de la escuela. Estas sesiones son perfectas para mantener un equilibrio saludable entre el trabajo escolar y la actividad física. Esto apunta en mayor medida a los chicos y chicas de la academia, juegos libres y fitness dirigido.

- c) **Fines de semana activos:** Para aquellos con horarios más ocupados durante la semana, se ofrecen opciones emocionantes durante los fines de semana. Las mañanas y las tardes del sábado y el domingo son momentos ideales para que los niños participen en actividades en grupo y juegos divertidos.

**5.2.3 Mapa mental investigación:** La investigación comienza con una exhaustiva revisión de estudios relacionados con la actividad física, abordando las necesidades de ejercitación infantil y sus beneficios físicos, psicológicos, sociales y cognitivos. Posteriormente, se procede a definir de manera precisa el grupo de estudio, tomando en consideración los objetivos específicos planteados. Este proceso sienta las bases para la construcción del marco teórico propuesto.

Una vez establecido este marco teórico, se desarrolla el modelo real que tiene como fin la presentación de la propuesta metodológica estructurada. A través de este enfoque concreto, se lleva a cabo la aplicación de la metodología y se obtienen resultados tanto parciales como generales. Estos resultados constituyen la base para la formulación de recomendaciones finales. Todo esto se resume en el siguiente mapa mental:

Ilustración 4: Mapa conceptual investigación



Fuente: Elaboración propia

### 5.3 Marco Teórico:

El problema de la inactividad física en los niños ha sido objeto de atención y estudio por parte de diversos campos académicos y profesionales en todo el mundo. Se ha abordado desde múltiples perspectivas y se han planteado diversas preocupaciones relacionadas con este problema: desde los efectos en la salud, recomendaciones de actividades física y la alimentación saludable.

El interés en la obesidad y el sobrepeso infantil se ha impulsado por estudios científicos que resaltan la creciente prevalencia en niños chilenos, así como sus consecuencias para la salud a largo plazo.

A medida que se acumulaban evidencias sobre los riesgos asociados con la obesidad infantil, las autoridades de salud y educación comenzaron a tomar medidas para enfrentar este desafío de salud pública.

En años más recientes, se han implementado diversas iniciativas y programas en Chile para abordar la obesidad infantil, incluyendo cambios en los programas alimentarios escolares, campañas de promoción de la actividad física, regulaciones en la publicidad de alimentos dirigida a niños y esfuerzos por mejorar la educación en salud y nutrición en las comunidades. Estas acciones reflejan el creciente reconocimiento de la necesidad de prevenir y reducir la obesidad en los menores.

Se ha constatado que el 44% de los estudiantes enfrenta problemas de obesidad o sobrepeso, lo cual no solo impacta, negativamente, en su salud actual, sino que también los expone a enfermedades en la etapa adulta.

En Chile, en los últimos 15 años, se ha observado un marcado aumento, resultando en una cuadruplicación del número de personas que sufren de obesidad. Se sabe que solo uno de cada cinco niños y niñas de entre 9 y 11 años se considera activo desde el punto de vista físico. Además, se ha observado que, únicamente, entre un 14% y un 26% de ellos participa en alguna actividad deportiva.

Es importante destacar que también se ha identificado que un 25% de los estudiantes presenta un perímetro de cintura que sugiere un alto riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Resulta, especialmente, inquietante el hecho de que más de la mitad de las clases de educación física se dedican a actividades que difieren de la actividad física en sí misma.

Varios estudios epidemiológicos se han llevado a cabo utilizando encuestas y cuestionarios para evaluar la cantidad de actividad física que los niños realizan en comparación con las pautas recomendadas. Lamentablemente, se ha descubierto que muchos niños no cumplen con los niveles recomendados de actividad física diaria. Incluso se ha observado un deterioro en la cantidad de actividad física en las últimas décadas.

Para poder considerar correctamente los niveles de inactividad se debe tener en cuenta:

**Activo:** Realización de actividad física y/o deportiva con una frecuencia mínima de 60 minutos todos los días.

**Parcialmente activo:** Realización de actividad física y/o deportiva con una frecuencia mínima de 60 minutos por más de 3 días.

**Menor inactivo:** Realización de actividad física y/o deportiva con una frecuencia menor a 60 minutos por 3 días.

Dentro de los factores que influyen en el aumento de la inactividad son el papel de la tecnología y las pantallas, la falta de espacios seguros para el juego, la falta de instalaciones especializadas, la mala alimentación, las políticas escolares relacionadas con la educación física y el recreo, así como la influencia de los padres y cuidadores en los hábitos de actividad de los niños.

Los efectos de la inactividad física se asocian con un mayor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, problemas musculoesqueléticos y problemas de salud mental, entre otros. Además, se ha observado que los menores inactivos pueden experimentar un menor desarrollo de habilidades motoras y una menor resistencia inmune.

A nivel global, alrededor del 80% de los niños y adolescentes no logran cumplir con las recomendaciones diarias de actividad física, destinando en su lugar 2 horas o más de su tiempo libre a actividades sedentarias, como el uso de pantallas.

Se ha investigado cómo el entorno construido y la infraestructura diseñada de manera especializada y segura, pueden tener un impacto significativo en la participación en actividades físicas por parte de los niños y niñas.

Ofrecer a los padres una variedad de opciones atractivas, puede desempeñar un papel fundamental en la reducción de los niveles de inactividad en los niños. Asimismo, la proximidad a instalaciones deportivas puede tener un impacto significativo en la cantidad de actividad física que los niños incorporan a su rutina diaria.

El marco teórico de esta investigación se sustenta en dos pilares fundamentales: los efectos positivos de la actividad física en niños de 4 a 12 años y la carencia de un gimnasio dedicado exclusivamente a esta población en la ciudad de Viña del Mar.

El marco teórico destaca los amplios efectos positivos físicos, cognitivos, emocionales y sociales que la actividad física aporta al desarrollo integral de niños de 4 a 12 años. La recomendación estandarizada para niños y adolescentes es de a la 1 hora diaria de actividad moderada a vigorosa, incluyendo actividades como correr, nadar, montar en bicicleta, bailar y juegos activos.

También se recomienda realizar actividades de fortalecimiento muscular y óseo, así

como acortar el tiempo sedentario. Además, se promueve una variedad de actividades para mejorar la salud cardiovascular, la fuerza muscular, la resistencia y la salud ósea. Es importante que los adultos sean modelos a seguir, al participar en actividades físicas y promover un estilo de vida activo.

En relación con la implementación de un gimnasio, se destaca que la actividad física regular puede reducir el estrés en los niños, liberando endorfinas que mejoran el estado de ánimo.

La actividad física regular puede aumentar la autoestima y la confianza en sí mismos, al superar desafíos físicos y experimentar el éxito. Además, se sugiere que la actividad física puede prevenir la depresión infantil, al influir en la regulación de neurotransmisores relacionados con el estado de ánimo. El entorno social y las interacciones positivas en un gimnasio también pueden contribuir a la construcción de relaciones sociales y apoyo emocional, previniendo problemas de salud mental.

En resumen, la implementación de un gimnasio para niños no solo promovería el desarrollo físico, sino que también tendría un impacto positivo en el estrés, la autoestima y la salud mental general de los niños en la comunidad. Esto justifica la necesidad y los beneficios potenciales de dicho gimnasio enfocado en el bienestar infantil.

La disponibilidad de centros deportivos es limitada en el país, puesto que esta industria se encuentra en sus primeras etapas de desarrollo a nivel mundial. Esta falta de infraestructura y programas adaptados a las necesidades y preferencias específicas de los niños es notable.

En la sociedad actual, la preocupación creciente por la salud infantil ha captado la atención tanto de los padres como de los educadores y profesionales de la salud.

La combinación de estilos de vida sedentarios, cambios en la alimentación y un mayor uso de la tecnología ha llevado a una disminución alarmante de la actividad física en los niños. Esta tendencia, a su vez, ha contribuido al aumento de enfermedades relacionadas con la obesidad y al deterioro general de la salud en la población infantil.

Este estudio tiene como objetivo abordar esta preocupante situación y cubrir una necesidad crítica en la atención de la salud infantil en Chile.

La creación de un gimnasio, especialmente, diseñado para niños y niñas se presenta como una posible solución para contrarrestar la tendencia hacia la inactividad física y sus consecuencias negativas para la salud. Al ofrecer instalaciones y programas diseñados, específicamente, para satisfacer las necesidades y capacidades únicas de los niños, se puede crear un entorno propicio para fomentar hábitos saludables desde una edad temprana.

La importancia de este estudio se hace evidente al considerar los múltiples beneficios que la actividad física aporta a los niños. Desde fortalecer los músculos y los huesos hasta estimular un crecimiento y desarrollo adecuados, la actividad física juega un papel fundamental en el bienestar físico y emocional de los menores. Esto abarca perspectivas como las teorías psicomotrices, el aprendizaje motor y el crecimiento cognitivo.

Las pruebas disponibles indican una falta insuficiente de actividad física durante las etapas de desarrollo, y esta carencia aumenta, significativamente, durante la transición de la niñez a la adolescencia.

Este comportamiento sedentario alcanza un alarmante 85% en estos grupos de edad, convirtiéndose en uno de los principales desafíos del país en términos de salud y educación. Desde la primera etapa educativa, se enfatiza la importancia de una práctica regular para fomentar el desarrollo de habilidades motrices, deportivas, psicológicas y sociales. Los objetivos de aprendizaje también buscan que los jóvenes reconozcan los efectos beneficiosos en su calidad de vida.

Los resultados desalentadores en el país se atribuyen, entre otros factores, a la baja participación en deportes, la falta de espacios de juego y de transporte activo, las influencias de los padres y las escuelas, y la falta de comportamientos reguladores que promuevan este hábito.

Además, factores sociodemográficos como el género, la edad y el nivel socioeconómico, también tienen una influencia significativa en los patrones de actividad física y la percepción del bienestar, pudiendo aumentarlos o disminuirlos considerablemente. La solución propuesta se centra en la implementación de un espacio destinado a un gimnasio infantil, con el propósito de cultivar amplios beneficios en términos físicos, mentales y sociales para los niños. Esta iniciativa, al contrarrestar los efectos adversos de la inactividad, se erige como un instrumento valioso para fomentar un desarrollo integral saludable en los pequeños entre 4 y 12 años.

La participación en un gimnasio para menores puede tener efectos positivos en el aprendizaje y el rendimiento escolar. La actividad física regular se ha relacionado con una mejora en la concentración, la memoria y las habilidades cognitivas.

Este recinto deportivo se presenta como un espacio educativo y lúdico destinado a cumplir una serie de objetivos esenciales que trascienden el simple ejercicio físico. Con un enfoque holístico en el bienestar general, se busca fomentar un estilo de vida saludable, desarrollar habilidades motoras fundamentales y mejorar tanto la salud física como emocional de los pequeños.

Dentro de este contexto, se examinan enfoques pedagógicos vanguardistas que fomenten una experiencia de aprendizaje enriquecedora para los niños en el ámbito del ejercicio físico. Se busca entender cómo las estrategias instruccionales pueden influir en la forma en que los niños se involucran y se sienten motivados para participar activamente en las actividades físicas propuestas en el gimnasio.

El objetivo principal de este gimnasio es fomentar un estilo de vida activo, esto promueve hábitos saludables y una actitud positiva hacia el ejercicio, sentando las bases para un estilo de vida activo a lo largo de sus vidas.

Colabora en el trabajo en equipo, la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la resistencia. Estos aspectos son fundamentales para un crecimiento saludable y un desarrollo motor adecuado.

Las actividades físicas en el gimnasio no solo contribuyen al desarrollo físico, sino que también estimulan el cerebro, mejorando la función cognitiva, la concentración y la memoria en los niños. Además, el gimnasio permite generar habilidades sociales, trabajar en equipo y fortalecer su confianza en sí mismos en entornos sociales.

Los gimnasios para niños también pueden ser espacios donde las familias se reúnan y compartan experiencias saludables, lo que contribuye al fortalecimiento de la comunidad. Además, la introducción de un gimnasio infantil puede diferenciar a una ciudad en el mercado deportivo, atrayendo a turistas y residentes interesados en este tipo de actividades.

La accesibilidad a lugares donde se pueden realizar actividades deportivas no solo reduce las barreras logísticas, sino que también crea una conexión intrínseca entre el entorno y la actividad física. La ubicación del gimnasio es relevante, puesto que, al estar cerca de las familias, estas se sienten más inclinadas a participar en juegos y ejercicios, eliminando la necesidad de desplazamientos largos o complicados.



## 6. PROPUESTA METODOLÓGICA ESPECÍFICA

### 6.1 Fases de la propuesta metodológica específica:

El desarrollo de la propuesta metodológica específica se organiza en 9 fases con sus respectivos tiempos de ejecución. El objetivo de la propuesta metodológica específica logra trazar una ruta estructurada y concreta del desarrollo de los objetivos específicos, tal como sigue:

#### **Fase 1: Análisis bibliográfico de la actividad física de los niños y sus efectos en la salud.**

Se logra con una revisión bibliográfica para conocer los requerimientos físicos de niños y niñas entre 4 a 12 años, además de los efectos de la inactividad física, beneficios de la ejercitación temprana y la oferta de gimnasios.

- **Tiempo estimado:** 4 semanas, entre el 19 de julio y el 9 agosto.

#### • **Fase 2: Descripción de los gimnasios infantiles, programas e instalaciones.**

Se basa en la búsqueda de literatura acerca de la caracterización de los gimnasios infantiles disponibles, así como los programas de entrenamiento, instalaciones y competencias adquiridas por los menores.

- **Tiempo estimado:** 1 semana, la del 9 agosto.

#### • **Fase 3: Estructura teórica propuesta sobre efectos de la actividad física en los menores y los beneficios que aporta la actividad física en instalaciones especializadas.**

Se logra estructurar el marco teórico en base a la revisión bibliográfica obtenida de lo que actualmente se ha hecho en relación con los efectos de la inactividad, beneficios de la actividad deportiva, recomendaciones de la OMS y qué actividades son importantes de desarrollar como ejercitación temprana saludable.

- **Tiempo estimado:** 2 semanas, entre el 9 y el 16 agosto.

#### • **Fase 4: Propuesta metodológica específica descrita en sub-fases presentando instrumentos y estudios que se pueden utilizar para verificar la factibilidad técnico-financiera.**

En esta fase se logra definir cuáles son los estudios que estructuran el modelo de

negocio y permiten evaluar la factibilidad técnico-financiera, analizándose en las siguientes sub-fases:

#### **Sub-Fase 4.1.: Análisis de macroentorno, interno y competitivo.**

Inicialmente, se debe analizar la industria deportiva en Chile. Para tal efecto, se logra determinar a qué industria, sector y mercado pertenecen los gimnasios. Es importante conocer el mercado relevante para lograr determinar el nivel de concentración de este a través de la herramienta IHH (índice de Herfindahl e Hirschman).

Se definen las herramientas para lograr conocer la industria desde el entorno general como el análisis Pest, al igual que el uso de la herramienta las 5 fuerzas de Porter para lograr diagnosticar el entorno competitivo cercano, junto con establecer el marco estratégico del negocio y análisis interno.

Por otro lado, resulta crucial realizar un estudio de mercado con el fin de conocer las tendencias y patrones de consumo vigentes en la industria. Para ello, es adecuado el desarrollo de una investigación cualitativa- exploratoria mediante entrevistas a expertos. Y con el fin de definir las características del cliente potencial, así como también sus gustos, preferencias y patrones de consumo, se logra aplicar cuestionarios anónimos, apuntando a la investigación de tipo cuantitativa-concluyente.

#### **Sub-fase 4.2.: Determinación de la demanda proyectada.**

Este paso se realiza en base a las respuestas de las encuestas con el fin de dimensionar si es que existen clientes potenciales y cuáles son sus características. Si se tienen datos históricos se ocupa regresión lineal, pero si no, se ocupa la segmentación de mercado pronosticada según los cuestionarios y el resultado del estudio de mercado.

#### **Sub-fase 4.3: Plan de marketing**

Luego del proceso investigativo se propone generar las bases del plan de marketing, dado que se define los tipos de segmentación de mercado, estrategia corporativa, de mercado y posicionamiento del negocio. Y a nivel de marketing operativo, se definen las 4 p's: producto, precio, plaza y promoción.

#### **Sub-Fase 4.4.: Determinación costos, inversión, procesos y estructura legal-**

## **organizacional.**

Con el objetivo de establecer las bases operativas y regulatorias del proyecto, se debe considerar el diseño del plan de operaciones y estudio legal. Ambos estudios son la base para los cálculos necesarios en el estudio financiero, debido a que se determina la magnitud de los costos, gastos, inversión inicial, flujo de actividades, recursos humanos a contratar y que tipo organización administrativa es la que mejor se ajusta a las necesidades.

### **Sub-Fase 4.5.: Factibilidad financiera y sensibilización**

La culminación del proceso recae en el estudio de la factibilidad financiera, muy relevante para la proyección de flujos futuros descontados en el flujo de caja, procesos para el cálculo de tasa de descuento y potencial rentabilidad. Por otro lado, se proyectan distintos escenarios a modo de sensibilización.

- **Tiempo estimado:** 1 semana, semana 23 agosto.
- **Fase 5: Aplicación metodología recopilando resultados parciales.**

En esta fase se logra realizar los pasos individualizados en la propuesta metodológica específica, para poder responder a los objetivos específicos planteados, y consiguiente una serie de resultados parciales.

- **Tiempo estimado:** 4 semanas, entre el 23 agosto y el 13 septiembre.
- **Fase 6: Ordenamiento de los resultados parciales.**

Etapa para ordenar y establecer resultados parciales que se esquematizan en una tabla abarcando los resultados desde la cobertura bibliográfica específica en el estado del arte, la descripción del sujeto de estudio y el marco teórico. Además, se muestran los resultados conseguidos en la aplicación metodológica específica, que sirven para sistematizar el resultado final del presente estudio, y que fue definido previamente en el objetivo general.

- **Tiempo estimado:** 2 semanas, entre el 13 y el 20 septiembre.
- **Fase 7: Resultado general**

En esta etapa se sistematiza en un resultado general considerando el ordenamiento

de los resultados parciales.

- **Fase 8: Conclusiones**

Se generan conclusiones en base a los resultados que arroja la investigación con el fin de definir si existe factibilidad técnica-financiera del modelo de negocio.

**Tiempo estimado:** 2 semanas, entre el 13 y el 20 septiembre.

- **Fase 9: Recomendaciones**

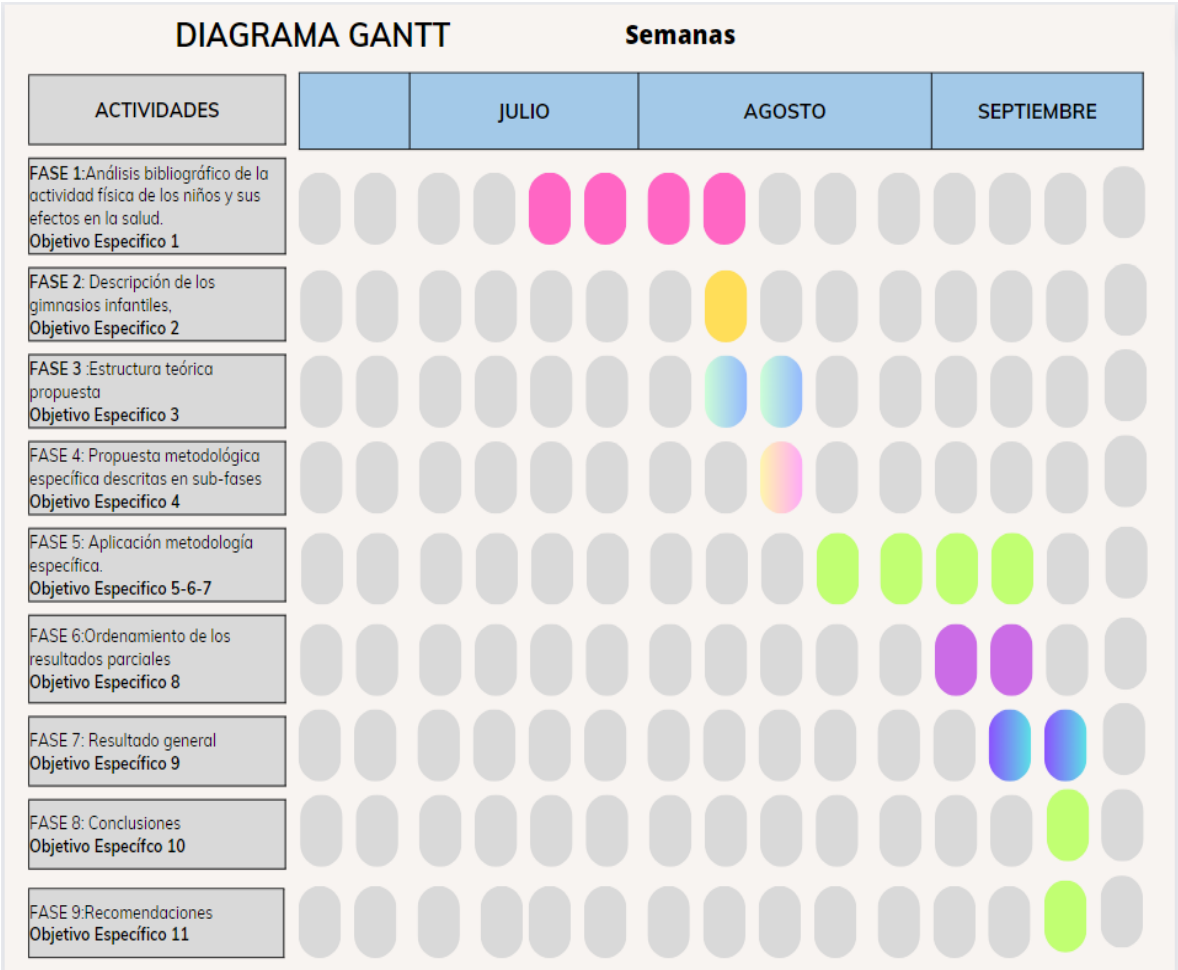
Se aportan recomendaciones finales sobre áreas de mejora y sugerencias tanto en aspectos poco favorables como positivos de la implementación de un gimnasio para niños

**Tiempo estimado:** 2 semanas, entre el 13 y el 20 septiembre.

## **6.2 Carta Gantt:**

Se muestra a continuación la carta Gantt, donde se muestra la programación de actividades de la propuesta metodológica específica. Durante las semanas dedicadas a la investigación se logra dimensionar en fases estructuradas, lo que permite conseguir los objetivos propuestos. La recopilación de información para la fase de análisis bibliográfico toma 4 semanas su realización, tiempo muy acotado para este objetivo. Otra fase que sin duda requiere de más tiempo y recursos es la fase de la aplicación metodológica la cual se estima realizar en 4 semanas, lo cual afortunadamente se logra a tiempo.

**Ilustración 5:** Programación de las etapas de la investigación



Fuente: Elaboración Propia

## **7. APLICACIÓN METODOLÓGICA ESPECÍFICA**

La aplicación metodológica específica es el desarrollo de lo que se propuso en la propuesta metodológica, la cual se resume en la fase 5. Inicialmente, se muestran los resultados de la fase 1 a la 4.

### **7.1 Resultados previos a la aplicación metodológica específica:**

#### **Resultados fase 1: Análisis bibliográfico de la actividad física de los niños y sus efectos en la salud.**

A través de un Excel o mapa de conceptos se resume los conceptos claves como estructura sistemática de la bibliografía, se logra encontrar respuestas a las diez preguntas sobre el desarrollo de la actividad física a los niños y una columna de ideas en relación con ideas generales. Este resultado parcial se realiza a partir de la aproximación a la Escuela Científica dado que se revisan estudios sobre la cuantificación del IMC, relación de efectos cognitivos positivos en los niños deportistas versus los que no lo son.

#### **Resultados fase 2: Descripción de los gimnasios infantiles, programas e instalaciones.**

En esta etapa se describe el sujeto estudio con aporte bibliográfico, con esto se logra dimensionar las características de los programas y actividades deportivas que son beneficiosas para la salud física, mental y cognitiva, además evidenciaron los tipos de instalaciones necesarias para la práctica deportiva y de entretenimiento. Esta base teórica se basa en la cadena de gimnasios norteamericano llamado "The Little gym" el cual tiene 300 sucursales en el mundo, debido a que en Chile no existen gimnasios para niños. Este apartado responde a la escuela Científica y Humanista, dado que los efectos del deporte en los niños y niñas logra crecimiento integral y esto se media en estudios cuantitativos.

#### **Resultados fase 3: Estructura teórica propuesta sobre efectos de la actividad física en los menores y los beneficios que aporta la actividad física en instalaciones especializadas.**

Se logra obtener estructurar el marco teórico sobre los efectos de la inactividad y beneficios de la actividad deportiva, los programas deportivos saludables según la edad y las tendencias actuales a través de estudios anteriores. La ruta sigue la lógica de la Escuela Neoclásica.

## **Resultados fase 4: Propuesta metodológica específica**

Se procede a estructurar los pasos a desarrollar en la aplicación metodológica específica, separado en cinco sub-fases, las cuales se proceden a aplicar a partir del punto 7.2.

### **7.2. Aplicación metodológica específica:**

A través de la evaluación de estudios de mercado y evaluación de factibilidad técnico-financiera y en función de las sub-fases descritas en la propuesta metodológica específica.

#### **7.2.1. Análisis de macroentorno, competitivo e interno.**

**7.2.1.1 Análisis de la Industria Deportiva:** Según el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), el índice de actividades tanto físicas como recreativas tuvo una contracción de un 81,3% durante el 2020, por lo que varios cerraron y otros intentaron sobrevivir realizando actividades físicas remotas. Al 2021, la encuesta de actividad (Enhaf) el 17,9% de las mujeres y el 21% de los hombres asisten al gimnasio. Se puede asumir que la industria antes de la pandemia está en crecimiento, dado que según la encuesta ENHAF el 2015, el 22,9% de las personas asiste a realizar deporte en gimnasios y el 2018 asisten 28,6%.

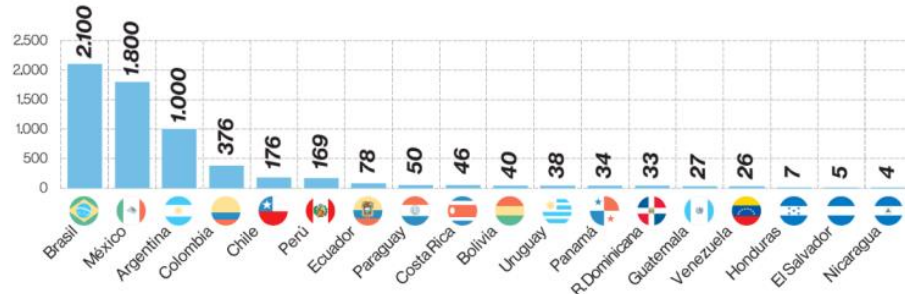
El escenario desde mediados del 2021 a la fecha ha cambiado, las personas vuelven a sus rutinas e incorporan más actividades deportivas para recuperar el estado físico. Algunas personas mantuvieron sus actividades deportivas virtuales y otros ambos sistemas de entrenamiento. Por otro lado, hoy verse bien estéticamente, físicamente hablando es una tendencia al alza.

Como antecedentes del mercado en Latinoamérica, Brasil encabeza la facturación en US 2.100 millones, y Chile se encuentra en cuarto lugar, según se muestra en la siguiente imagen:

## Ilustración 6: Ingresos gimnasios en Latinoamérica, 2020

### La industria de los gimnasios en la región

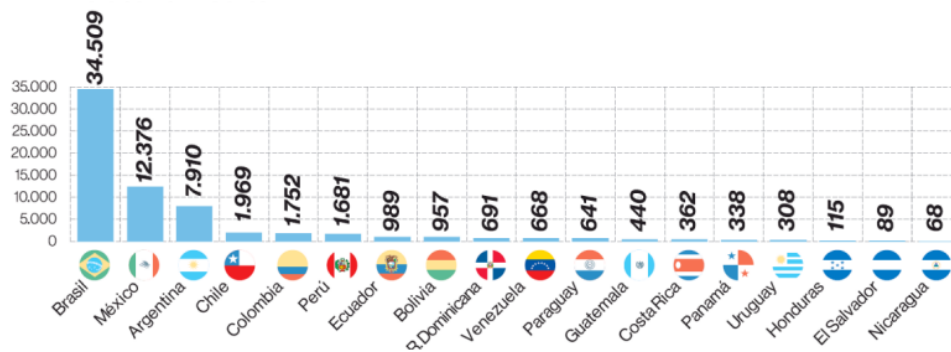
Brasil lidera el negocio y factura anualmente US\$ 2 mil millones  
En millones de US\$



**Fuente:** Informe de la Asociación Global de Salud y Fitness, 2017.

En cuanto a la cantidad de gimnasios en Chile, existen 1.969 puntos deportivos antes de la pandemia, tal como se muestra en el siguiente gráfico:

## Ilustración 7: Socios gimnasios en Latinoamérica, 2020

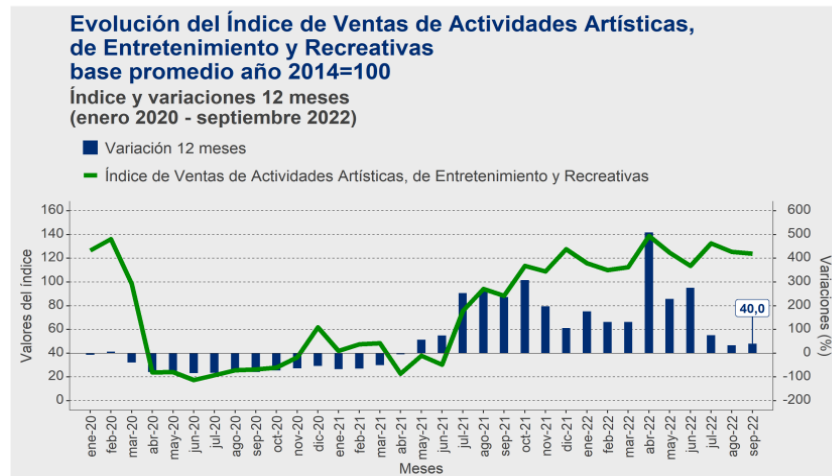


**Fuente:** Informe de la Asociación Global de Salud y Fitness, 2017.

## Mercado, estructura y competencia

La industria del fitness pertenece al sector terciario de la economía, denominado sector de servicios, específicamente, el mercado de “*Actividades artísticas, de entretenimiento y recreativas*”. Según Instituto Nacional de Estadísticas (INE), en su reporte de octubre del 2022, el sector ponderó un 40% en su índice de ventas, como variación porcentual en comparación con el año 2021, incidiendo en mejor magnitud, las actividades deportivas y recreativas, tal como se muestra en el gráfico:

**Ilustración 8:** “Evolución del Índice de ventas de actividades artísticas de entretenimiento y recreativas 2022”



**Fuente:** Instituto Nacional de Estadísticas, octubre 2022

El mercado relevante son los gimnasios con instalaciones funcionales, de instalación básica, que cuentan con áreas de entrenamiento, pero no considerando sectores para espectadores. Existe una gran cantidad de gimnasios en Chile, por lo que se puede concluir que es una industria “fragmentada”. No obstante, existen 4 grandes cadenas a nivel nacional que representan una alta participación de mercado, por lo que se requiere conocer el nivel de concentración del mercado.

Para ello se utiliza el índice IHH, índice de Herfindahl e Hirschman, que es la sumatoria de los cuadrados de los porcentajes de las “n” empresas que constituyen el mercado.

- IHH < 1000: Mercado con poca concentración
- IHH > 2500: Mercado altamente concentrado
- 1500 > 2500: Mercado moderadamente concentrado

$$IHH = \sum_{i=1}^n s_i^2$$

En Chile, hay 76 puntos de venta de la marca Pacific, 40 sucursales de Sportlife, Energy son 33 puntos de venta y Smart Fit son 49 locales, considerando que ninguno de estos es un gimnasio especialmente para menores. Pero hasta el 2017 existen 1969 gimnasios, de los cuales varios cerraron durante la pandemia. No existe todavía la actualización de gimnasios en el país, para efectos del cálculo de la concentración se tiene como base la última información actualizada de sus participantes.

El resultado IHH indica que existen pocos gimnasios denominados cadenas con baja concentración en comparación con la cantidad total de gimnasios funcionales no considerados cadena o grandes marcas, denomina “otros gimnasios”. Se podría hablar de un mercado fragmentado cuando hay muchos participantes, alta competencia, pero ninguno lidera significativamente el mercado.

No obstante, se calcula el IHH de las grandes marcas para lograr dimensionar si existe poder o alguna posición dominante tal como se muestra:

**Tabla 4:** Resultados índice concentración IHH

Indice de Concentración IHH			
Sportlife	40	19,05%	377,1364
Energy	33	15,71%	256,6404
Gimnsios Pacific	76	36,19%	1360,8721
Smart fit	49	23,33%	565,9641
Dmoov	8	3,81%	15,0544
Midfit	4	1,90%	3,61
<b>IHH</b>	<b>210</b>	<b>100,00%</b>	<b>2579,2774</b>

*Fuente: Elaboración Propia*

En este resultado de IHH, se muestra una “alta concentración” con 2579 aproximadamente, donde Gimnasios Pacific se muestra con mayor dominio del mercado.

**Expectativas de crecimiento:** Según la revista Panoramas del Sector Gimnasios, 2023, Mercado Fitness, la periodista Paula Boente comenta que *“Ocurre que, a pesar del contexto económico poco favorable, la pandemia generó una mayor toma de conciencia sobre el impacto del ejercicio para la salud y eso se manifiesta en los gimnasios con la llegada de nuevos usuarios, lo cual nos anima a confiar en que 2023 no será un mal año para el sector”*.

A partir del 1 enero 2023, comienza la nueva ley que exige el pago de impuesto al valor agregado (IVA) en todos los gimnasios dados los cambios en la tributación en la Ley 21.420. Esto genera cambios en los planes anuales y mensuales, ya que los márgenes se ven alterados. Esto implica reestructurar la dotación personal, aumentar el marketing para generar más volumen de ventas, lo cual se ve afectado en potenciales aumentos en los aranceles y planes de los usuarios. *“De acuerdo con el N° 4 del artículo 13 de la LIVS, no se incluyen por ser consideradas una actividad docente. Esta situación tributaria es la que se encuentra vigente actualmente y no se*

*altera con la entrada en vigor de la Ley 21.420”, especificó el SII, citado en la revista “Panorama sector fitness Chile,2023.*

Acerca del crecimiento del sector es relevante considerar que se tiene al alcance el porcentaje individual de cada gimnasio. Como referencia individual, según comenta Felipe Apablaza, Gerente de DMOOV, a nivel de cadena *“tiene entre un 10 y 15% más de socios por gimnasio y, en materia de ingresos, un 20% o más en algunas sedes, sobre todo en las del sector Oriente (zona de ingresos altos de Santiago) en comparación con 2019”.*

Para este estudio, el mercado relevante es el de gimnasios para niños. En el país no existen gimnasios funcionales donde sea “exclusivamente” para niños, pero si existen centros deportivos y recreativos específicos que desarrollan actividades para menores.

**7.2.1.2 Análisis Externo:** Este análisis permite examinar factores y tendencias externas que puedan afectar la factibilidad de la realización de este modelo de negocio, el cual se desarrolla mediante la herramienta Pest y el análisis de las 5 fuerzas de Porter.

**Análisis Pest:** Herramienta del macroentorno cercano que analiza las variables políticas, sociales, económicas y tecnológicas que pueden afectar de manera directa e indirecta, la idea de instalar un gimnasio para niños:

#### **Factores Políticos**

- Ley 21.430, sobre garantías y protección integral de los derechos de la niñez y adolescencia: *“respetar, promover y proteger el desarrollo físico, mental, espiritual, moral, cultural y social de los niños, niñas y adolescentes, hasta el máximo de los recursos de los que pueda disponer el Estado.”* Si bien es una ley que promueve la protección de los derechos de los niños y niñas por parte del Estado, se aplica, indirectamente, como parte de las consideraciones que se deben tener por la gestión de un gimnasio para niños.
- Ley 21.420, artículo 6, reducción o modificación de exenciones tributarias, las empresas de diversión y entretenimiento pagan impuesto al valor agregado de 19%. La ley de exenciones tributarias se aprueba para disponer de recursos que sustente en PGU (Pensión garantizada universal). Esto afecta la estructura financiera-tributaria de los gimnasios a partir de este año. Las actividades deportivas dirigidas, conocidas como fitness grupal no están gravadas con IVA, dado que están asociadas a *actividades deportivas educativas.*
- Ley general de urbanismo y construcciones (LGUC), el artículo 4.8.1, regula

la construcción de establecimientos deportivos en relación con el diseño, seguridad y habitabilidad de esta ordenanza. La ubicación se debe realizar según la normativa de zonificación de acuerdo con los instrumentos de Planificación Territorial respectivo. Deben contemplar instalaciones especiales para discapacitados. Debe tener vestidores, camarines, servicios higiénicos. Las puertas deben tener dimensiones específicas según la normativa: 1,2 m con amplitud de sillas de ruedas. Sobre 100 alumnos, se debe tener instalaciones de primeros auxilios.

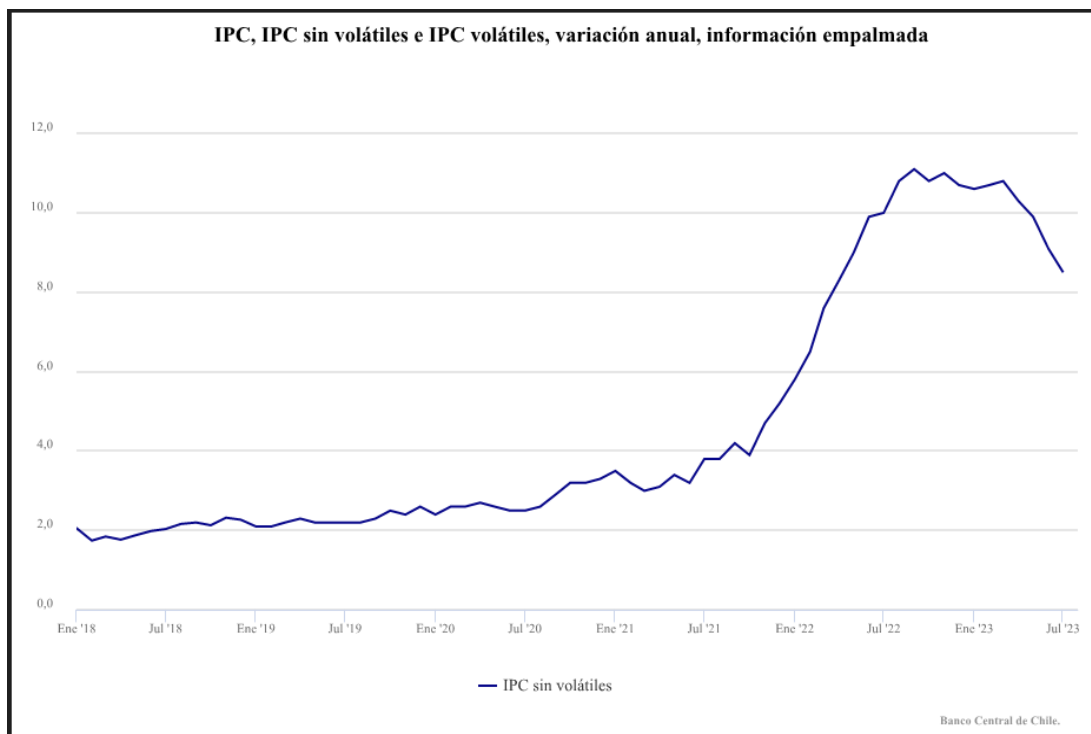
- Decreto n°10 del Ministerio de Salud, Condiciones sanitarias ambientales y de seguridad básicas en locales de uso público, diciembre 2010, determina que existan las condiciones sanitarias, ambientales y de seguridad que resguarden la salud y bienestar de cualquier efecto del entorno. Para su aprobación, se requiere individualizar al propietario, planos acotados de la arquitectura aprobado por el departamento de Obras Municipales, donde detalle: carga ocupacional, baños distribuidos, señalización emergencia, cajas acústicas, todo de acuerdo a Ordenanza General de Urbanismo y Construcciones y la legislación vigente.
- D.S n° 38 del Ministerio del Medio Ambiente del 2011, de Aislación acústica, artículo 6, número 3: *“Actividades de esparcimiento: instalaciones destinadas principalmente a la recreación, el deporte, el ocio, la cultura y similares.”* Los decibeles máximos son 55db Lden (diurno-tarde) según la normativa y 50db (nocturno). Según la OMS, 50 decibels son los que pueden soportar los deportistas sin causar daños colaterales.
- Próximo plebiscito sobre rechazo o aprobación de la nueva Constitución, la cual se desarrolla el 17 de diciembre. Si existe un nuevo rechazo, se entiende que se mantendría la actual Constitución, sin embargo, no está explicitado este proceso, el cual afecta la situación política y económica de Chile. Los cambios presentados estipulan el derecho de la propiedad, la libre iniciativa económica, tributos, derechos de la salud y el rol del Estado en estas materias.

### **Factores Económicos**

- En la primera parte del 2023 hubo noticias más positivas en el ámbito económico Mundial, cediendo los niveles inflacionarios en las principales economías como son Estados Unidos y la zona Euro, a excepción del Reino Unido, cuya inflación ha bajado más lento. En el informe del Banco Central de junio 2023, se muestra todavía un estancamiento en el mercado laboral con proyecciones de crecimiento de un 0%.

- En Chile, el desempleo sube a 8,7% en el trimestre febrero-abril y el consumo se ve disminuido en un 4.9% según las proyecciones del Banco Central, para lo que queda del año 2023. La trayectoria del consumo sigue la ruta del desempeño en el mercado laboral.
- De acuerdo con el último IPOM junio 2023, la economía chilena está avanzado en lograr disminuir la inflación. A continuación, se muestra el comportamiento del IPC sin volátiles<sup>1</sup> entre el 2018 y 2023, donde se ve una tendencia a la baja.

**Gráfico 1:** IPC anual sin volátiles, variación anual 2018-2023



**Fuente:** Banco Central Chile

### Factores Sociales:

- La creciente preocupación por los hábitos de alimentación y ejercitación, hacen necesaria la incorporación de nuevos centros infantiles diferenciados.
- En Chile ha ido creciendo en la cultura de la ejercitación, en el público infantil ha aumentado en un 25% según la revista *activehealthykids.org*, a pesar de ello, el reporte indica que *“de una escala de 1 a 7, Chile obtuvo una calificación global de 3.3, una nota similar en el área de actividad física general, es decir,*

<sup>1</sup> IPC sV corresponde a la medida de inflación subyacente que es la preferido del Banco Central.

*porcentaje de niños activos físicamente y un 2,5 en el área de conducta sedentaria.”*

- Cambios en las actividades de entrenamiento, los niños y niñas dada la tecnología tienen conductas más sedentarias.
- La preferencia y uso del gimnasio depende del nivel socioeconómico de los usuarios, puesto que es una necesidad no cubierta completamente por el colegio o la cantidad de horas deportivas para mantener sanos a los niños y niñas.

**Factores Tecnológicos:** Hoy en día existe la tendencia al uso de big data e inteligencia artificial, donde se hay incorporado a todo tipo de servicios. En el caso de los gimnasios la tecnología asociada está en relación al uso de máquinas, gasto calórico y rutinas con uso de QR, (quick response Barcode), incluyendo nubes y servidores en el almacenamiento de datos e integración de ERP para la gestión contable y administrativa.

**Análisis 5 Fuerzas de Michael Porter:** Modelo conceptual que diseña Porter para lograr analizar el mercado competitivo y la ventaja competitiva. Para ello, se considera el gimnasio para niños como nuevo entrante:

**a) Competencia Actual:**

En el país no existen gimnasios funcionales donde sea “exclusivamente” para niños, pero si existen centros deportivos y recreativos, como, por ejemplo, el Crossfit Kids & Teens, ubicado en Santiago, que se basa en un entrenamiento para niños de acuerdo a la disciplina “CrossFit”. Este centro existe desde el año 2006 y ha tenido muy buenos resultados, puesto que tiene actividades de entrenamiento mezclado con diversión. En UFC gym Chile, en Independencia, Región Metropolitana, prontamente, desarrollan artes marciales mixtas para niños de 6 a 12 años.

Por otro lado, no se trata de competencia directa, pero en la ciudad de Viña del Mar, existen muchos talleres deportivos gratuitos masivos, los cuales aportan a la inactividad en los niños, pero no tiene una especialización deportiva, física ni nutricional de los menores. Son más bien para la entretención dirigida.

**a.1) Barreras Salida:** Pueden ser barreras económicas como estratégicas que un negocio tiene para abandonar una industria, en el caso del gimnasio para niños y niñas, es una barrera más bien baja, dado que no forma parte todavía en la cultura de los chilenos que el gimnasio sea un servicio indispensable para poder vivir. Los costos de retirada no serían excesivos y tampoco requiere mantener algún tipo de activo difícil de vender o transar.

**b) Amenaza Nuevos Entrantes:** Si se evalúa el gimnasio infantil como nuevo entrante, las barreras de entrada son bastante bajas, debido a que no se ha explotado este rubro en nuestro país y menos en Viña del Mar.

**b.1) Barreras Entrada:**

- **Economía Escala:** Las empresas que ingresen pueden tener ventajas en costos. En este caso, como nuevo entrante no hay gimnasios que tengan más ventajas de eficiencia que otras, todas pueden vender con iguales condiciones.
- **Inversión Inicial:** La inversión inicial no contempla grandes volúmenes de activos físicos ni inmuebles, pues son herramientas de entrenamiento, colchonetas, pesas, etc. por lo que es una barrera baja y no tiene maquinaria de gimnasio en su infraestructura.
- **Lealtad con los clientes:** Se podría considerar la lealtad que es una barrera baja, puesto que no existe en la región un gimnasio para niños y niñas. Si hay varios centros recreativos para saltar, resbalarse y celebrar cumpleaños.
- **Tecnología:** En cuanto a la tecnología, no tiene grandes barreras de entrada altas, puesto que el gimnasio solo tiene software en los puntos de venta, torniquete de entrada y la gestión de cámaras a través de la aplicación, cosa que podría tener todos los gimnasios tanto para adultos como menores.

**c) Amenaza de productos sustitutos:** Se refiere a aquellos productos o servicios que satisfacen la misma necesidad, pero es un modelo de negocio diferente. Si bien se cumple que en las clases virtuales se entrega deporte dirigido, no es lo mismo que ser guiado, entrenado de manera presencial, al igual que la conexión que se logra con los otros niños y niñas es, justamente, lo que genera valor. Bajo esta premisa, se puede considerar que la amenaza de los productos sustitutos es baja en relación con afectar al mercado del gimnasio infantil.

**d) Poder Negociación clientes:** Capacidad que tienen los clientes de influir en los precios, condiciones y términos de un producto o servicio, para ello es lógico considerar cuántos clientes hay en este mercado y su concentración.

Dependiendo de este poder es cómo se evalúa la influencia de los clientes hacia esta industria. Como es una industria en auge en los recintos para adultos, se estima que podría llegar a tener un alto crecimiento en el tiempo

dada la idea innovadora y la creciente necesidad de salud en los menores. Sin embargo, al ser un negocio único en la región, tiene poder alto a medio sobre los clientes.

### 7.2.1.3 Análisis Interno:

#### **Análisis estratégico del negocio:**

El marco estratégico del negocio se desarrolla respecto de definir la misión, visión, valores, propósito, objetivos estratégicos y propuesta de valor.

#### **a) Marco Estratégico:**

**Propósito:** Hacer que los niños y niñas a través del deporte y actividades recreativas, crezcan fuertes, saludables, confiados y felices.

**Visión:** “Llegar a ser reconocidos como el mejor gimnasio exclusivo para niños, donde puedan nutrir su bienestar físico y emocional, combinado con programas de ejercitación saludable.”

**Misión:** “Nuestra misión es brindar un espacio emocionante donde los niños puedan experimentar la alegría del movimiento y el aprendizaje, inspirando hábitos saludables y el crecimiento integral.”

#### **Valores:**

- **Pasión por el bienestar:** Estamos comprometidos con el bienestar de los niños y niñas promoviendo un estilo de vida activo y saludable.
- **Seguridad y confianza:** Es nuestra prioridad absoluta, pues es un espacio solo para ellos, para lo cual se realiza bajo las más estrictas normas de seguridad.
- **Compromiso con las personas:** Estar conectados con las personas, comprometiéndose con cuidar a sus hijos y darles la mejor atención profesional con profesores.
- **Honestidad y Resiliencia:** Comunicación y reconocimiento por los logros de manera honesta y, respetuosamente, con los niños y niñas, apoyando cada etapa y sus respectivos obstáculos, reforzando la actitud de esfuerzo, dedicación y que las experiencias son oportunidad de aprender, más que de

competir.

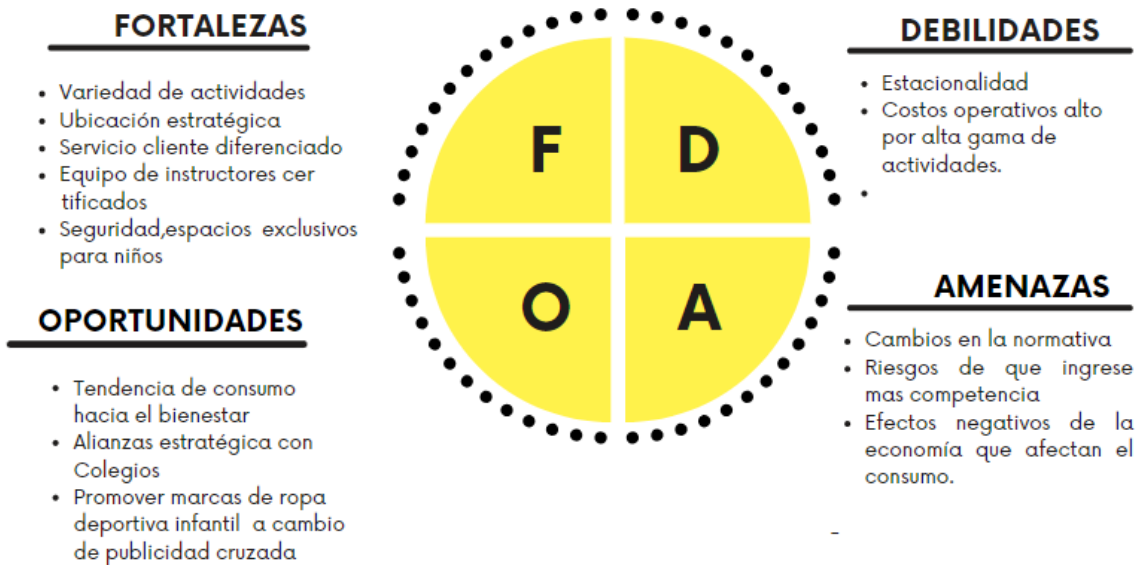
**b) Propuesta de Valor:** Experiencia única para niños y niñas que promueve un estilo de vida saludable e integral. Desde clases estimulantes y educativos, hasta la celebración de cumpleaños. Inspiramos valores como trabajo en equipo, superar obstáculos y actitud deportiva desde temprana edad, con instalaciones seguras, creativas y adecuadas que aporten al entrenamiento y diversión.

**c) Objetivos Estratégicos:**

- Excelencia en programas deportivos infantiles
- Crecimiento y alcance regional en una etapa inicial
- Participación comunitaria y escolar
- Innovación continua
- Evaluar constantemente el impacto

**d) FODA:** Análisis sobre los elementos tanto positivos como negativos desde la perspectiva interna y externa.

**Ilustración 9: Análisis FODA**



*Fuente: Elaboración propia*

**7.2.2. Estudio Mercado:**

Como objetivo principal de investigación es identificar las necesidades insatisfechas, la detección de posibles brechas en la oferta actual de gimnasios

infantiles y la exploración de ideas innovadoras para mejorar la experiencia en términos de salud y actividad física, delimitado a lo que se obtenga de las encuestas, entrevistas personales a expertos.

Para este objetivo se requiere realizar un diseño de investigación sobre dos bases con sus respectivos instrumentos de recolección de datos:

- Investigación cualitativa exploratoria con el uso de entrevista personal a dos expertos del mercado fitness de la cadena Sportlife y profesor de educación física.
- Investigación cuantitativa concluyente con el uso de cuestionarios anónimos a los apoderados de los niños de 37 colegios de Viña del Mar.

#### **7.2.2.1 Investigación cualitativa exploratoria:**

Entrevista personal a dos expertos del mercado fitness: Gerente zonal de la cadena Sportlife de la 5ta Región y profesora de educación física.

La investigación cualitativa exploratoria tiene por objetivo a través de entrevistas personales conocer la experiencia, perspectiva y opinión sobre la idea de instalar un gimnasio en Viña del Mar. Las entrevistas fueron realizadas a 2 expertos en el área fitness, resumido en lo siguiente:

La viabilidad de establecer un gimnasio para niños está condicionada por la existencia de un espacio socioeconómico adecuado, siendo rentable principalmente si se enfoca en un sector socioeconómico alto y se respalda con un estudio de mercado que respalde su ubicación en una zona familiar. La principal fortaleza radica en agregar valor a la marca.

Sin embargo, la cadena Sportlife cree que su público objetivo se encuentra en otro segmento, por lo que no considera esta idea como factible a corto o mediano plazo, destacando la debilidad del volumen de alumnos necesario para que sea rentable.

Se menciona que hace una década había periodos de baja participación marcados, aunque hoy en día la estacionalidad no es tan pronunciada. A pesar de esto, se brinda información sobre la estacionalidad en la sede de Viña del Mar, con el propósito de analizar la viabilidad de un gimnasio para niños.

Ximena opina que en Chile no existe la infraestructura adecuada y que los

docentes no están preparados para esta iniciativa, aunque la rentabilidad podría depender de la disponibilidad de la infraestructura necesaria y de los objetivos claros. En cuanto a las fortalezas, sugiere que el gimnasio para niños podría ser más exitoso si se enfoca en el desarrollo específico de habilidades en los niños o si se relaciona con un deporte en particular.

En relación a las debilidades, se menciona que los padres tendrían que pagar una membresía y considerar el traslado. Finalmente, Ximena expresó su apoyo a la idea de incluir un gimnasio para niños en su lugar de trabajo.

### **7.2.2.2 Investigación cuantitativa concluyente:**

Con el uso de cuestionarios anónimos a los apoderados de los niños de 37 colegios de Viña del Mar (ver Anexo 1).

**Herramienta recolección de datos:** Cuestionario anónimo on-line

**Población:** La segmentación de la población corresponde a 37 Colegios particulares de la ciudad de Viña del Mar, recuperado en base de datos de Estadísticas Territoriales de Chile, 2022.

**Supuesto:** Para poder calcular una estimación de la población se realiza una segmentación de la población que corresponde la cantidad de estudiantes de escuela básica de prekínder a séptimo básico de colegios particular pagado de la ciudad de Viña del Mar. Entonces se tienen 37 colegios con la cantidad de 9 niveles, con 20 alumnos por curso, con 2 cursos por nivel:

**Cálculo de la Muestra:** Para determinar la muestra se requiere considerar la población segmentada por el número promedio de alumnos por curso por la cantidad de cursos en estudio de prekínder a séptimo básico por la cantidad de niveles promedio que existen en los 37 colegios particulares pagados en Viña de Mar. Como la encuesta es anónima, pero dirigida a este público se espera que, en estudios con mayor tiempo de ejecución, se puedan desarrollar en cada colegio para tener mayor asertividad en los resultados.

En términos estadísticos dado el poco tiempo entregado para realizar este estudio se ocupa el 93% de nivel de confianza cuyo cálculo se muestra:

$$93\% Z = 1 - \frac{\alpha}{2}$$

$$Z = 1 - \frac{\alpha}{2}, \alpha = 0,07$$

$$Z = 1 - \frac{0,07}{2}$$

$$Z = 0,965$$

Se revisa la tabla de Distribución Normal estandarizada Z, con el 93% de confianza, resultan 2 valores para este nivel. Es por esto por lo que se aplica la fórmula de interpolación:

**Tabla 5:** Interpolación valor Z para 93% NC

Valor $Z_{0,965}$	Tabla
$y_0 = 1,81$	$x_0 = 0,9649$
$Z = x$	0,965
$y_1 = 1,82$	$x_1 = 0,9656$

Fuente: Elaboración propia

Interpolación para hallar el valor Z exacto:

$$y = y_0 + \left( \frac{y_1 - y_0}{x_1 - x_0} \right) (x - x_0)$$

$$y = 1,81 + \left( \frac{1,82 - 0,81}{0,9656 - 0,9649} \right) (0,965 - 0,9649)$$

$$Z_{\alpha}^2 = \mathbf{1,81142857}$$

El cálculo  $Z_{\alpha}^2 = 1,81143$  valor interpolado para nivel de confianza 93% resultando el siguiente resultado para la muestra:

### Segmentación de la Población

$n^{\circ}$  de colegios  $\times$  promedio de alumnos por curso  
 $\times$  ( $n^{\circ}$  de cursos  $\times$   $n^{\circ}$  de niveles por curso) =  $N$  (tamaño de la población)

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

**Donde:**

$n$ : Tamaño de la muestra

$N$ : Tamaño de la población segmentada

$Z$ : Parámetro estadístico según Nivel Confianza (NC = 93%)

<sup>2</sup> Valor  $Z_{\alpha}^2$  cálculo comprobado con [con://www.netquest.com/es/panel/calculadora-muestras/calculadoras-estadisticas](http://www.netquest.com/es/panel/calculadora-muestras/calculadoras-estadisticas)

$e$ : Error de estimación máximo aceptado

$p$ : Probabilidad de que ocurra el evento estudiado

$q$ :  $(1 - p)$  Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado

$$N = 37 \times 20 \times 9 \times 2 = 13.320$$

$$n = \frac{13.320 * 1,81143^2 * 0,5 * 0,5}{(0,07)^2 * (13.320 - 1) + 1,81143^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{10.926,6579}{66,083}$$

**= 165,34 ~ 166 personas a encuestar**

**7.2.2.3 Resultados Investigación Mercado:** Se logra encuestar a 170 personas, que son padres que responden en base a los gustos y preferencias de niños y niñas entre 5 y 12 años de colegios particulares de la Quinta Región, principalmente, de los Colegios Seminario San Rafael, Colegio Alemán, Colegio Padres Franceses, Colegio Saint Dominic, Colegio Pumahue y Colegio Umbral. Por razones de poco tiempo para desarrollar el estudio, no se pudo abarcar una mayor cantidad y diversidad de colegios particulares pagados de la zona.

A priori, las características de los clientes potenciales emanados de las entrevistas con expertos y cuestionarios web se tienen:

- El 43,7% de los encuestados pertenece a la ciudad de Viña del Mar, en segundo lugar, el 18,8% a la ciudad de Valparaíso.
- De los rangos etarios encuestados, la mayor proporción son los niños de 9 y 12 años, representando un 16,2% en ambos casos. Se tiene baja recolección en los infantes que tienen 6 años.
- El 50,3% de las repuestas están asociadas a menores que se sienten representados con el género femenino.
- Según las entrevistas exploratorias, se menciona que esta idea de negocio podría tener éxito en sectores de clase media-alta.
- El 25,9% de los menores no se junta con sus compañeros a realizar actividad física, pero si el 21,9% se juntan al menos una vez a la semana.
- Se destaca que una gran proporción de niños y niñas, de hecho, el 69,6%, realiza actividad física solamente en el colegio.
- Se muestra una gran inactividad en los participantes, ya que las actividades

favoritas son ver la televisión con un 63,4% de participación. Otra rutina inactiva de alta preferencia con poca ejercitación es jugar con el celular.

- La mayoría de los menores considera que hacer ejercicio es para “divertirse” y para estar “saludable”.
- El 75% de los encuestados apoya la idea de asistir a un gimnasio infantil, mientras que 1,8% no estaría dispuesto.
- Las actividades que más representan a los encuestados son juegos libres, escalar, ejercicios con obstáculos y entrenar para hacer un deporte competitivo, también la gimnasia se destaca mayormente en las niñas. Las artes marciales destacan como rutina de academia.
- El 70,3% de los que si les agrada la idea de un gimnasio prefieren la frecuencia de uso de 2 veces a la semana pagando la mensualidad de \$30.000.
- Se logra una gran aceptación sobre la idea de celebrar el cumpleaños en el gimnasio, con un 97,3%.

En resumen, considerando el perfil del cliente, sería niños entre 5 y 12 años que pertenezcan a un nivel socioeconómico medio-alto, que tienen la intención de realizar actividad física por voluntad propia, puesto que consideran que es divertido y saludable hacer actividad deportiva en un gimnasio especialmente dirigido a ellos.

Los padres están dispuestos a pagar por 2 clases a la semana un plan de \$30.000 mensuales. La mayoría solo realiza actividad física en el colegio, mostrando un alto nivel de inactividad física, por las actividades rutinarias preferidas. Se muestran muy interesados en juegos libres y deportes como escalar, trepar y obstáculos, al igual que la gimnasia y el karate. Se puede deducir que les gustaría hacer más deporte de lo que actualmente desarrollan, dado que muestran interés en entrenar para hacer un deporte competitivo.

### **7.2.3. Determinación de la demanda proyectada:**

Para lograr conocer el mercado total, potencial y objetivo es necesario cuantificar la magnitud de este a través del cálculo de la cantidad de niños y niñas que existen en el mercado y la capacidad para poder atenderlos. Para tal efecto, se ocupan distintos criterios para segmentar el mercado.

#### **7.2.3.1 Estimación del tamaño de la población:**

De acuerdo con los datos del último Censo (2017) se tiene la siguiente población de niños y niñas en la ciudad de Viña del Mar, en edad entre 4 y 12 años.

**Tabla 6:** Población total niños y niñas entre 4 y 12 años de Viña del Mar

Edad (años)	Total población efectivamente censada 2017	Hombres	Mujeres	Total área urbana	Hombres área urbana	Mujeres área urbana
4	3.709	1.930	1.779	3.709	1.930	1.779
5	3.842	1.970	1.872	3.842	1.970	1.872
6	3.790	1.926	1.864	3.790	1.926	1.864
7	3.784	1.896	1.888	3.784	1.896	1.888
8	3.766	1.894	1.872	3.766	1.894	1.872
9	3.580	1.783	1.797	3.580	1.783	1.797
10	3.488	1.733	1.755	3.488	1.733	1.755
11	3.530	1.836	1.694	3.530	1.836	1.694
12	3.580	1.818	1.762	3.580	1.818	1.762
	<b>33.069</b>	<b>16.786</b>	<b>16.283</b>	<b>33.069</b>	<b>16.786</b>	<b>16.283</b>

*Fuente: Elaboración propia*

De acuerdo con las proyecciones 2021 publicados en la Instituto Nacional Estadísticas 2023, la cantidad de población censada en la región es de 33.069 niños y niñas. Según el informe de la Defensoría de la niñez 2021, existe a proyección que exista solo un 10% de población de aquí al 2028.

Es decir, se enfrenta un decrecimiento de la población de niños en Chile, cuyo 2% se divide en 5 años, lo que presenta una tasa de decrecimiento de un 0,4% anual y calculado de manera lineal.

Proyección de la población 2021-2028 de niños y niñas entre 4 y 12 años, en la ciudad de Viña del Mar, calculado con la siguiente formula de crecimiento:

$$P_t = P_0 * r$$

*P<sub>t</sub> = Población en el año t para estimar*

*P<sub>0</sub> = Población en el año base conocida*

*r = Tasa de decrecimiento anual (99,6%)*

**7.2.3.2 Mercado total:** Se calcula como tamaño total de mercado, la cantidad de niños y niñas que viven en la ciudad de Viña del Mar y que tengan entre 4 y 12 años, definidos como población urbana según Censo 2017.

**Tabla 7:** Población proyectada 2021-2028 niños y niñas entre 4 y 12 años en la ciudad de Viña del Mar.

Edad (años)	Total población efectivamente censada 2017	Total área urbana	Población proyectada(-0,4%)							
			2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028
4	3.709	3.709	3694	3679	3665	3650	3635	3621	3606	3592
5	3.842	3.842	3827	3811	3796	3781	3766	3751	3736	3721
6	3.790	3.790	3775	3760	3745	3730	3715	3700	3685	3670
7	3.784	3.784	3769	3754	3739	3724	3709	3694	3679	3665
8	3.766	3.766	3751	3736	3721	3706	3691	3677	3662	3647
9	3.580	3.580	3566	3551	3537	3523	3509	3495	3481	3467
10	3.488	3.488	3474	3460	3446	3433	3419	3405	3392	3378
11	3.530	3.530	3516	3502	3488	3474	3460	3446	3432	3419
12	3.580	3.580	3566	3551	3537	3523	3509	3495	3481	3467
	<b>33.069</b>	<b>33.069</b>	<b>32.937</b>	<b>32.805</b>	<b>32.674</b>	<b>32.543</b>	<b>32.413</b>	<b>32.283</b>	<b>32.154</b>	<b>32.025</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**7.2.3.3 Proyección de la demanda actual y potencial:** Para calcular la demanda potencial, se segmenta el mercado total según nivel socioeconómico, dado que este estudio pretende ser enfocado en aquella población de clase media y alta.

Se ocupa la clasificación de segmentos socioeconómicos, de acuerdo con los colegios donde se aplica el estudio de mercado, al ser colegios particulares de Viña del Mar, se tienen los siguientes segmentos aplicados para el cálculo de la demanda potencial en base a lo recopilado en AIM, Asociación investigación de mercado y opinión pública (2023):

**Tabla 8:** Descripción nivel socioeconómico Ab

Ingresos mensuales	Nivel Educación	Edad promedio	% en la comuna <sup>3</sup>
\$7.177.530	53% parejas con hijos, 87% tienen seguro de salud, el 100% son directivos, nivel de estudios universitarios y más completo.	47,7 años	1,33%

*Fuente: Elaboración propia*

<sup>3</sup> El porcentaje de participación de la comuna considera Viña del Mar y Valparaíso, dado que nos encontramos por separado. Fuente: <https://aimchile.cl/gse-chile/>

**Tabla 9:** Descripción nivel socioeconómico C1a

Ingresos mensuales	Nivel Educación	Edad promedio	% en la comuna <sup>4</sup>
\$3.010.391	93% sostenedores con nivel universitario o más completo, acceso a Isapre.74% acceso a Isapre.49% tiene hijos.	44 años	8,75%

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 10:** Descripción nivel socioeconómico C1b

Ingresos mensuales	Nivel Educación	Edad promedio	% en la comuna
\$2.072.853	66% sostenedores con nivel universitario o más completo, 50% acceso a Isapre. 40% tiene hijos.	46 años	7,84%

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 11:** Descripción nivel socioeconómico C2

Ingresos mensuales	Nivel Educación	Edad promedio	% en la comuna <sup>5</sup>
\$1.500.774	37% parejas con hijos, 27% tienen Isapre, 26% tiene educación universitaria y el 22% terminaron la educación media.	47 años	12,4%

**Fuente:** Elaboración propia

Para desarrollar la proyección de la demanda, se considera adecuado calcularla en función de los resultados del cuestionario realizado en el estudio de mercado, todo en base a antecedentes secundarios respecto de la participación deportiva infantil, puesto que no se tiene información histórica de consumo de otro gimnasio infantil debido a que es el primero en instalarse en Chile.

Se podría calcular el porcentaje de las encuestas a los colegios, donde el 75% de los encuestados les parece una buena idea asistir a un gimnasio, sin embargo, se considera un porcentaje demasiado alentador, puesto que se trata de una población segmentada bajo un 93% de nivel de confianza.

<sup>5</sup> El porcentaje de participación de la comuna considera Viña del Mar y Valparaíso, dado que nos encontró por separado. Fuente: <https://aimchile.cl/gse-chile/>

Ante ello, se prefiere ocupar el Reporte de Notas de Actividad Física de niños y adolescentes, Activehealthykids.org, 2016, Pande, C. M., & Saavedra, A. (s/f). Activehealthykids.org. Recuperado el 20 de septiembre de 2023, de <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2018/11/chile-report-card-long-form-2016.pdf>. Aquí se encuentra información desde el Gobierno y distintas instituciones nacionales que han publicado información sobre la actividad física infantil, y están analizados por 11 investigadores de la Universidad de la Frontera, donde se asegura que existe en el país un 25% de participación deportiva infantil en general.

Por lo tanto, luego de la segmentación demográfica por ingresos, se aplica el 25% de participación deportiva infantil difundida por la revista Activehealthykids. Además, se argumenta en esta revista que existe muy poca información sobre cuál es la frecuencia de uso de los niños chilenos distribuidos por región, falta información sobre el número de días y horas que el niño desarrolla actividades de juego activo no estructurado (no organizado).

A continuación, se muestra la población afectada al 2021 y la demanda potencial proyectada entre el 2023 y el 2028 con un decrecimiento de 0,4%:

**Tabla 12:** Población afectada según segmentación demográfica al 2021

Población afectada según segmentación demográfica 2021							
Edad (años)	total área urbana	Población pronosticada 2021	AB (1,33%)	C1a(8,75%)	C1b(7,84%)	C2 (12,4%)	Población Afectada Total (Ab1+C1a+C1b +C2) 2021
4	3.709	3694	49	323	290	458	1120
5	3.842	3827	51	335	300	475	1160
6	3.790	3775	50	330	296	468	1145
7	3.784	3769	50	330	295	467	1143
8	3.766	3751	50	328	294	465	1137
9	3.580	3566	47	312	280	442	1081
10	3.488	3474	46	304	272	431	1053
11	3.530	3516	47	308	276	436	1066
12	3.580	3566	47	312	280	442	1081
	<b>33.069</b>	<b>32.937</b>	<b>438</b>	<b>2.882</b>	<b>2.582</b>	<b>4.084</b>	<b>9.986</b>

Fuente: Elaboración propia

**Población Afectada:** Se distingue la cantidad de población por rango etario de niños y niñas del sector socioeconómico AB, C1a, C1b y C2 de la ciudad de Viña del Mar.

**Participación deportiva infantil:** Se refiere a un 25% de la población infantil chilena que le interesa realizar deportes.

**Frecuencia de uso:** Según estudio de mercado, existe una tendencia de preferencia de asistir al gimnasio de 2 veces a la semana.

La proyección se realiza con un decrecimiento de -0,4% y la demanda potencial resulta de la siguiente fórmula:

$$\text{demanda potencial: Población afectada} * \% \text{ decrecimiento} \\ * \% \text{ participación deportiva infantil (25\%)}$$

**Tabla 13:** Demanda potencial proyectada

Edad (años)	Población afectada proyectada		Proyección demanda potencial (decrec 0,4%)				
	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028
4	279	278	277	276	274	273	272
5	289	288	287	285	284	283	282
6	285	284	283	282	280	279	278
7	285	283	282	281	280	279	278
8	283	282	281	280	279	278	276
9	269	268	267	266	265	264	263
10	262	261	260	259	258	257	256
11	265	264	263	262	261	260	259
12	269	268	267	266	265	264	263
	<b>2487</b>	<b>2477</b>	<b>2.467</b>	<b>2.457</b>	<b>2.447</b>	<b>2.437</b>	<b>2.428</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**7.2.3.4 Proyección de la demanda objetivo:** El cálculo de la demanda objetivo se calcula sobre la demanda potencial, a esta se le aplica el porcentaje de participación por rango etario según estudio de mercado con aquellos participantes que les agrada la idea de ingresar a un gimnasio infantil. No hubo respuestas de representantes de niños de edad de 4 años.

Luego de ello, se le aplica el 70,3%, que es la proporción de frecuencia de uso más representativa según los resultados del cuestionario, y esta corresponde a 2 veces por semana. Se determina que este es el mejor de los escenarios, denominado “escenario optimista”. Luego, si se aplica el 50% resulta el escenario conservador y el 25% segmenta el “escenario pesimista”.

La finalidad de esta segmentación es favorecer el posterior análisis de los ingresos

proyectados y sensibilización que se estudian más adelante. Para pronosticar los ingresos se ocupa el crecimiento en participación deportiva organizada que, según la aumentó entre un 29% y un 10,3% entre el 2013 al 2014, por lo que se considera el crecimiento menor entre ambos valores para proyectar el crecimiento en el horizonte de evaluación.

**demanda objetivo:**  $Demanda\ potencial * \% \text{ disposición aceptación encuestas}$   
 $* \% \text{ segmentación escenario}$

**Tabla 14:** Demanda objetivo actual

Edad (años)	Demanda Potencial	2023	% participación por edad en el Estudio mercado	Cantidad de demandantes objetivos mensuales	Demanda Objetivo actual		
					Escenario Optimista	Escenario Conservador	Escenario Pesimista
					70,3% encuestados estarían dispuestos a Matricularse plan 2 veces al mes	50% target matrícula en plan 2 veces al mes	25% target matrícula en plan 2 veces al mes
4	278	0,0%	0	0	0	0	0
5	288	18,1%	52	36	26	13	
6	284	4,8%	14	10	7	3	
7	283	8,4%	24	17	12	6	
8	282	15,7%	44	31	22	11	
9	268	18,1%	49	34	24	12	
10	261	10,8%	28	20	14	7	
11	264	8,4%	22	16	11	6	
12	268	15,7%	42	29	21	11	
	<b>2749</b>	<b>100%</b>	<b>275</b>	<b>192</b>	<b>137</b>	<b>69</b>	

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 15:** Proyección demanda objetivo escenario optimista

Proyección demanda de matriculados mensuales 2024-2028						
Edad (años)	2023	2024	2025	2026	2027	2028
4	0	0	0	0	0	0
5	36	40	44	49	54	60
6	10	11	12	13	14	16
7	17	18	20	22	25	27
8	31	34	38	42	46	51
9	34	37	41	46	50	55
10	20	22	24	27	29	32
11	16	17	19	21	23	25
12	29	33	36	40	44	48
	<b>192</b>	<b>212</b>	<b>234</b>	<b>258</b>	<b>285</b>	<b>314</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 16:** Proyección demanda objetivo escenario conservador

<b>Proyección demanda de matriculados mensuales 2024-2028</b>						
Edad (años)	2023	2024	2025	2026	2027	2028
4	0	0	0	0	0	0
5	26	29	32	35	39	43
6	7	8	8	9	10	11
7	12	13	14	16	18	19
8	22	24	27	30	33	36
9	24	27	30	33	36	40
10	14	16	17	19	21	23
11	11	12	14	15	16	18
12	21	23	26	28	31	34
	<b>137</b>	<b>152</b>	<b>167</b>	<b>184</b>	<b>203</b>	<b>224</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 17:** Proyección demanda objetivo escenario pesimista

<b>Proyección demanda de matriculados mensuales 2024-2028</b>						
Edad (años)	2023	2024	2025	2026	2027	2028
4	0	0	0	0	0	0
5	13	14	16	17	19	21
6	3	4	4	5	5	6
7	6	7	7	8	9	10
8	11	12	13	15	16	18
9	12	13	15	16	18	20
10	7	8	9	9	10	12
11	6	6	7	7	8	9
12	11	12	13	14	16	17
	<b>69</b>	<b>76</b>	<b>84</b>	<b>92</b>	<b>102</b>	<b>112</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 18:** Demanda anual cuotas incorporación proyectada

<b>Proyección demanda de matriculados anuales 2024-2028</b>						
	2023	2024	2025	2026	2027	2028
Escenario Optimista	2.304	2.544	2.808	3.096	3.420	3.768
Escenario Conservador	1.644	1.824	2.004	2.208	2.436	2.688
Escenario Pesimista	828	912	1.008	1.104	1.224	1.344

*Fuente: Elaboración propia*

**7.2.3.5 Oferta potencial:** Para calcular la oferta se toma en cuenta lo que puede ofrecer el gimnasio en horas de clases según capacidad de 4m2 por persona. Como

no hay otro gimnasio igual en la ciudad, no se puede incluir en este cálculo la oferta de horas de gimnasio otros participantes.

La capacidad del recinto son  $210 m^2$ , los metros cuadrados del espacio que ocupa el gimnasio. Según Mineduc (2015), los niños ocupan  $2,5m^2$  en la sala de clases, pero considerando que tienen más desplazamiento en el gimnasio, se ocupa  $4 m^2$ /niño.

**Tabla 19:** Capacidad útil en metros cuadrados

Capacidad útil(m2)	M2	Aforo Máx
Zona juegos y obstáculos	80	20
Zona fitness grupal	50	13
<b>total capacidad útiles(m2)</b>	<b>130</b>	<b>33</b>
personas por m2	4	
<b>Cantidad personas por m2</b>		<b>33</b>

*Fuente: Elaboración propia*

Con el fin de calcular la oferta potencial del recinto, se deben considerar las siguientes variables:

**Cantidad horas atención:** 10 horas diarias como máxima oferta de clases y a la semana son 60 entre lunes y sábado.

**Carga ocupacional máxima:** Se refiere a la cantidad de personas máxima por aforo considerando  $4m^2/niño$ , que resulta en 33 personas en  $130m^2$  útiles para las zonas de ejercitación total por hora. Se requiere calcular la oferta potencial anual en cantidad de personas que puede recibir el gimnasio considerando el espacio que ocupan los niños y el espacio disponible. Se aplica la siguiente fórmula:

**Oferta potencial:** *cantidad horas atención \* carga ocupacional máxima aforo por hora*

**Tabla 20:** Oferta potencial actual

Oferta actual potencial Máxima capacidad 4m2 por persona							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Total Semana
Cantidad horas máxima atención diarias	10	10	10	10	10	10	60
Carga ocupacional máxima según aforo por hora	33	33	33	33	33	33	198
Cantidad personas máximo ocupación	330	330	330	330	330	330	1980

*Fuente: Elaboración propia*

**7.2.3.6 Oferta actual objetivo:** La oferta potencial se trata de 4 clases de lunes a jueves y 6 horas de clases para viernes y sábado, puesto que puede haber riesgo de insolvencia para cubrir los costos de personal y fijos. Esta etapa de introducción tiene una duración preliminar de 6 meses.

$$\text{Oferta objetivo} = \text{oferta horario (etapa introducción)} * \text{capacidad carga (33)}$$

**Tabla 21:** Oferta objetivo actual

Capacidad útil(m2)	M2	Aforo Máx
Zona juegos y obstáculos	80	20
Zona fitness grupal	50	13
<b>total capacidad útiles(m2)</b>	<b>130</b>	<b>33</b>
personas por m2	3	
<b>Cantidad personas por m2</b>		<b>33</b>

Capacidad por día lunes a jueves diario (etapa introducción)	<b>132</b>
Capacidad por día viernes y sábado diario (etapa introducción)	<b>198</b>
Cantidad de personas máxima por carga ocupacional diaria	333

<b>Superavit Oferta</b>	
Demanda Objetivo	152
Oferta Objetivo (personas)	330
<b>Superavit Oferta</b>	<b>178</b>

*Fuente: Elaboración propia*

Si se trabaja al 46% de la capacidad, aproximadamente, se pueden atender a lo más 152 menores, lo cual tiene un superávit de 178 personas de oferta por día de atención, en respuesta a la demanda objetivo, considerando el escenario conservador estudiado hasta ahora.

La oferta objetivo es la capacidad de atención en función del espacio que puede entregar el gimnasio según requerimientos de aforo, sin considerar la oferta de la competencia, dado que no existe un gimnasio parecido en la zona.

**7.2.3.7 Capacidad instalada, ociosa y real:** En base a la demanda y la oferta, se puede calcular la relación entre la distribución y oferta de espacio versus la demanda objetivo, que para efectos de la evaluación se considera el pronóstico anual para el 2024, considerando que está en una etapa de introducción. La estacionalidad se obtiene de la primera entrevista con Gerente de sede de Sporflife V región:

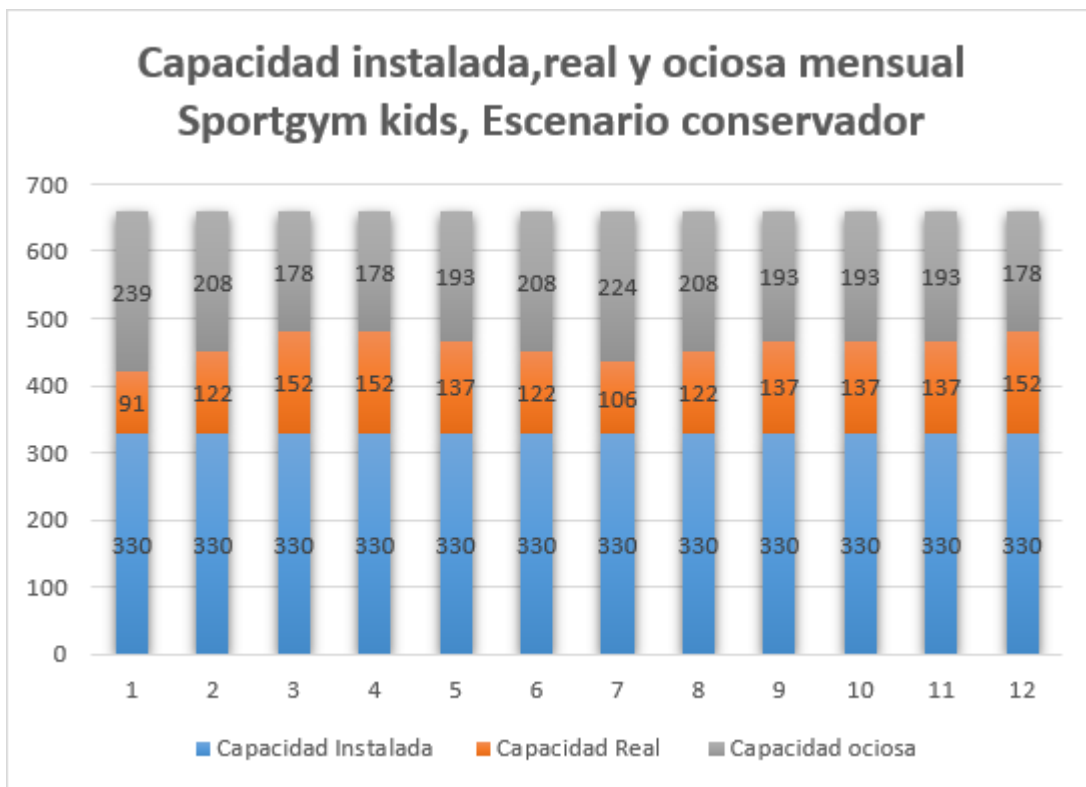
**Tabla 22: Estacionalidad**

Estacionalidad Sportlife Viña del Mar	
enero	60%
febrero	80%
marzo	100%
abril	100%
mayo	90%
junio	80%
julio	70%
agosto	80%
septiembre	90%
octubre	90%
noviembre	90%
diciembre	100%

*Fuente: Elaboración propia*

Según investigación secundaria, la estacionalidad en los gimnasios es cada vez más plana, es decir, ya no se muestran cambios drásticos de consumo por meses de verano o invierno, es por esto por lo que no se consideran dentro del esquema de costos, por otro lado, están considerados según etapa introductoria que es el 50% de la capacidad del gimnasio.

**Gráfico 2: Capacidad en relación a la demanda objetivo**



*Fuente: Elaboración propia*

#### 7.2.4. Plan de Marketing:

Estudio que permite entregar una estructura detallada de las estrategias para introducir el producto al mercado, proponer una solución diferenciada con el fin de generar un posicionamiento de marca y aumentar la membresía:

##### 7.2.4.1 Marketing estratégico:

a) **Determinación ventaja competitiva:** La ventaja competitiva del gimnasio para niños Sportgym kids profundiza la idea de entregar “personalización” a los espacios deportivos infantiles. El gimnasio se destaca por su calidad, servicio, innovación y diferenciación cuya propuesta de valor es dar una solución deportiva con infraestructura, actividades entretenidas y clases de alto nivel.

La ventaja competitiva es esencial para tener éxito a largo plazo. Si bien es el único gimnasio para niños, la idea puede ser la base para un crecimiento exponencial en la región o en el país. Para analizar las distintas formas de generar ventaja competitiva se analiza la siguiente matriz:

**Ilustración 10:** Matriz de ventaja competitiva del gimnasio Sportgym Kids



Fuente: Elaboración propia

b) **Selección segmento mercado:** La segmentación de mercado permite dividir el mercado total, de un bien o servicio, en grupos más pequeños con el fin de dirigir los esfuerzos del marketing estratégico y operativo.

Para este estudio tiene por objetivo diseñar una oferta de marketing ajustada a las necesidades, gusto y preferencias del segmento seleccionado.

**Existen 2 maneras de segmentar:**

- Por características de los consumidores
- Por datos históricos del comportamiento del mercado de fitness infantil.

Como es un nuevo modelo de negocio en Chile, no existe información del comportamiento del mercado, es por eso por lo que se realiza un estudio de mercado cuyo diseño de investigación es exploratoria-cualitativa y luego una investigación cuantitativa-concluyente, logrando definir el siguiente byer persona, cuya segmentación se clasifica según segmentación geográfica, demográfica, psicográfica y conductual:

Niños entre 5 y 12 años que pertenecen al segmento socioeconómico alta y media de la ciudad de Viña del Mar, que estudian dentro de los 37 colegios particulares pagados de la comuna. Donde el 75% de los encuestados está dispuesto a ingresar a un gimnasio, cuya frecuencia de uso de gimnasio es de 2 horas a la semana.

Además, les interesa participar en actividades deportivas y de entretenimiento como juegos libres, karate, gimnasia, escalar y obstáculos. Según los resultados, los niños y niñas se muestran con alto nivel de inactividad física, dado que un alto porcentaje prefiere dentro de sus rutinas ver televisión y jugar con el celular. Lo que se destaca es que una gran parte de los encuestados desea hacer más deporte, dado que lo considera divertido y saludable, además, que le gustaría entregar para hacer un deporte competitivo.

c) **Estrategia genérica de Porter:** Este negocio apunta a una estrategia básica o genérica conocida como el cuadrante “enfoco en diferenciación” según Porter la cual es apoyada en cualidades del servicio que le dan valor para el comprador. Justamente, la ventaja competitiva de especialización, innovación servicio diferenciado apuntan a este tipo de estrategia.

d) **Posicionamiento:** Construir y aumentar el brand equity en el segmento seleccionado. Para ello, se entrega un potencial imagen, slogan y tipo de posicionamiento.

**Tipo de posicionamiento:** “Por estilo de vida”. La idea es que los clientes relacionen el gimnasio con un espacio divertido, saludable y seguro.



**Slogan:** "Sonrisas, salud y fuerza"

#### 7.2.4.2 Marketing operativo

- a) **Producto:** En este caso se define un servicio, el cual es un gimnasio para niños y niñas que proporcione actividades entretenidas, deportivas y sobre todo seguras, para mejorar la calidad de vida desde lo cognitivo, físico y mental.
- b) **Precio:** Existen 3 tipos de precios considerando una etapa de penetración de mercado, tarifas consideradas como etapa inicial de oferta, destinada a ser reevaluada luego de 6 meses de funcionamiento:

**Tabla 23:** Planes de incorporación socio Sportgym kids

Plan	Frecuencia semanal	Valor plan mensual
Plan Básico Kid:	1 vez por semana	\$20.000 <sup>6</sup>
	2 veces por semana Tiempo 1 hora cada clase.	\$30.000
Plan premium Kid:	3 veces por semana Tiempo 1 hora cada clase.	\$50.000

<sup>6</sup> Los valores son con iva.

Fiesta cumpleaños	Animación, sala de juegos, ornamentación y pastel	15.000 por niño
-------------------	---	-----------------

*Fuente: Elaboración propia*

En una etapa de introducción, que tiene por objetivo hacer una campaña de penetración de mercado, no se cobra matrícula anual por el período de 6 meses, para evaluar el impacto del emprendimiento.

De acuerdo con el resultado del estudio de mercado, se muestran las siguientes preferencias de acuerdo con frecuencia de uso, para poder pronosticar los ingresos más adelante en el estudio de mercado:

**Tabla 24:** Preferencias de frecuencia

Frecuencia semanal	Porcentaje usuarios encuestados	Valor Plan mensual
1 vez por semana	14,4%	\$20.000
2 veces por semana	70,3%	\$30.000
3 veces por semana	15,3%	\$40.000

*Fuente: Elaboración propia*

Según las predicciones del Banco Central se espera que para el 2024, la economía chilena crezca entre un 1,25% y 2,25% y para el 2025, entre 2% y 3%.

c) **Plaza:** La estrategia de plaza consiste en ubicarse en lugares donde existe conectividad con el centro de la ciudad o en centros de población como un Strip center de departamentos en el centro de Viña del Mar, con el fin de asegurar una ubicación estratégica que aporte al reconocimiento de la marca y flujo ingresos continuos. También, se considera algún punto de localización central, por la seguridad de los niños, potencialmente, en el sector poniente de la ciudad.

d) **Promoción:**

- Marketing en redes sociales, específicamente, en Instagram.
- Eventos a puertas abiertas, invitando a colegios a probar las clases e instalaciones de manera gratuita.
- Alianzas con empresas de alimentos saludables, colegios, empresas e instituciones gubernamentales.

## 7.2.5. Plan de operaciones

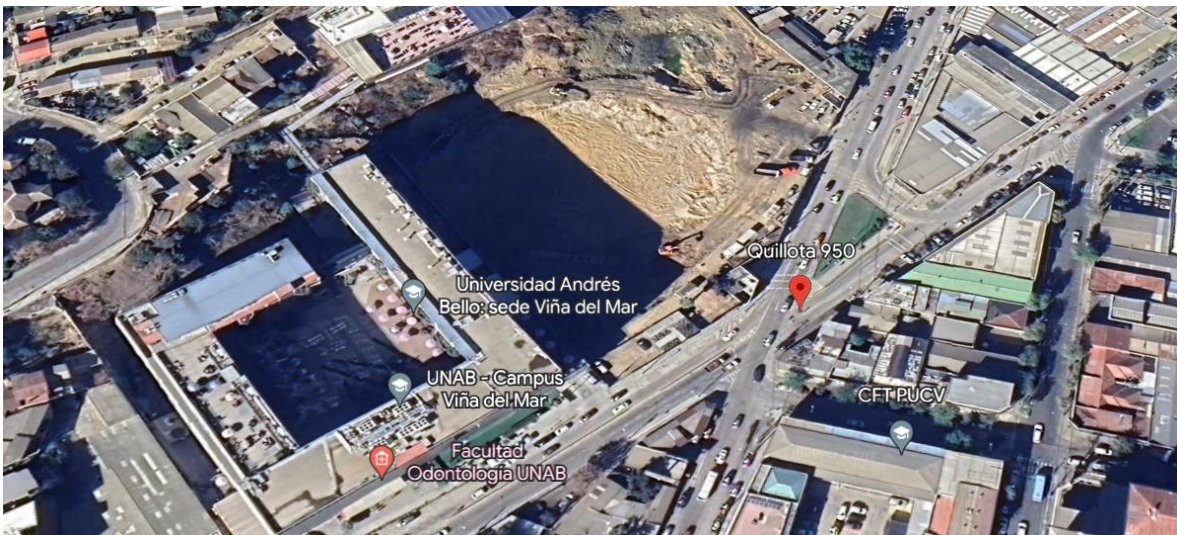
El estudio técnico o plan de operaciones tiene por objetivo definir aquellos elementos que permiten que el gimnasio funcione de manera eficiente para que sea una experiencia divertida y segura para los pequeños.

### 7.2.5.1 Localización y lay out:

Se tienen 2 ubicaciones potenciales que se evalúa con la matriz de localización en base a el sistema de ponderaciones:

- a) **Micro localización 1:** Una de las opciones es arrendar una planta en el nuevo proyecto “Parque Granadilla”, en Calle Quillota 950, Esquina 10 norte, Viña del Mar. Este proyecto tendrá un Strip Center y plantas libres cuya construcción esta para el 2025-2026.

**Ilustración 11:** Micro localización Parque Granadilla



Fuente: [https://www.boximage360.com/Host/NP\\_Quillota/360.html](https://www.boximage360.com/Host/NP_Quillota/360.html)

**Ilustración 12:** Parque Granadilla, Viña del Mar



Fuente: [https://www.boximage360.com/Host/NP\\_Quillota/360.html](https://www.boximage360.com/Host/NP_Quillota/360.html)

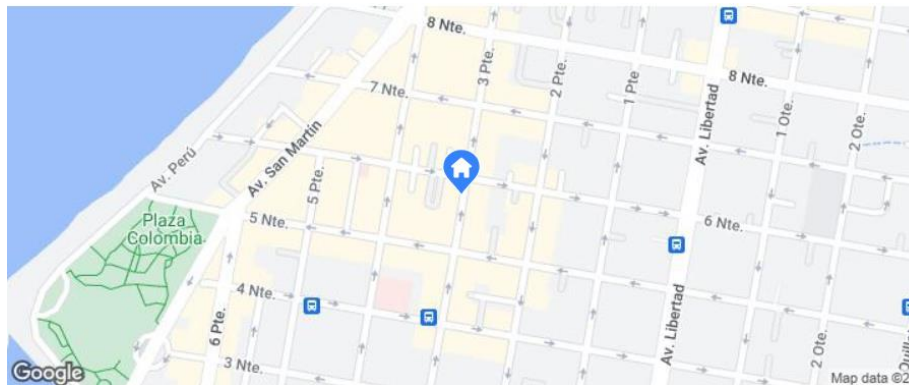
**Ilustración 13:** Strip Center, Parque Granadilla, Viña del Mar



Fuente: [https://www.boximage360.com/Host/NP\\_Quillota/360.html](https://www.boximage360.com/Host/NP_Quillota/360.html)

b) **Micro localización 2:** La otra opción es arrendar en un local remodelado en 3 poniente 300-600. Posee 210 m<sup>2</sup> con 128 m<sup>2</sup> útiles.

**Ilustración 14:** Micro localización local Comercial lado poniente Viña del Mar



Fuente: *Elaboración propia*

**Ilustración 15:** Instalaciones Comercial lado poniente Viña del Mar



**Fuente:** www.mercadolibre.cl

- c) **Matriz Localización:** Para elegir la mejor localización se usa una matriz cualitativa de puntos, para tal efecto se debe realizar:
- Una lista de factores relevantes
  - Asignar una ponderación a cada factor para indicar su importancia relativa entre (0-1).
  - Asignar una escala común para cada factor (0-10)
  - Calificar a cada sitio potencial con escala asignada y multiplicar con la ponderación.
  - Sumar la puntuación de cada sitio y elegir la máxima puntuación

**Tabla 25:** Matriz localización Sportgym Kids

Factor	Peso	Microlocalización 1		Microlocalización 2	
		Parque Granadilla		Local comercial poniente	
		Calificación	Ponderación	Calificación	Ponderación
Mano obra calificada disponible	0,35	6	2,1	6	2,1
Cercanía centros urbanos	0,25	7	1,75	5	1,25
Accesibilidad	0,1	5	0,5	5	0,5
Espacio y diseño	0,1	7	0,7	5	0,5
Costos arriendo	0,2	5	1	6	1,2
	<b>1</b>		<b>6,05</b>		<b>5,55</b>

**Fuente:** Elaboración propia

Como se puede apreciar la micro localización 1 es la que tiene mayor puntaje, dado que tiene mejores diseños, y cercanía a centros urbanos en comparación con la ubicación 2.

- d) **Lay out:** Las instalaciones son de 210 metros cuadrados, donde las áreas están divididas según actividad. La entrada al gimnasio es al lado de la oficina, y cuenta con una salida de emergencia.

**Ilustración 16: Lay out**



*Fuente: Elaboración propia*

**7.2.5.2 Egresos:** Determinación costos directos, gastos, inversión inicial, capital de trabajo y gastos de la puesta en marcha y punto de equilibrio: La determinación de egresos se divide en:

- **Inversión inicial:** Considera la inversión en activos fijos, capital de trabajo de la puesta en marcha e intangibles. Desembolsos considerados en el año 0.
- **Costos directos e indirectos:** Se considera el costeo por relación, es decir, los desembolsos directamente relacionados a la venta y los que no son relacionados directamente que son los gastos diversos. Estos se consideran una vez que se comience a vender, es decir, a contar del año 1.

**a) Inversión inicial, capital de trabajo puesta en marcha e intangibles:**

**Inversión inicial:** En este ítem se calcula el total de desembolsos que se incurren en el año 0, es decir, antes de la apertura del gimnasio:

**Tabla 26:** Inversión en activos fijos<sup>7</sup>

<b>cantidad</b>	<b>activos fijos</b>	<b>neto</b>	<b>total</b>
1	Pared escalad, escaleras entrenamiento	\$ 164.550	\$ 164.550
1	Zona juegos	\$2.899.900	\$ 2.899.900
1	cubiron M (torre de cuerda geométrica)	\$ 550.000	\$ 550.000
5	Tatami (200m2) x10 un	\$ 299.000	\$ 1.495.000
1	set vallas	\$ 26.990	\$ 26.990
5	set pesas y mancuernas	\$ 5.378	\$ 26.890
1	Escalera coordinación	\$ 29.990	\$ 29.990
8	Jumper	\$ 9.565	\$ 76.520
1	Combo Audio	\$ 193.269	\$ 193.269
2	Extintores	\$ 29.990	\$ 59.980
1	Botiquin	\$ 23.900	\$ 23.900
1	DEA	\$ 126.890	\$ 126.890
2	Casilleros niños x 6	\$ 176.462	\$ 352.924
1	Juquetes sensoriales	\$ 112.000	\$ 112.000
4	Basureros pequeños	\$ 4.350	\$ 17.400
4	Basureros medianos	\$ 8.990	\$ 35.960
1	Muebles oficina	\$ 394.950	\$ 394.950
1	Sistema seguridad entrada y software	\$ 444.000	\$ 444.000
1	Set cámaras	\$ 88.900	\$ 88.900
1	Computador oficina	\$ 188.824	\$ 188.824
2	Baños y lavamanos	\$ 132.437	\$ 264.874
1	Guarda zapatos	\$ 54.900	\$ 54.900
1	Espejo sala fitness	\$ 188.000	\$ 188.000

<b>Total</b>	<b>\$ 7.816.610</b>
--------------	---------------------

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 27:** Capital trabajo puesta en marcha

<b>cantidad</b>	<b>activos corrientes</b>	<b>neto</b>	<b>total</b>
	Dinero en efectivo	\$ 500.000	\$ 500.000
	Otros	\$ 230.000	\$ 230.000

<b>Total</b>	<b>\$ 730.000</b>
--------------	-------------------

*Fuente: Elaboración propia*

<sup>7</sup> Precios reales netos al 11 de septiembre, 2023.

**Tabla 28:** Gastos de la puesta en marcha

cantidad	gastos	neto	total
1	Articulo oficina 1 mes	\$ 45.600	\$ 45.600
1	Gastos notariales y trámites iniciales	\$ 200.000	\$ 200.000
1	Mes garantía arriendo	\$1.800.000	\$ 1.800.000
1	Decoración y utilería infantil	\$ 88.900	\$ 88.900
1	Articulos aseo 1 mes	\$ 112.000	\$ 112.000
<b>Total</b>			<b>\$ 2.246.500</b>
<b>Inversión inicial total</b>			<b>\$ 10.793.110</b>

*Fuente: Elaboración propia*

- b) **Costos directos:** Son aquellos que pueden identificarse, directamente, con el proceso o servicio en este caso que es la atención directa de los menores en el fitness dirigido, por lo que en este estudio son los sueldos y honorarios de los profesionales del fitness, entretenimiento y terapeutas. Para calcular los egresos del flujo de caja, los honorarios y sueldos en instructores y terapeutas se considera en función de la oferta de horario para un plan básico.

**Tabla 29:** Egresos directos

Egresos directos según etapa introductoria			
	semanal	Mensual	Anual
Costo instructores	\$ 150.000	\$ 600.000	\$ 7.200.000
Costo personal fitness planta	\$ 287.500	\$1.150.000	\$ 13.800.000
<b>Totales</b>	<b>\$ 437.500</b>	<b>\$1.750.000</b>	<b>\$ 21.000.000</b>

*Fuente: Elaboración propia*

Otro costo que se considera directo es la cantidad de agua que consumen los clientes durante su ejercitación, según un estudio de la revista Elkay, Estudios sobre gimnasios y clubes (2023), los socios adultos gastan un litro de agua por hora de ejercitación ando que los niños son más pequeños su consumo bordea el medio litro como máximo. *Elkay.com. Recuperado el 20 de septiembre de 2023, de [https://latam.elkay.com/content/dam/intllatam/extra/literature/caso-de-estudios/F-5447S\\_Caso\\_de\\_Estudio\\_gimnasios\\_y\\_clubs\\_deportivos.pdf](https://latam.elkay.com/content/dam/intllatam/extra/literature/caso-de-estudios/F-5447S_Caso_de_Estudio_gimnasios_y_clubs_deportivos.pdf)*

Según Andess Chile (2023), el litro de agua en Chile está entre \$1 y \$2. Se entiende que es el agua que consumen durante o después de cada actividad, 2 veces a la semana.

Se considera costo puesto que va, directamente, relacionado con la venta, que es la cantidad de socios.

**Tabla 30:** Costo anual agua clases

	semanal	Anual
Pesimista	\$ 304	\$ 3.648
Conservador	\$ 608	\$ 7.296
Optimista	\$ 848	\$ 10.176

*Fuente: Elaboración propia*

- c) **Gastos y costos indirectos fijos:** El personal de aseo y la recepción son costos indirectos fijos y en gastos se agrupan los desembolsos de sueldos de la futura jefatura, además de la publicidad, gastos básicos, arriendo, etc. que no dependen de la venta, sino que aportan al funcionamiento del negocio.

**Tabla 31:** Gastos y costos indirectos

Gastos fijos	Anual
Gastos básicos (luz, agua y gas)	\$ 3.560.000
Gastos administración y ventas	\$ 576.000
Sueldo personal recepción	\$ 6.000.000
Asesoría contable	\$ 3.600.000
Sueldos servicios generales	\$ 6.000.000
Publicidad redes sociales	\$ 660.000
Gastos generales	\$ 2.188.000
Arriendo	\$ 21.600.000
<b>Total</b>	<b>\$ 44.184.000</b>

*Fuente: Elaboración propia*

- d) **Punto equilibrio:** Aquel nivel de matriculados que no genera ni utilidad ni pérdida. El precio de venta unitario neto corresponde al plan de 2 veces por semana, pues muestra gran preferencia en las encuestas. Como se vende también cumpleaños, se pondera respecto a que los ingresos por clases deportivas son el 90% de los ingresos y los cumpleaños solo el 10%. El precio de costo unitario es \$14.266, en el caso de los cumpleaños se calcula sin IVA, puesto que las clases tienen condiciones educativas por lo que no se ajustan a la nueva ley sobre IVA para los gimnasios.

Se calcula con la siguiente fórmula y proporción:

Tabla 32: Ponderación punto equilibrio

	Clases	90%	Animación	10%	Ponderado
Precio venta unitario	\$ 30.000	\$ 27.000	\$ 86.555	\$ 8.656	\$ 35.656
costo venta mano obra	\$ 11.403	\$ 10.263	\$ 40.000	\$ 4.000	\$ 14.263
costo agua alumnos	\$ 2.192	\$ 1.973		\$ -	\$ 1.973

*Fuente: Elaboración propia*

$$PE: \frac{\text{Gastos y costos fijos}}{(\text{margen unitario})}$$

$$PE: \frac{44.184.000}{(35.656 - 14.266)} = 2.066$$

**Ilustración 17:** Resultado del punto equilibrio

<b>PUNTO DE EQUILIBRIO</b>	
Precio de Venta Unitario	\$ 35.656
Costo directo (variable) unitario	\$ 14.266
Costos y gastos fijos	\$44.184.000
<b>Q<sub>e</sub> =</b>	<b>2066</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**Interpretación:** Se requieren sobre 2.066 matriculados en total al año para cubrir los gastos y costos fijos y comenzar a generar utilidad. En específico, 156 planes mensuales y animar 17 cumpleaños aproximadamente.

- e) Capital trabajo por déficit acumulado:** Se calcula sobre proyecciones del 2024 en demanda objetivo-conservadora, con el fin de conocer la necesidad de capital de trabajo, tomando en cuenta la estacionalidad recolectada de la Gerente zonal del gimnasio encuestado.

**Tabla 33:** Necesidad anual capital trabajo por déficit acumulado, 2024.

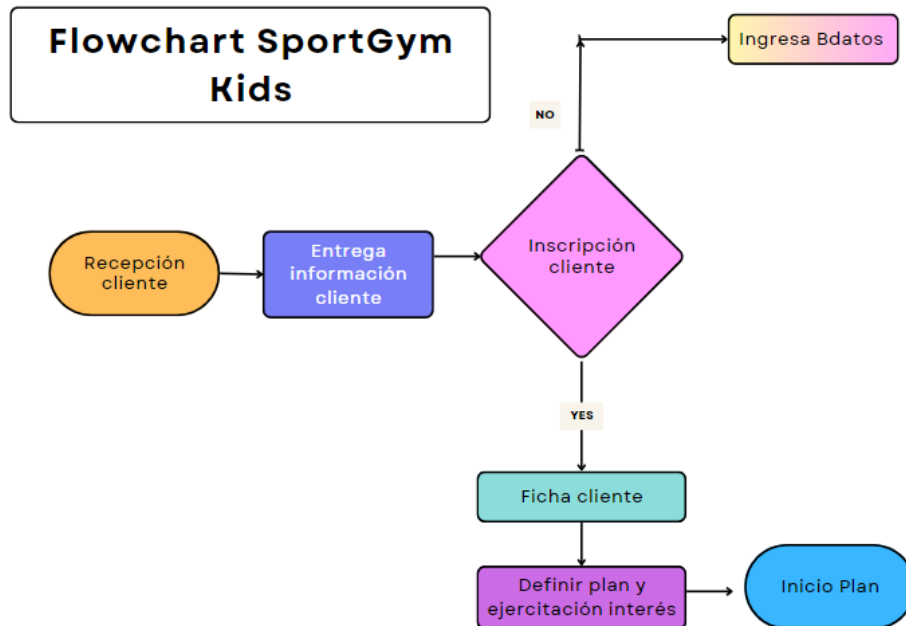
	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12
<b>Ingresos</b>												
Plan básico incorporación	\$ 2.736.000	\$ 3.648.000	\$ 4.560.000	\$ 4.560.000	\$ 4.104.000	\$ 3.648.000	\$ 3.192.000	\$ 3.648.000	\$ 4.104.000	\$ 4.104.000	\$ 4.104.000	\$ 4.560.000
Animación Cumpleaños	\$1.008.408	\$1.008.408	\$1.008.408	\$1.008.408	\$1.008.408	\$1.008.408	\$1.008.408	\$1.008.408	\$1.008.408	\$1.008.408	\$1.008.408	\$1.008.408
<b>Egresos</b>												
Instructores	\$ 1.750.000	\$ 1.734.746	\$ 2.168.432	\$ 2.168.432	\$ 1.951.589	\$ 1.734.746	\$ 1.951.589	\$ 1.951.589	\$ 1.951.589	\$ 1.951.589	\$ 2.168.432	\$ 2.168.432
Animador	\$540.000	\$540.000	\$540.000	\$540.000	\$540.000	\$540.000	\$540.000	\$540.000	\$540.000	\$540.000	\$540.000	\$540.000
Gastos	\$3.682.000	\$3.682.000	\$3.682.000	\$3.682.000	\$3.682.000	\$3.682.000	\$3.682.000	\$3.682.000	\$3.682.000	\$3.682.000	\$3.682.000	\$3.682.000
Saldo	(\$2.227.592)	(\$1.300.338)	(\$822.024)	(\$822.024)	(\$1.061.181)	(\$1.300.338)	(\$1.973.181)	(\$1.517.181)	(\$1.061.181)	(\$1.061.181)	(\$1.278.024)	(\$822.024)
Saldo Acumulado	(\$2.227.592)	(\$3.527.930)	(\$4.349.954)	(\$5.171.978)	(\$6.233.158)	(\$7.533.496)	(\$9.506.677)	(\$11.023.858)	(\$12.085.038)	(\$13.146.219)	(\$14.424.243)	(\$15.246.267)

*Fuente: Elaboración propia*

**7.2.5.3 Diagramas de funcionamiento, instalaciones, horarios, clases y dotación personal:** Para desarrollar este apartado se considera horarios y dotación en un 50% su capacidad dada la etapa introductoria mencionada anteriormente.

a) **Diagrama flujo:** Se explica el procedimiento de afiliación al gimnasio.

**Ilustración 18:** Diagrama flujo



**Fuente:** Elaboración propia

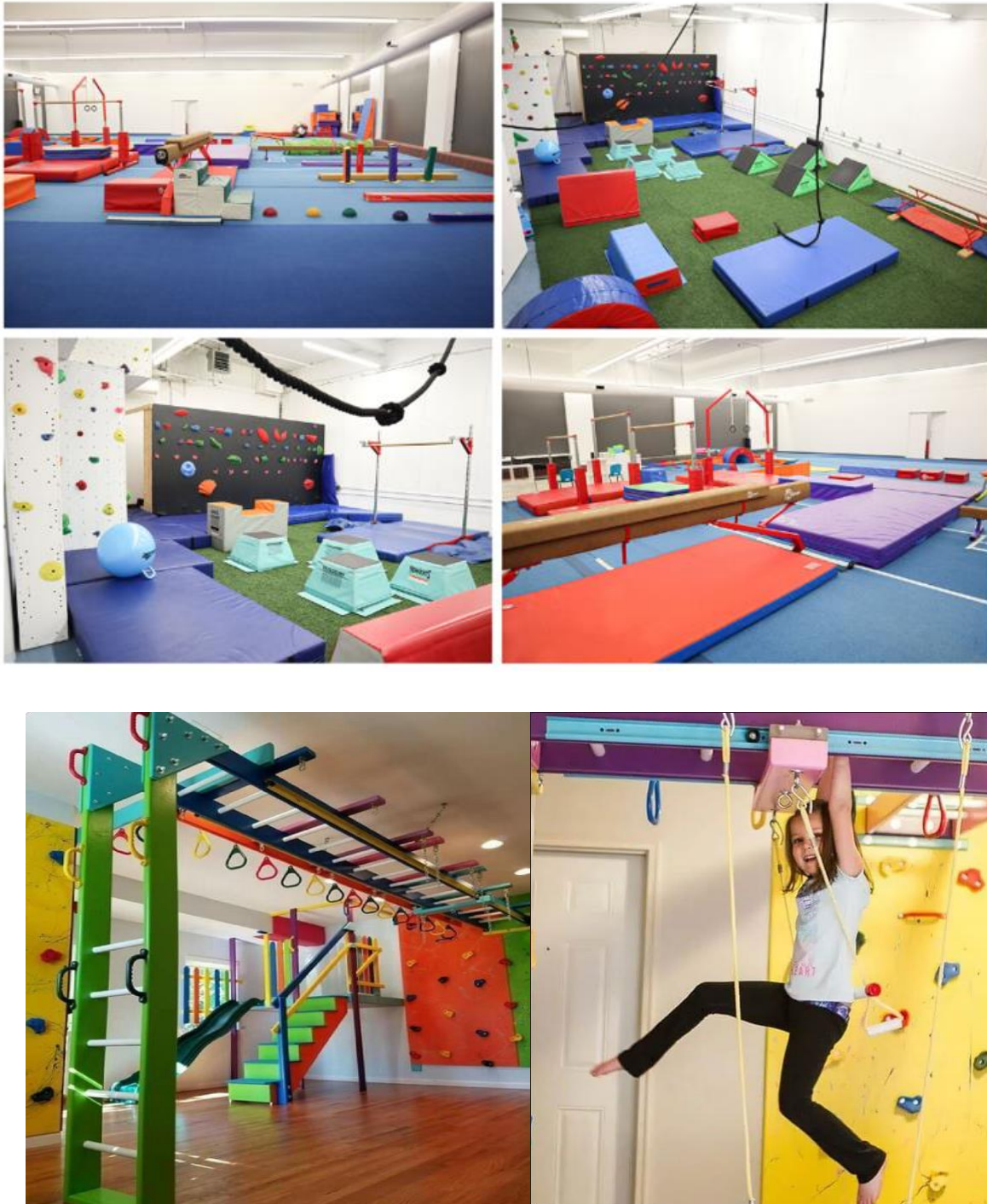
- La recepción del cliente es realizada por el recepcionista donde se entrega de información sobre planes, horarios y actividades. En esta etapa se muestran las instalaciones a los padres o tutores.
  - En cuanto a la inscripción del cliente, se matricula el menor, pero antes se solicita para llevar a cabo este proceso, un certificado médico del menor, que avale salud compatible con las actividades, en el contrato se solicita también que se actualice esta información cada 6 meses.
  - Luego de ello, se procede a ingresar la ficha del cliente en la base de datos para que el ingreso este validado como proceso informático.
  - Se le explica con mayor detención cada programa con sus horarios, con la posibilidad que pruebe la sala de juegos como visita gratis. Luego de este proceso comienza el plan deportivo.
- b) **Instalaciones:** Las zonas según metros cuadrados disponibles de la micro localización 1 en un piso o planta:

**Tabla 34:** Distribución planta gimnasio

<b>Microlocalización 1</b>	<b>Superficie (m2)</b>
Oficinay sala espera	16
Baños y Camarines	30
Vestidor Hombre y Mujer	34
Zona fitness grupal	50
Zona juegos y obstáculos	80
	210

*Fuente: Elaboración propia*

### Ilustración 19: Zona de juegos



*Fuente: Elaboración propia*

- c) **Tecnología:** El gimnasio tiene en su entrada una puerta de seguridad con torniquete, que controla el acceso automatizado, y que solo se abre escaneando el código de barra del usuario Padre, quién tendrá asociado un

código en la aplicación. Al inicio se genera outsourcing contable y monitoreo de cámaras para concentrarse 100% en la generación de ingresos.

**Ilustración 20:** Torniquete ingreso gimnasio



*Fuente: Elaboración propia*

d) **Horario:** El horario de atención es de lunes a sábado:

Horario Diurno: 08:30 – 13:30

Horario Tarde: 14:30 – 19:30

e) **Clases:** Las clases duran 1 hora cronológica y la zona de juego libre también es una hora. El horario de clases presentado corresponde a la etapa introductoria que dura alrededor de 6 meses con el fin de evaluar la penetración de mercado. Se presentan 4 clases a la semana entre martes y jueves, los viernes hay 4 clases, mas 2 celebraciones de cumpleaños al igual que el sábado. Es muy importante la seguridad, por lo que los niños no pueden ingresar sin un adulto que los espere en la sala de espera, donde tienen un ventanal con acceso a las clases.

- **Gimnasia:**

**Edad:** Dirigida para niños y niñas de edad entre 4 – 8 años

**Movimientos:** Saltos, giros, en su propio peso y también uso de implementos.

**Beneficios:** Potenciación piernas, brazos, abdomen, concentración, habilidades de flexibilidad, equilibrio y fuerza.

- **Ballet:** Actividad técnica que toma tiempo su desarrollo

**Edad:** Se recomienda desde los 4 a los 7 años

**Movimientos:** Plié, posiciones básicas de flexión, relevé, tendiú y coreografías cortas.

**Beneficios:** Disminuye el stress, autoconocimiento, mejora el equilibrio,

mantiene posturas, apreciación musical, fuerza de piernas, mejora la autoestima, etc.

- Desafío kids: Escalada y entrenamiento funcional de ejercitación temprana y competencia.

**Edad:** 8 a 12 años

**Movimientos:** Saltos ágiles, escalar y saltar muro, precisión con barra y dominadas en escaleras horizontales. Trabajo muscular de impacto en la fuerza y resistencia.

**Beneficios:** Mejora sistema cardiovascular, motivación, equilibrio, autoestima, fuerza, resistencia, preparación cerebral para la competencia. Inteligencia y agudeza cognitiva. Desarrollo primario muscular en piernas, espalda y brazos.

Karate: Arte marcial japonés.

**Edad:** De 4 a 12 años

**Movimientos:** Golpes de puño, patadas, katas, combate y bloqueos.

**Beneficios:** Equilibrio físico y mental. Autodefensa y autoconfianza.

- Juegos libres: Hora de entretención sin guía fitness, jugar libremente.

**Edad:** 4 a 12 años

**Movimientos:** Juegos de trepar, pillar, saltar, hacer uso del lugar.

**Beneficios:** Mejora sicomotora, gasto de calorías.

- Power kids: Uso de implementos funcionales, clase dirigida.

**Edad:** 8 a 12 años

**Movimientos:** Repeticiones guiadas en sentadillas, bíceps, hombros, abdomen.

**Beneficios:** Desarrollo muscular, fuerza, resistencia y autoestima.

- Dance:

**Edad:** 4 a 12 años

**Movimientos:** Giros, saltos moderados, desplazamientos, uso de brazos, y cuerpo en pos de la música.

**Beneficios:** Mejora la sociabilidad, disminuye la depresión, autoestima y estrés.

Los cumpleaños se celebran con derecho al uso de las instalaciones en 2 horas se hace realiza la celebración, adornado para la ocasión.

**Tabla 35: Horario etapa Introducción**

**Parrilla horario Etapa Introducción (6 meses)**

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Total
Gimnasia				Gimnasia		2
		Ballet			Ballet	2
	Karate	Karate	Karate		Karate	4
Desafío kids		Desafío kids	Desafío kids	Desafío kids	Desafío kids	
Juegos libres	Juegos libres	Juegos libres	Juegos libres	Juegos libres	Juegos libres	
Power kids	Power kids		Power kids	cumpleaños	cumpleaños	
	Dance			Dance	cumpleaños	2
4	4	4	4	6	6	10

Fuente: Elaboración propia

f) **Dotación personal:** Según la oferta de clases en etapa de introducción se tiene la siguiente dotación de personal:

**Tabla 36: Dotación valorizada etapa Introducción**

	n°clases semanales	Valor bruto por hora	\$ semanal	\$ Mensual Bruto	\$ Año Bruto
Dotación profesores con honorarios					
Horas profesora ballet y gimnasia	4	\$ 15.000	\$ 60.000	\$ 240.000	\$ 2.880.000
Horas instructor karate	4	\$ 15.000	\$ 60.000	\$ 240.000	\$ 2.880.000
Horas profesor (a) baile	2	\$ 15.000	\$ 30.000	\$ 120.000	\$ 1.440.000
Horas animador Cumpleaños	3	\$ 45.000	\$ 135.000	\$ 540.000	\$ 6.480.000
<b>Totales</b>	<b>13</b>		<b>\$ 285.000</b>	<b>\$ 1.140.000</b>	<b>\$ 13.680.000</b>

	Valor bruto Mensual	Valor anual bruto
Dotación profesores con contrato		
Terapeuta ocupacional Part time	\$ 800.000	\$ 9.600.000
Dotación asistentes recepción full time	\$ 500.000	\$ 6.000.000
Instructor funcional part time 20 horas semanales	\$ 350.000	\$ 4.200.000
Dotación personal aseo full time	\$ 500.000	\$ 6.000.000
	<b>\$ 2.150.000</b>	<b>\$ 25.800.000</b>

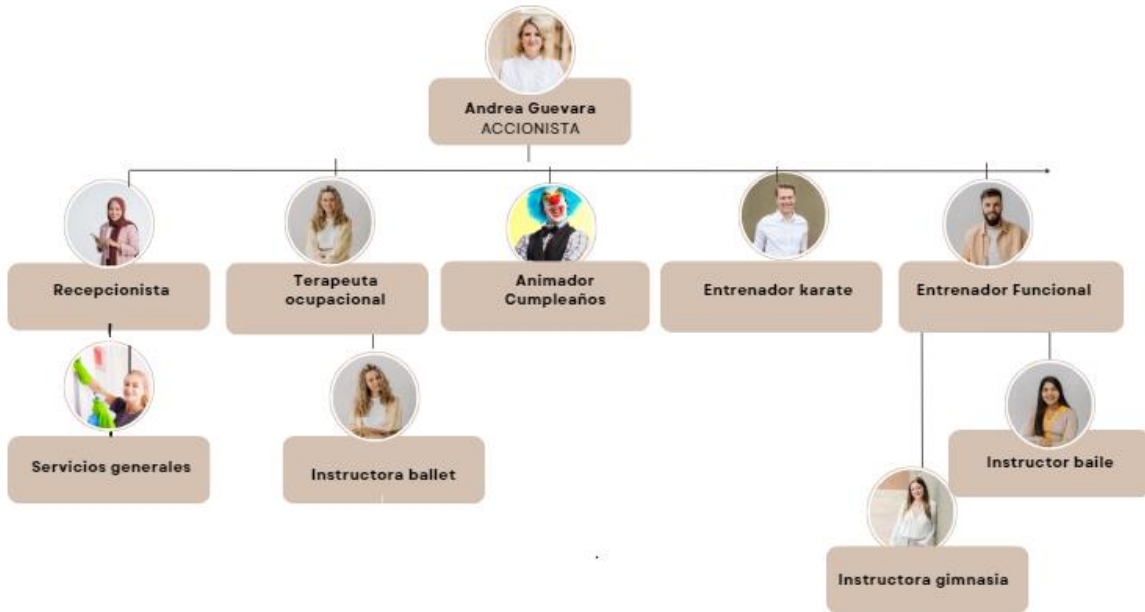
**Total egresos honorarios y sueldos anuales**

**\$ 39.480.000**

Fuente: Elaboración propia

**7.2.5.4 Estructura organizacional y descripción cargos:** En una etapa inicial la socia es parte de la organización de manera que sea la gerente del gimnasio. Mas adelante la idea es contratar un administrador. El tipo de organigrama es funcional donde los entrenadores contratados lideran equipos de disciplinas para ir alineados en el servicio y monitoreo de los niños:

### Ilustración 21: Organigrama Sportgym kids



Fuente: Elaboración propia

**7.2.6 Plan Legal:** A través de este estudio se define que tipo de empresa, el aporte inicial y financiamiento.

**7.2.6.1 Estructura legal:** Se forma la empresa Sociedad por acciones (SPA), dado que permite el ingreso y salida de accionistas de manera más flexible. El nombre de fantasía es Sportgym kids Spa. En inicio, se forma solo con un socio para, posteriormente, si es posible aumentar más socios. La iniciación de actividades se definen los siguientes giros:

El código de actividad según Servicio de Impuestos Internos de acuerdo con el giro es “94906 Club de deportes, estadios y piscinas” y en cuanto al giro de la entretención es “94908 Circos, pistas de patinaje y otros servicios de diversión y esparcimiento”

**7.2.6.2 Estructura de capital:** Se inicia actividades con la siguiente estructura de financiamiento:

**Tabla 37:** Financiamiento

<b>Inversión Inicial</b>	<b>\$10.793.110</b>	
<b>Financiamiento fondos propios (E)<sup>8</sup></b>	\$5.396.555	<b>50%</b>
<b>Financiamientos terceros (D)<sup>9</sup></b>	\$5.396.555	<b>50%</b>

<sup>8</sup> (E)En referencia a la proporción de aporte dueños para el pago de la inversión inicial.

<sup>9</sup> (D)En referencia a la proporción de aporte con terceros (bancos).

### 7.2.7. Factibilidad financiera y sensibilización:

Estudio de mucha relevancia, dado que determina la viabilidad financiera del proyecto, a través de la proyección de ingresos, costos, gastos e inversión inicial.

La proyección se realiza a través de un flujo de caja proyectado a un horizonte de evaluación de 5 años, que se traen a valor presente con la tasa de descuento, y cuyo resultado se le calcula el Van y la Tir como indicadores financieros. Se proyectan 2 flujos de caja, uno puro, es decir, solo con aporte de fondos propios y el otro flujo de caja es con financiamiento de terceros (banco) considerando el escenario conservador.

Para determinar la tasa de descuento se utiliza Capm y Wacc y junto con ello se simula una tasa de interés bancaria real. También para el cálculo del Capm se requiere considerar parámetros del mercado bursátil como el coeficiente beta que se considera con y sin deuda.

**7.2.7.1 Ingresos:** Las unidades vendidas se pronostican en base a la demanda objetivo y se le aplica el crecimiento de participación en actividades deportivas organizadas proyectadas en 10,3% en Chile. En cuanto al precio de venta se parte de la premisa que, según las encuestas del estudio de mercado, el 70,3% de las personas está dispuesta a pagar \$30.000 por un plan básico mensual, y este va creciendo según el porcentaje de inflación proyectado según el Banco Central para el 2024 en adelante que es un 3%. Además, se proyecta realizar 3 cumpleaños a la semana lo que trae anualmente 144 animaciones como ingresos. El valor de la animación para los clientes es de \$100.000, pero si considera neto (sin iva) de acuerdo a la nueva modificación de la ley 21.420, artículo 6 mencionada en el apartado de análisis externo.

#### Ingresos Escenario conservador:

**Tabla 38:** Ingresos proyectados escenario conservador

	1	2	3	4	5
<b>CONSERVADOR</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>	<b>2026</b>	<b>2027</b>	<b>2028</b>
Unidades planes membresía	1.824	2.004	2.208	2.436	2.688
Precio Venta Plan Básico	\$ 30.000	\$ 30.900	\$ 31.827	\$ 32.782	\$ 33.765
Ingresos anuales totales	<b>\$ 54.720.000</b>	<b>\$ 61.923.600</b>	<b>\$ 70.274.016</b>	<b>\$ 79.856.489</b>	<b>\$ 90.761.030</b>
Unidades fiesta animada	159	159	159	159	159
Precio venta animación	\$ 86.555	\$ 89.151	\$ 91.826	\$ 94.581	\$ 97.418
Ingresos por animación	<b>\$ 13.747.644</b>	<b>\$ 14.160.073</b>	<b>\$ 14.584.875</b>	<b>\$ 15.022.421</b>	<b>\$ 15.473.094</b>
<b>Total Ingresos</b>	<b>\$68.467.644</b>	<b>\$76.083.673</b>	<b>\$ 84.858.891</b>	<b>\$ 94.878.911</b>	<b>\$106.234.125</b>

*Fuente: Elaboración propia*

### 7.2.7.2 Egresos:

Los egresos comprenden costos directos asociados a la cuantificación de las clases dirigidas, cuidados en juegos libres y entretenimiento de cumpleaños. Otro costo directo tiene relación con el consumo de agua por los niños en el recinto como forma de hidratación. Para generar la proyección en el tiempo, las unidades, al igual que las ventas, van en crecimiento según la demanda objetivo (10,3% de participación de los niños en actividades deportivas organizadas). Los gastos son anuales en base a un consumo real de gimnasio.

Los costos también se logran distribuir según escenario conservador:

**Tabla 39:** Egresos proyectados escenario conservador

	1	2	3	4	5
<b>CONSERVADOR</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>	<b>2026</b>	<b>2027</b>	<b>2028</b>
Unidades planes membresía	1.824	2.004	2.208	2.436	2.688
Costo anual Instructores	\$ 21.630.000	\$ 22.278.900	\$ 22.947.267	\$ 23.635.685	\$ 24.344.756
Costo anual consumo agua clases	\$ 7.515	\$ 7.740	\$ 7.973	\$ 8.212	\$ 8.458
Costo directo total	<b>\$ 21.637.515</b>	<b>\$ 22.286.640</b>	<b>\$ 22.955.240</b>	<b>\$ 23.643.897</b>	<b>\$ 24.353.214</b>
Egresos por animación	<b>\$ 6.674.400</b>	<b>\$ 6.874.632</b>	<b>\$ 7.080.871</b>	<b>\$ 7.293.297</b>	<b>\$ 7.512.096</b>
<b>Total Egresos</b>	<b>\$28.311.915</b>	<b>\$29.161.272</b>	<b>\$30.036.110</b>	<b>\$30.937.194</b>	<b>\$31.865.310</b>

<b>Gastos fijos</b>	<b>Anual</b>
Gastos básicos (luz, agua y gas)	\$ 3.560.000
Gastos administración y ventas	\$ 576.000
Sueldo personal recepción	\$ 6.000.000
Asesoría contable	\$ 3.600.000
Sueldos servicios generales	\$ 6.000.000
Publicidad redes sociales	\$ 660.000
Gastos generales	\$ 2.188.000
Arriendo	\$ 21.600.000
<b>Total</b>	<b>\$ 44.184.000</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**7.2.7.3 Depreciaciones:** Se refiere al desgaste natural de los activos fijos según vida útil determinado por Servicios Impuestos internos. Como el horizonte evaluación son 5 años, aquellos activos fijos que tienen más de 5 años se considera la depreciación faltante como valor residual contabilizado en el año 5.

**Tabla 40: Depreciaciones anuales**

Art. Sujeto a Depreciación	Cantidad	Vida Útil	Valor de Adquisición	Depreciación	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Computador	1	2	\$ 188.824	\$ 94.412	\$ 94.412	\$ 94.412			
Basurero pequeño	4	5	\$ 4.350	\$ 4.350	\$ 4.350	\$ 4.350	\$ 4.350	\$ 4.350	\$ 4.350
Basurero mediano	4	5	\$ 8.990	\$ 7.192	\$ 7.192	\$ 7.192	\$ 7.192	\$ 7.192	\$ 7.192
Palas basuras	3	7	\$ 2.000	\$ 857	\$ 857	\$ 857	\$ 857	\$ 857	\$ 857
Extintores 10Kg	1	3	\$ 29.990	\$ 9.997	\$ 9.997	\$ 9.997	\$ 9.997		
Botiquín	2	3	\$ 5.490	\$ 3.660	\$ 3.660	\$ 3.660	\$ 3.660		
Pared escalad, escaleras entrenamiento	1	3	\$ 164.550	\$ 54.850	\$ 54.850	\$ 54.850			
Zona juegos	1	3	\$ 2.899.900	\$ 966.633	\$ 966.633	\$ 966.633	\$ 966.633		
Audio (parlantes y mesa)	1	5	\$ 193.269	\$ 38.654	\$ 38.654	\$ 38.654	\$ 38.654	\$ 38.654	\$ 38.654
cupiron M (torre de cuerda geométrica)	1	5	\$ 550.000	\$ 110.000	\$ 110.000	\$ 110.000	\$ 110.000	\$ 110.000	\$ 110.000
Implementos de gimnasio	1	5	\$ 272.380	\$ 54.476	\$ 54.476	\$ 54.476	\$ 54.476	\$ 54.476	\$ 54.476
lavamanos	1	5	\$ 264.874	\$ 52.975	\$ 52.975	\$ 52.975	\$ 52.975	\$ 52.975	\$ 52.975
Tatami (200m2) x10 un	10	5	\$ 299.000	\$ 59.800	\$ 59.800	\$ 59.800	\$ 59.800	\$ 59.800	\$ 59.800
Casilleros niños	2	8	\$ 352.924	\$ 44.116	\$ 44.116	\$ 44.116	\$ 44.116	\$ 44.116	\$ 44.116
Sistema seguridad y entrada	1	6	\$ 532.900	\$ 88.817	\$ 88.817	\$ 88.817	\$ 88.817	\$ 88.817	\$ 88.817
espejos	1	4	\$ 188.000	\$ 47.000	\$ 47.000	\$ 47.000	\$ 47.000	\$ 47.000	\$ 47.000
Escritorios	1	5	\$ 69.990	\$ 13.998	\$ 13.998	\$ 13.998	\$ 13.998	\$ 13.998	\$ 13.998
Muebles	1	7	\$ 20.000	\$ 2.857	\$ 2.857	\$ 2.857	\$ 2.857	\$ 2.857	\$ 2.857
Repisas	2	7	\$ 12.000	\$ 3.429	\$ 3.429	\$ 3.429	\$ 3.429	\$ 3.429	\$ 3.429
Silla espera	1	7	\$ 394.950	\$ 56.421	\$ 56.421	\$ 56.421	\$ 56.421	\$ 56.421	\$ 56.421
<b>Total</b>					<b>\$ 1.714.493</b>	<b>\$ 1.714.493</b>	<b>\$ 1.565.231</b>	<b>\$ 584.941</b>	<b>\$ 584.941</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**7.2.7.4 Financiamiento:** Para iniciar el proyecto se solicita un crédito por el 50% del total, y el resto se financia con fondos propios. Se calcula tasa del crédito a 5 años según simulación bancaria de 21,51% anual con cuota fija según tabla de amortización:

**Tabla 41: Tabla amortización del crédito**

	saldo inicial	interés	cuota	amortización	saldo final
1	\$ 5.396.555	\$ 1.160.799	\$ 1.864.797	\$ 703.998	\$ 4.692.557
2	\$ 4.692.557	\$ 1.009.369	\$ 1.864.797	\$ 855.428	\$ 3.837.129
3	\$ 3.837.129	\$ 825.366	\$ 1.864.797	\$ 1.039.431	\$ 2.797.698
4	\$ 2.797.698	\$ 601.785	\$ 1.864.797	\$ 1.263.012	\$ 1.534.686
5	\$ 1.534.686	\$ 330.111	\$ 1.864.797	\$ 1.534.686	\$ -0

*Fuente: Elaboración propia*

**7.2.7.5 Flujo caja:** El flujo de cada se proyecta a 5 años, esto se determina restando los ingresos menos los egresos, obteniendo los flujos futuros. Se pronostica los flujos futuros sin carga de financiamiento con terceros, es decir, solo con fondos propios. Este flujo de caja se llama puro:

**Tabla 42: Flujo caja Puro proyectado**

Moneda: Pesos

Puro Deuda 0% Fondos Propios 100%	FLUJO CAJA SPORTGYM KIDS					
	Horizonte evaluación					
	0	2025	2026	2027	2028	
<b>INGRESOS DIRECTOS</b>						
Ingresos Explotación Plan Básico	\$ 54.720.000	\$ 61.923.600	\$ 70.274.016	\$ 79.856.489	\$ 90.761.030	
Ingresos Explotación por Animación	\$ 13.747.644	\$ 14.160.073	\$ 14.584.875	\$ 15.022.421	\$ 15.473.094	
<b>TOTAL INGRESOS</b>	<b>\$ 68.467.644</b>	<b>\$ 76.083.673</b>	<b>\$ 84.858.891</b>	<b>\$ 94.878.911</b>	<b>\$ 106.234.125</b>	
<b>EGRESOS DIRECTOS</b>						
Costos honorarios instructores	\$ 21.630.000	\$ 22.278.900	\$ 22.947.267	\$ 23.635.685	\$ 24.344.756	
Costos consumo agua clases	\$ 7.515	\$ 7.740	\$ 7.973	\$ 8.212	\$ 8.458	
Costos honorarios animación cumpleaños	\$ 6.480.000	\$ 6.674.400	\$ 6.874.632	\$ 7.080.871	\$ 7.293.297	
<b>TOTAL EGRESOS</b>	<b>\$ 28.117.515</b>	<b>\$ 28.961.040</b>	<b>\$ 29.829.872</b>	<b>\$ 30.724.768</b>	<b>\$ 31.646.511</b>	
<b>EGRESOS DIRECTOS</b>						
Costos honorarios instructores	\$ 21.630.000	\$ 22.278.900	\$ 22.947.267	\$ 23.635.685	\$ 24.344.756	
Costos consumo agua clases	\$ 7.515	\$ 7.740	\$ 7.973	\$ 8.212	\$ 8.458	
Costos honorarios animación cumpleaños	\$ 6.480.000	\$ 6.674.400	\$ 6.874.632	\$ 7.080.871	\$ 7.293.297	
<b>TOTAL EGRESOS</b>	<b>\$ 28.117.515</b>	<b>\$ 28.961.040</b>	<b>\$ 29.829.872</b>	<b>\$ 30.724.768</b>	<b>\$ 31.646.511</b>	
<b>MARGEN CONTRIBUCIÓN</b>	<b>\$ 40.350.129</b>	<b>\$ 47.122.633</b>	<b>\$ 55.029.020</b>	<b>\$ 64.154.143</b>	<b>\$ 74.587.614</b>	
<b>GASTOS Y EGRESOS INDIRECTOS</b>						
Gastos básicos (luz, agua y gas)	\$ 3.560.000	\$ 3.666.800	\$ 3.776.804	\$ 3.890.108	\$ 4.006.811	
Gastos administración y ventas	\$ 576.000	\$ 593.280	\$ 611.078	\$ 629.411	\$ 648.293	
Sueldo personal recepción	\$ 6.000.000	\$ 6.180.000	\$ 6.365.400	\$ 6.556.362	\$ 6.753.053	
Asesoría contable	\$ 3.600.000	\$ 3.708.000	\$ 3.819.240	\$ 3.933.817	\$ 4.051.832	
Sueldos servicios generales	\$ 6.000.000	\$ 6.180.000	\$ 6.365.400	\$ 6.556.362	\$ 6.753.053	
Publicidad redes sociales	\$ 660.000	\$ 679.800	\$ 700.194	\$ 721.200	\$ 742.836	
Gastos generales	\$ 2.188.000	\$ 2.253.640	\$ 2.321.249	\$ 2.390.887	\$ 2.462.613	
Arriendo	\$ 21.600.000	\$ 22.248.000	\$ 22.915.440	\$ 23.602.903	\$ 24.310.990	
<b>TOTAL GASTOS Y EGRESOS INDIRECTOS</b>	<b>\$ 44.184.000</b>	<b>\$ 45.509.520</b>	<b>\$ 46.874.806</b>	<b>\$ 48.281.050</b>	<b>\$ 49.729.481</b>	
<b>MARGEN OPERACIONAL</b>	<b>\$ -3.833.871</b>	<b>\$ 1.613.113</b>	<b>\$ 8.154.214</b>	<b>\$ 15.873.093</b>	<b>\$ 24.858.133</b>	
(-) Interés						
(-) Valor residual					\$ 259.475	
(-) Depreciación	\$ 1.714.493	\$ 1.714.493	\$ 1.565.231	\$ 584.941	\$ 584.941	
<b>UAI</b>	<b>\$ -5.548.364</b>	<b>\$ -101.380</b>	<b>\$ 6.588.983</b>	<b>\$ 15.288.152</b>	<b>\$ 24.273.191</b>	
(-) Impuestos			\$ 1.779.025	\$ 4.127.801	\$ 6.553.762	
<b>UTILIDAD NETA</b>	<b>\$ -5.548.364</b>	<b>\$ -101.380</b>	<b>\$ 4.809.958</b>	<b>\$ 11.160.351</b>	<b>\$ 17.719.430</b>	
(-) Amortización						
<b>UTILIDAD DISPONIBLE</b>	<b>\$ -5.548.364</b>	<b>\$ -101.380</b>	<b>\$ 4.809.958</b>	<b>\$ 11.160.351</b>	<b>\$ 17.719.430</b>	
(+) Depreciación	\$ 1.714.493	\$ 1.714.493	\$ 1.565.231	\$ 584.941	\$ 584.941	
(-) Inversión Inicial en activos fijos	\$ -7.816.610					
(-) Inversión en Capital trabajo puesta en marcha	\$ -730.000					
(-) Gastos de la puesta en marcha	\$ -2.246.500					
(+) Prestamo						
(-) Intangibles						
(+) Valor de Desecho						
<b>Total</b>	<b>\$ -10.793.110</b>					
<b>(=) FLUJO CAJA NETO</b>	<b>\$ -10.793.110</b>	<b>\$ -3.833.871</b>	<b>\$ 1.613.113</b>	<b>\$ 6.375.189</b>	<b>\$ 11.745.292</b>	<b>\$ 18.304.371</b>

<b>Deuda</b>	<b>0%</b>
<b>Tasa Descuento (ke)</b>	<b>9,62%</b>
<b>Fondos Propios</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Elaboración propia*

Los flujos futuros en el flujo de caja sin financiamiento casi todos positivos, se logra cubrir la inversión inicial en el tercer año.

**Tabla 43: Flujo caja Financiamiento mixto proyectado**

Moneda: Pesos

Financiamiento Mixto Deuda 50% Fondos Propios 50%	FLUJO CAJA SPORTGYM KIDS					
	Horizonte evaluación					
	0	2024	2025	2026	2027	2028
<b>INGRESOS DIRECTOS</b>						
Ingresos Explotación Plan Básico		\$ 54.720.000	\$ 61.923.600	\$ 70.274.016	\$ 79.856.489	\$ 90.761.030
Ingresos Explotación por Animación		\$ 13.747.644	\$ 14.160.073	\$ 14.584.875	\$ 15.022.421	\$ 15.473.094
<b>TOTAL INGRESOS</b>		<b>\$ 68.467.644</b>	<b>\$ 76.083.673</b>	<b>\$ 84.858.891</b>	<b>\$ 94.878.911</b>	<b>\$ 106.234.125</b>
<b>EGRESOS DIRECTOS</b>						
Costos instructores		\$ 21.630.000	\$ 22.278.900	\$ 22.947.267	\$ 23.635.685	\$ 24.344.756
Costos consumo agua clases		\$ 7.515	\$ 7.740	\$ 7.973	\$ 8.212	\$ 8.458
Costos honorarios animación cumpleaños		\$ 6.480.000	\$ 6.674.400	\$ 6.874.632	\$ 7.080.871	\$ 7.293.297
<b>TOTAL EGRESOS</b>		<b>\$ 28.117.515</b>	<b>\$ 28.961.040</b>	<b>\$ 29.829.872</b>	<b>\$ 30.724.768</b>	<b>\$ 31.646.511</b>
<b>MARGEN CONTRIBUCIÓN</b>		<b>\$ 40.350.129</b>	<b>\$ 47.122.633</b>	<b>\$ 55.029.020</b>	<b>\$ 64.154.143</b>	<b>\$ 74.587.614</b>
<b>GASTOS Y EGRESOS INDIRECTOS</b>						
Gastos básicos (luz, agua y gas)		\$ 3.560.000	\$ 3.666.800	\$ 3.776.804	\$ 3.890.108	\$ 4.006.811
Gastos administración y ventas		\$ 576.000	\$ 593.280	\$ 611.078	\$ 629.411	\$ 648.293
Sueldo personal recepción		\$ 6.000.000	\$ 6.180.000	\$ 6.365.400	\$ 6.556.362	\$ 6.753.053
Asesoría contable		\$ 3.600.000	\$ 3.708.000	\$ 3.819.240	\$ 3.933.817	\$ 4.051.832
Sueldos servicios generales		\$ 6.000.000	\$ 6.180.000	\$ 6.365.400	\$ 6.556.362	\$ 6.753.053
Publicidad redes sociales		\$ 660.000	\$ 679.800	\$ 700.194	\$ 721.200	\$ 742.836
Gastos generales		\$ 2.188.000	\$ 2.253.640	\$ 2.321.249	\$ 2.390.887	\$ 2.462.613
Arriendo		\$ 21.600.000	\$ 22.248.000	\$ 22.915.440	\$ 23.602.903	\$ 24.310.990
<b>TOTAL GASTOS Y EGRESOS INDIRECTOS</b>		<b>\$ 44.184.000</b>	<b>\$ 45.509.520</b>	<b>\$ 46.874.806</b>	<b>\$ 48.281.050</b>	<b>\$ 49.729.481</b>
<b>MARGEN OPERACIONAL</b>		<b>\$ -3.833.871</b>	<b>\$ 1.613.113</b>	<b>\$ 8.154.214</b>	<b>\$ 15.873.093</b>	<b>\$ 24.858.133</b>
(-) Interés		\$ 1.160.799	\$ 1.009.369	\$ 825.366	\$ 601.785	\$ 330.111
(-) Valor residual						\$ 259.475
(-) Depreciación		\$ 1.714.493	\$ 1.714.493	\$ 1.565.231	\$ 584.941	\$ 584.941
<b>UAI</b>		<b>\$ -6.709.163</b>	<b>\$ -1.110.749</b>	<b>\$ 5.763.616</b>	<b>\$ 14.686.367</b>	<b>\$ 23.943.080</b>
(-) Impuestos				\$ 1.556.176	\$ 3.965.319	\$ 6.464.632
<b>UTILIDAD NETA</b>		<b>\$ -6.709.163</b>	<b>\$ -1.110.749</b>	<b>\$ 4.207.440</b>	<b>\$ 10.721.048</b>	<b>\$ 17.478.449</b>
(-) Amortización		\$ 703.998	\$ 855.428	\$ 1.039.431	\$ 1.263.012	\$ 1.534.686
<b>UTILIDAD DISPONIBLE</b>		<b>\$ -7.413.161</b>	<b>\$ -1.966.178</b>	<b>\$ 3.168.009</b>	<b>\$ 9.458.036</b>	<b>\$ 15.943.763</b>
(+) Depreciación		\$ 1.714.493	\$ 1.714.493	\$ 1.565.231	\$ 584.941	\$ 584.941
(-) Inversión Inicial en activos fijos	\$ -7.816.610					
(-) Inversión en Capital trabajo puesta en marcha	\$ -730.000					
(-) Gastos de la puesta en marcha	\$ -2.246.500					
(+) Prestamo	\$ 5.396.555					
(-) Intangibles						
(+) Valor de Desecho						
<b>Total</b>	<b>\$ -5.396.555</b>					
<b>(=) FLUJO CAJA NETO</b>	<b>\$ -5.396.555</b>	<b>\$ -5.698.668</b>	<b>\$ -251.685</b>	<b>\$ 4.733.240</b>	<b>\$ 10.042.977</b>	<b>\$ 16.528.704</b>

<b>Deuda</b>	<b>50%</b>
<b>Tasa Descuento(WACC)</b>	<b>13,23%</b>
<b>Fondos Propios</b>	<b>50%</b>

*Fuente: Elaboración propia*

La carga del financiamiento genera flujos netos negativos todos los años, exceptuando el último año.

**7.2.7.6 Tasa de descuento:** El flujo de caja se descuenta con la tasa de descuento para llevar los flujos futuros a tiempo presente descontando la inversión inicial. Como tasa de descuento se considera el WACC (weigthed average cost of capital) que es el costo de capital considerando financiamiento mixto, impuestos y tasa interés bancaria. Para lograr esto se debe calcular el CAPM (capital asset pricing

model) que representa el costo de los fondos propios.

a) **Capm:** Esta tasa se calcula para valorizar un activo, toma en cuenta la rentabilidad variable y la rentabilidad fija. Además, incluye el riesgo del sector que es el coeficiente beta. Para este estudio, se calcula 0,69 que es el coeficiente beta asociado al comportamiento bursátil del sector servicios de entretenimiento.

*“El modelo de precios de activos de capital CAPM (Sharpe, 1964) es un modelo para la formación de carteras de valores óptimas que establece que el rendimiento esperado de cualquier activo, individual o cartera, es una función lineal y positiva de su riesgo sistémico medido a través del coeficiente beta ( $\beta$ ), único riesgo remunerado en los mercados financieros.”*

(S/f-b). Bcentral.cl. Recuperado el 17 de septiembre de 2023, de <https://repositoriodigital.bcentral.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12580/3602/BCCh-rec-v21n3dic2018p076-093.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

$$Capm = Rf + b(Rm - Rf)$$

**Rentabilidad mercado (Rm):** Para este año se proyecta una rentabilidad de mercado de un 12% según reporte de Banchile Inversiones 2023, el cual se determina en base a las acciones de mayor representación IPSA. (S/f-a). Banchileinversiones.cl. Recuperado el 17 de septiembre de 2023, de <https://ww2.banchileinversiones.cl/web/personas/ipsa-abril-2023>

**Rentabilidad fija (Rf):** Se mide la rentabilidad de los instrumentos de renta fija que son los bonos del estado, la que actualmente, asciende a 8% según la página de Investing.com.

**Beta:** El componente beta es la medida de volatilidad de una acción relativa de un mercado en particular. Cada sector de la economía tiene un coeficiente beta asociada al comportamiento de las acciones en el mercado bursátil.

Un coeficiente beta superior a 1 indica que el valor es más volátil, y menor a 1, menos volátil.

Para este estudio se considera la acción de Smart fit de Brasil, ya que en Chile no existe un gimnasio que cotice en la bolsa. El coeficiente beta es de 0,406 según informe técnico en Investing, Acciones Smartfit Escola de Ginastica e Danca. (s/f). Investing.com español. Recuperado el 17 de septiembre de 2023, de <https://es.investing.com/equities/smartfit-escola-de-ginastica>

A modo de referencia de la cotización bursátil chilena y que está asociado al mercado asociado a entretenimiento que es Enjoy, posee un beta de 0,7 y la Polla

de Beneficencia tiene un beta de 0,69. Comparar los betas de distintas compañías, permite conocer el nivel de riesgo del mercado fitness y entretenición.

Se presenta el cálculo **Capm desapalancado (sin deuda)**:

$$\begin{aligned} \text{Capm} &= 8\% + 0,406(12\% - 8\%) \\ \text{Capm}^{s/d} &= \mathbf{9,62\%} \end{aligned}$$

Como se proyecta flujos considerando financiamiento, se presenta el cálculo Capm apalancado, pero para ello se debe calcular el coeficiente beta apalancado que sale de la siguiente fórmula:

$$B_C^{C/D} = B_C^{S/D} \left[ 1 + \frac{D}{C} (1 - t_c) \right]$$

$$b_E^{c/d} = 0,406 \left[ 1 + \frac{5.396.555}{5.396.555} (1 - 0,27) \right]$$

$$b_E^{c/d} = \mathbf{0,702}$$

Donde,

$b_E^{c/d}$  = Beta con deuda

$b_E^{s/d}$  = Beta sin deuda

D= Representa la deuda

E= Representa el capital socios

T= (%) Impuesto a la renta

$$\text{Capm Apalancado} = 8\% + 0,702(12\% - 8\%)$$

$$\text{Capm}^{c/d} = \mathbf{10,808\%}$$

b) **Wacc**: La tasa de costo de capital se calcula para ocuparla como tasa de descuento para valorizar el proyecto. Esto considera financiamiento mixto con 50% aporte de socio y el 50% con deuda.

$$Wacc = k_e * \frac{E}{D + E} + k_d * (1 - T) * \frac{D}{D + E}$$

Ke= El resultado del Capm, tasa costo fondos propios

E= (%) Proporción aporte socios

Kd= (%) tasa crédito bancario

D= (%) Proporción aporte deuda  
T= (%) tasa impuesta a la renta

$$Wacc = 10,808\% * 50\% + 21,51\% * 73\% * 50\%$$
$$Wacc = 13,26\%$$

Por lo tanto, la tasa de descuento es 13,26% y se ocupa para el cálculo del Valor actual neto (VAN).

**7.2.7.7 Indicadores financieros:** Con el fin de evaluar la factibilidad financiera, es decir, si el proyecto de instalación de un gimnasio para niños es rentable se somete a evaluación los flujos netos proyectados a 5 años. Para tal efecto, se utilizan los siguientes indicadores:

- a) **VAN:** Valor actual neto, representa los flujos que genera el proyecto a 5 años actualizados a valor presente con la tasa de descuento de 13,26% y restando la inversión inicial, en el caso del financiamiento mixto. Para el flujo de caja sin financiamiento (puro) se ocupa el capm sin deuda. 9,62%.

**Criterio de decisión:**

Van < 1: El proyecto no genera beneficios, no es viable, se rechaza el proyecto.

Van = 0: La decisión es indiferente, puesto que el proyecto no genera flujos positivos ni negativos.

Van > 1: El proyecto genera beneficios es viable, se acepta el proyecto.

$$Van = \sum_{t=0}^n \frac{fn}{(1+r)^n} - I_0$$

Donde,

*fn = Flujo neto del período*

*r = tasa de descuento (wacc)*

*n = período (año)*

*I<sub>0</sub> = Inversión inicial*

Resultado Van Flujo caja puro, sin financiamiento:

- b) **TIR:** Tasa interna retorno, es la tasa de rentabilidad del proyecto, donde el VAN es igual a 0.

**Criterio de decisión:**

Tir < 1: El proyecto no es rentable, por lo que se rechaza.

Tir = 0: La decisión es indiferente, se debe reevaluar.

Tir > 1: El proyecto es rentable, por lo que se acepta.

- c) **PRI:** Período recuperación de la inversión. Este indicador muestra en qué año o período se recupera la inversión.

**Análisis y resultados Indicadores:** La aplicación de los indicadores son al flujo de caja puro, es decir, sin financiamiento de deuda bancaria. Además, se aplica a los flujos netos del flujo de caja Conservador:

**Flujo Caja puro**

(=)FLUJO CAJA NETO	\$ -10.793.110	\$ -3.833.871	\$ 1.613.113	\$ 6.375.189	\$ 11.745.292	\$ 18.304.371
--------------------	----------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

VAN	\$11.589.586,30
TIR	27,85%
PRI	3er año

Deuda	0%
Tasa Descuento(WACC)	9,62%
Fondos Propios	100%

Como se puede observar, a pesar de que el proyecto genera flujos positivos casi todos los años, logra recuperar la inversión inicial al cuarto año, posee una TIR y un VAN positivo, por lo que en esta evaluación es un proyecto rentable.

**Flujo Caja con financiamiento**

(=)FLUJO CAJA NETO	\$ -5.396.555	\$ -5.698.668	\$ -251.685	\$ 4.733.240	\$ 10.042.977	\$ 16.528.704
--------------------	---------------	---------------	-------------	--------------	---------------	---------------

VAN	\$7.608.514
TIR	30,67%
PRI	4to año

Si se considera financiar el 50% con deuda y el resto con fondos propios, todos los flujos descontados a valor presente con el 13,26% (wacc) son negativos a excepción de los últimos tres años. La inversión inicial se logra recuperar, pero en comparación con el flujo puro, genera menor VAN, pero menos TIR, dado el efecto del endeudamiento.

d) Resumen de resultados evaluación financiera y sensibilización

Resultados evaluación financiera			
Proyecto	VAN	TIR	PRI
Puro	\$11.589.586,30	27,85%	4to año
Financiamiento E. Conservador	\$7.608.514	30,67%	4to año

Resultados analisis Sensibilidad			
Proyecto	VAN	TIR	PRI
Pesimista	\$-103.345.042,05	negativo	No se recupera inversión
Optimista	\$87.206.605	290,92%	1 er año

**Análisis de sensibilidad:** Los resultados evaluados para este proyecto están influenciados por una serie de supuestos relacionados a variables independientes que influyen en las dependientes y que, finalmente, se reflejan en los resultados del Van y el Tir. El objetivo de la sensibilización busca determinar de manera razonable, el impacto en los resultados de los comportamientos de variables diferentes a los asumidos anteriormente con relación a los costos, ingresos y que pueden ayudar a tomar la decisión.

- a) **Escenario Pesimista:** Representa el peor de los casos y se proyecta la captación solo del 25% de la demanda potencial calculada. Manteniendo la misma oferta horaria, pero disminuyendo los cumpleaños al 50%. Con ello se tiene el siguiente resultado en los ingresos y egresos, dejando todas las demás variables ceteris paribus:

**Tabla 44:** Ingresos y egresos escenario pesimista

	1	2	3	4	5
	2024	2025	2026	2027	2028
<b>PESIMISTA</b>					
Unidades planes membre	912	1.008	1.104	1.224	1.344
Precio Venta Plan Básico	\$ 30.900	\$ 31.827	\$ 32.782	\$ 33.765	\$ 34.778
Ingresos anuales totales	<b>\$ 28.180.800</b>	<b>\$ 32.081.616</b>	<b>\$ 36.191.118</b>	<b>\$ 41.328.684</b>	<b>\$ 46.741.931</b>
Unidades fiesta animada	159	159	159	159	159
Precio venta animación	\$ 86.555	\$ 89.151	\$ 91.826	\$ 94.581	\$ 97.418
Ingresos por animación	<b>\$ 13.747.644</b>	<b>\$ 14.160.073</b>	<b>\$ 14.584.875</b>	<b>\$ 15.022.421</b>	<b>\$ 15.473.094</b>
<b>Total Ingresos</b>	<b>\$41.928.444</b>	<b>\$46.241.689</b>	<b>\$50.775.993</b>	<b>\$56.351.105</b>	<b>\$62.215.025</b>

		1	2	3	4	5
<b>PESIMISTA</b>	<b>2023</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>	<b>2026</b>	<b>2027</b>	<b>2028</b>
Unidades planes membresía	828	912	1.008	1.104	1.224	1.344
Costo anual Instructores	\$ 21.000.000	\$ 21.630.000	\$ 22.278.900	\$ 22.947.267	\$ 23.635.685	\$ 24.344.756
Costo anual consumo agua clases	\$ 3.648	\$ 3.757	\$ 3.870	\$ 3.986	\$ 4.106	\$ 4.229
Costo directo total	\$ 21.003.648	\$ 21.633.757	\$ 22.282.770	\$ 22.951.253	\$ 23.639.791	\$ 24.348.985
Egresos por animación	\$ 6.480.000	\$ 6.674.400	\$ 6.874.632	\$ 7.080.871	\$ 7.293.297	\$ 7.512.096
<b>Total Egresos</b>	<b>\$27.483.648</b>	<b>\$28.308.157</b>	<b>\$29.157.402</b>	<b>\$30.032.124</b>	<b>\$30.933.088</b>	<b>\$31.861.081</b>

*Fuente: Elaboración propia*

Los resultados de la evaluación financiera luego de calcular sobre los flujos netos se tiene rentabilidad negativa. (Flujo caja escenario pesimista revisar Anexo 2).

(=)FLUJO CAJA NETO	\$ -5.396.555	\$ -32.428.511	\$ -30.290.030	\$ -27.995.734	\$ -24.727.830	\$ -21.240.330
--------------------	---------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

VAN	<b>\$-103.345.042,05</b>
TIR	tir negativo
PRI	

**b) Escenario Optimista:** Representa el peor de los casos y se proyecta la captación solo del 70,3% de la demanda potencial calculada, es decir, si todas las personas que contestaron la encuesta decidieran matricularse en el plan de 2 veces a la semana. Y con ello se tiene el siguiente resultado en los ingresos y egresos, dejando todas las demás variables ceteris paribus:

**Tabla 45:** Ingresos y egresos escenario optimista

	1	2	3	4	5
<b>OPTIMISTA</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>	<b>2026</b>	<b>2027</b>	<b>2028</b>
Unidades planes membre	2.544	2.808	3.096	3.420	3.768
Precio Venta Plan Básico	\$ 30.900	\$ 31.827	\$ 32.782	\$ 33.765	\$ 34.778
Ingresos anuales totales	\$ 78.609.600	\$ 89.370.216	\$ 101.492.484	\$ 115.477.204	\$ 131.044.341
Unidades fiesta animada	159	159	159	159	159
Precio venta animación	\$ 86.555	\$ 89.151	\$ 91.826	\$ 94.581	\$ 97.418
Ingresos por animación	\$ 13.747.644	\$ 14.160.073	\$ 14.584.875	\$ 15.022.421	\$ 15.473.094
<b>Total Ingresos</b>	<b>\$ 92.357.244</b>	<b>\$103.530.289</b>	<b>\$116.077.359</b>	<b>\$ 130.499.625</b>	<b>\$ 146.517.435</b>

	1	2	3	4	5	
<b>OPTIMISTA</b>	<b>2023</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>	<b>2026</b>	<b>2027</b>	<b>2028</b>
Unidades planes membresía	2.304	2.544	2.808	3.096	3.420	3.768
Costo anual Instructores	\$ 21.000.000	\$ 21.630.000	\$ 22.278.900	\$ 22.947.267	\$ 23.635.685	\$ 24.344.756
Costo anual consumo agua clases	\$ 10.176	\$ 10.176	\$ 10.176	\$ 10.176	\$ 10.176	\$ 10.176
Costo directo total	\$ 21.010.176	\$ 21.640.481	\$ 22.289.696	\$ 22.958.387	\$ 23.647.138	\$ 24.356.552
Egresos por animación	\$ 6.480.000	\$ 6.674.400	\$ 6.874.632	\$ 7.080.871	\$ 7.293.297	\$ 7.512.096
<b>Total Egresos</b>	<b>\$ 27.490.176</b>	<b>\$28.314.881</b>	<b>\$29.164.328</b>	<b>\$ 30.039.258</b>	<b>\$ 30.940.435</b>	<b>\$ 31.868.648</b>

*Fuente: Elaboración propia*

Los resultados de la evaluación financiera luego de calcular sobre los flujos netos se tiene rentabilidad positiva, con un VAN de \$87.206.605, y se recupera en el año 1.

En este escenario si todos los encuestados se matriculan se puede lograr una rentabilidad de 290,92%. (Flujo caja optimista ver Anexo 3)

(=)FLUJO CAJA NETO	\$ -5.396.555	\$ 13.408.359	\$ 19.936.300	\$ 27.370.559	\$ 35.889.594	\$ 45.774.543
--------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

VAN	\$87.206.605
TIR	290,92%
PRI	primer año

**Resultados Fase 5:** Aplicación metodológica específica a través de la evaluación de estudios de mercado y evaluación de factibilidad técnico-financiera, y en función de las sub-fases descritas en la propuesta metodológica específica. La base del conocimiento de las sub-fases se logran a través de la Escuela Matemática y la Escuela Clásica de la Administración, dado que se desarrolla a través de la evaluación técnico-financiera, el uso de herramientas matemáticas para la toma de decisiones y los elementos del proceso administrativo.

A través de las sub-fases se explican los estudios específicos que permiten conocer el mercado, nivel de inversión, elementos legales, personal, infraestructura propuesta de marketing y la prefactibilidad técnica-financiera.

- Al analizar la industria y el mercado relevante se obtiene un IHH de 2579 donde Gimnasios Pacific se muestra con mayor dominio del mercado.
- El perfil del cliente sería niños entre 5 y 12 años que pertenezcan a un nivel socioeconómico medio-alto.
- Para determinar la demanda se segmenta sobre la población de niños y niñas en Viña del Mar, luego se segmenta por nivel socioeconómico Ab, C1a, C1b y C2.

Determinada la población afectada que son 9.986, se le aplica el 25% de la participación deportiva infantil en Chile que es 25%.

- En cuando a la demanda objetivo se basa en el resultado del estudio de mercado realizado para este estudio donde resulta 1.824 menores al año para plan básico.
- El 75% de los encuestados apoya la idea de asistir a un gimnasio infantil, mientras que 1,8% no estaría dispuesto.
- El 70,3% de los que si les agrada la idea de un gimnasio prefieren la frecuencia de uso de 2 veces a la semana pagando la mensualidad de \$30.000.
- De los rangos etarios encuestados, la mayor proporción son los niños de 9 y 12 años, representando un 16,2% en ambos casos. Se tiene baja recolección en los infantes que tienen 6 años.
- La inversión asciende a \$10.793.110. Los gastos son los más altos en \$44.184.000, lo más alto es el costo del arriendo. El punto equilibrio es de 2.066, aproximadamente, sobre esta cantidad de planes se empieza a generar utilidades. Específicamente, se deben matricular 156 menores en el plan básico en el mes y se deben celebrar al menos 18 cumpleaños para empezar a generar ganancia.
- La rentabilidad evaluada en el flujo caja puro tiene flujos positivos, y se alcanza a cubrir la inversión inicial. En cuanto a recibir financiamiento, la carga del pago del interés hace igualmente imposible generar flujos de caja positivos.

## 8. RESULTADOS PARCIALES

La fase 6 de esta investigación tiene por finalidad ordenar los resultados parciales. En la tabla 43, se presentan los resultados parciales obtenidos en el capítulo anterior asociado a la fase en la cual se obtuvieron, evaluando su calidad a partir de niveles de logro que se explican de modo seguido.

**Niveles de Logro:** Óptimo (100%); Bueno (+90%); Aceptable (+80%); Regular (+70%); Deficiente (-70%); No habido (0%)

**Tabla 46:** Resultados Parciales

Fase	Resultados Parciales	Nivel de logro
<b>Fase 1:</b> Análisis bibliográfico de la actividad física de los niños y sus efectos en la salud.	A través de un Excel o mapa de conceptos se resume los conceptos claves como estructura sistemática de la bibliografía, se logra encontrar respuestas a las diez preguntas sobre el desarrollo de la actividad física a los niños y una columna de ideas en relación con ideas generales.	Bueno (+90%) Objetivo específico 1
<b>Fase 2:</b> Descripción de los gimnasios, programas e instalaciones.	Se logra describir el sujeto de estudio, que son los gimnasios para menores y el impacto que genera en la salud mental, social, física y cognitiva, resultados que emanan de una Escuela humanista y científica.	Óptimo (+100%) Objetivo específico 2
<b>Fase 3:</b> Estructura teórica propuesta sobre efectos de la actividad física en los menores y los beneficios que aporta la actividad física en instalaciones especializadas	Para concretar el marco teórico se logra obtener información sobre efectos de la inactividad y beneficios de la actividad deportiva. La ruta sigue la lógica de la Escuela Neoclásica, principalmente, porque a través de otros estudios anteriores se puede obtienen datos pasados de los beneficios, niveles de inactividad física y programas deportivos para los menores que aportan para crear el marco teórico de este estudio.	Óptimo (100%) Objetivo específico 3

<p><b>Fase 4:</b> Propuesta metodológica específica.</p>	<p>Se logra estructurar los pasos a desarrollar en la aplicación metodológica específica separado en cinco sub-fases, las cuales se proceden a aplicar a partir del punto 7.3 que corresponde a la fase 5.</p>	<p>Óptimo (100%) Objetivo específico 4</p>
<p><b>Fase 5:</b> Aplicación metodológica específica a través de la evaluación de estudios de mercado y evaluación de factibilidad técnico-financiera y en función de las sub-fases descritas en la propuesta metodológica específica (fase 4).</p>	<p><b>Análisis Industria:</b> Se analiza la industria, sector y mercado relevante, para tal efecto se calcula el IHH que calcula la concentración de mercado, al tener cadenas de gimnasios y muchos gimnasios pequeños. Dado esto se considera el mercado de las grandes marcas donde se obtiene un IHH de 2579 donde Gimnasios Pacific se muestra con mayor dominio del mercado.</p> <p>Dentro de las expectativas del crecimiento del sector se espera crecer el 10% aproximadamente, el 2019 según gerentes del fitness. Desde 2021 en adelante, el sector servicios tiene un alto crecimiento de un 40% post pandemia. Esto se puede ver afectado por el impuesto IVA a los gimnasios a partir del 2023.</p> <p><b>Estudio Mercado:</b> En este estudio se obtiene una población segmentada de <math>N = 13.320</math>, considerando la población de niños y niñas de 37 colegios particulares pagados entre prekínder y séptimo básico.</p> <p>Muestra: Para calcular la muestra se determina un 93% dadas las dificultades para tener acceso a la cantidad de más de 370 encuestados si se considera el 95% NC. Para ello se calcula la interpolación del valor Z con tabla estadística obteniendo los siguientes resultados:</p> <p>Interpolación para hallar el valor Z exacto:</p> $y = y_0 + \left(\frac{y_1 - y_0}{x_1 - x_0}\right)(x - x_0)$ $y = 1,81 + \left(\frac{1,82 - 0,81}{0,9656 - 0,9649}\right)(0,965 - 0,9649)$ $y = 1,81142857$ <p>El cálculo <math>Z_{\alpha}^{210} = 1,81143</math> valor interpolado para nivel de confianza 93% resultando el siguiente resultado para la muestra:</p>	<p>Aceptable (80%) Objetivo específico 5,</p> <p>Óptimo (100%) Objetivo específico 6</p> <p>Óptimo (100%) Objetivo específico 7</p>

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

$$n = 166$$

El estudio de mercado arroja el siguiente cliente definido como buyer persona, niños entre 5 y 12 años de nivel socioeconómico medio-alto que viven en la quinta región y que les atrae la idea de practicar juegos libres, academia y preparación para otros deportes. La mayoría presenta inactividad física y conductas sedentarias. Se logran encuestar a 170 apoderados en compañía de los niños.

#### **Determinación Demanda:**

Para determinar la demanda se segmenta sobre la población de niños y niñas en Viña del Mar, luego se segmenta por nivel socioeconómico Ab, C1a, C1b y C2. Determinada la población afectada que son 9.986, se le aplica el 25% de la participación deportiva infantil en Chile. En cuando a la demanda objetivo se basa en el resultado del estudio de mercado realizado y con ello se obtiene 1.824 menores al año para plan básico para el 2024.

**Oferta:** Si se trabaja al 46% de la capacidad, aproximadamente, se pueden atender a lo más 152 menores, lo cual tiene un superávit de 178 personas de oferta por día de atención, en respuesta a la demanda objetivo, considerando que tiene capacidad para 333 personas al día.

#### **Plan de Marketing:**

- Se describe la ventaja competitiva como: “personalizar ambientes deportivos para niños y niñas”
- Se define posicionamiento por “estilo de vida”, diseño de logo y slogan:” Sonrisas, salud y fuerza”.

Promoción por redes sociales, estrategia de precio según encuestas.

**Estudio técnico:** Se logra determinar la localización con más fortalezas que es el Strip-Center Nueva Granadilla. La inversión inicial se calcula en \$10.793.110, \$21.000.000 aproximadamente, corresponde a los costos directos y en cuanto a los

	<p>gastos \$44.184.000, donde el arriendo del lugar es el desembolso más costoso.</p> <p><b>Plan Legal:</b> Se constituye una Sociedad por acciones (SPA) con un solo socio para partir. El aporte de los socios es el 50% para la inversión inicial.</p> <p><b>Plan financiero y análisis de sensibilidad:</b> Se evalúa los resultados más conservadores pensando que es un proyecto nuevo en la zona y en el país. Se calculan los flujos en proyecto puro y con financiamiento. Se deben vender sobre 2.066 unidades de planes básicos para empezar a ganar utilidades (punto equilibrio). Flujos de caja son positivos sin generar altos niveles de rentabilidad. Para la tasa de descuento se usa el Wacc, en base al Capm (con y sin deuda). Al realizar la sensibilización, se logra generar rentabilidad si todos aquellos que contestaron que, si se matriculan en el estudio de mercado, se tendría \$87.206.605 de Van y 290,92% de TIR, considerado este como el escenario Optimista.</p>	
<b>Fase 6: Resultados parciales</b>	Se esquematizan en esta tabla la recopilación de los resultados parciales producto de la aplicación metodológica.	Óptimo (100%) Objetivo específico 8
<b>Fase 7: Resultado General</b>	Se derivan los diferentes resultados parciales producto de la aplicación metodológica específica, lo cual se sistematiza en un resultado general.	Bueno (+90%) Objetivo específico 9
<b>Fase 8: Conclusiones</b>	Se visualiza el nivel de cumplimiento del objetivo general y de los objetivos específicos. Se incluye nuevas prácticas, aportes a la gestión de gimnasio desde el punto de vista personal, aspectos valóricos.	Bueno (+90%) Objetivo específico 10
<b>Fase 9: Recomendaciones</b>	A través de este apartado se logra incorporar recomendaciones profesionales, de aplicación y personales.	Óptimo (100%) Objetivo específico 11

*Fuente: Elaboración Propia*

En general, el cumplimiento de los objetivos de la tesis es de 95%, que consiste en promediar los niveles de logro alcanzados y explicados en la tabla de ordenamiento de resultados parciales.

Aquellas fases de nivel óptimo se tratan, principalmente, de aquellas fases cuya información se tiene actualizada o que depende de pocas variables independientes.

En el caso de la determinación del marco teórico se pudo realizar de manera óptima, puesto que se basa en la investigación secundaria, cuya disponibilidad de material de expertos, estudios e informes fue una gran herramienta para lograr conseguir información primaria y que se organiza en el marco teórico.

Se logra establecer un marco teórico fundamentado en los conocimientos adquiridos mediante el cumplimiento de los objetivos del estado del arte, con el propósito de obtener una comprensión más profunda y completa del tema de las actividades deportivas, los gimnasios, así como los beneficios y cuidados del deporte a temprana edad.

La estructuración de la propuesta metodológica específica en fases y sub-fases, facilita el ordenamiento de la investigación e ir revisando el cumplimiento de los objetivos específicos en base a lo propuesto.

Respecto a la aplicación metodológica específica, se tienen algunas fases en nivel de logro “Bueno”, dado el poco tiempo para realizar el estudio de mercado, se tiene que bajar el porcentaje de nivel de confianza, lo que genera menos muestra, presentando dificultades para el desarrollo del estudio de manera sólida.

Lo positivo de ello es que se tiene cercanía con los apoderados de los colegios particulares, lo que facilita la recolección de datos. Esto también sucede en el caso de los expertos a quienes se entrevista llevan varios años en el mercado fitness y tienen profesiones a fin.

Otra fase con nivel de logro es el “aceptable”, es en lo que respecta a proyectar la demanda y la población en base a datos del Censo 2017, cuyas proyecciones de crecimiento poblacional en niños van bajando en vez de subir. Entonces, se tienen que asumir algunos supuestos que tienen base y sustentos obtenidos de informes y revistas especializadas en deporte infantil.

Consecuentemente, para relacionar esto al mercado de niños se deben considerar variables como aumento de la aceptación de los niños al mercado deportivo organizado, niveles de inactividad física según la región, etc. Lo que facilita el proceso fue el estudio de mercado, donde los encuestados muestran sus preferencias en actividad física, instalaciones, frecuencias y disposición a matricularse en el gimnasio infantil.

## 9. RESULTADO GENERAL

La presente investigación se organiza estructuralmente en 9 fases, con el fin de organizar correctamente los resultados parciales, para luego lograr entregar sistemáticamente el resultado general.

Los resultados de la fase 1, se centran en la ausencia de un espacio dedicado al entretenimiento físico diferenciado para niños y niñas. En la actualidad, el colegio es la única opción disponible para realizar actividades deportivas. Dentro de otros hallazgos, se ha notado que la mayoría del tiempo de los niños se consume en la escuela y que las actividades extracurriculares disponibles se enfocan en áreas cognitivas y espirituales, como el arte, el reciclaje y la religión. Este déficit de opciones deportivas se agrava debido a la inclinación de los niños hacia la tecnología y actividades sedentarias regulares, como irse en auto al colegio todos los días.

En cuanto a la fase 2, con el desarrollo del estado del arte se obtiene mucha información sobre varios autores en relación las actividades deportivas que se sugieren para los menores desde temprana edad, donde la mayor parte de la base teórica estudiada asegura que el deporte es vital para el crecimiento sano de los niños y niñas, donde los beneficios van más allá de lo físico, sino también cognitivo, emocional y social. Dentro de los resultados más relevantes es la cantidad de inactividad física en los niños y niñas en Chile:

Se ha constatado que el 44% de los estudiantes enfrenta problemas de obesidad o sobrepeso, lo cual no solo impacta, negativamente, en su salud actual, sino que también los expone a enfermedades en la etapa adulta. Esto se logra comprobar con las encuestas del estudio de mercado donde el 63.1% de los encuestados menciona la televisión como su actividad preferida, mientras que solo un 31.3% elige jugar en la plaza como actividad física. Varios autores coinciden que si hay altos niveles de sedentarismo en la niñez, existe una alta probabilidad de que ese niño tenga sobrepeso u obeso en la adultez.

En Chile, en los últimos 15 años, se ha observado un marcado aumento, resultando en una cuadruplicación del número de personas que sufren de obesidad. Se sabe que solo uno de cada cinco niños y niñas de entre 9 y 11 años se considera activo desde el punto de vista físico. Además, se ha observado que únicamente entre un 14% y un 26% de ellos participa en alguna actividad deportiva. Es importante considerar que en otros estudios se muestra que el 25% de los menores entre 5 y 12 años muestra motivación para realizar actividades deportivas organizadas y que solo el 11,1% de los encuestados según ENHAF considera que no hace ejercitación deportiva, pues no cuenta con recinto deportivo.

Chile existe una prevalencia en enfermedades siquiátricas no tratadas en el sistema de salud formal y que más de un tercio de la población de niños entre 4 y 18 años presentan algún trastorno psiquiátrico en el período de 12 meses. Por lo tanto, la participación deportiva puede atenuar estos riesgos psiquiátricos en la adultez.

Los resultados obtenidos en la fase 3 guardan relación con establecer un marco teórico se logra obtener resultados sobre efectos de la inactividad y beneficios de la actividad deportiva, lo cual sin duda permanece la actual preocupación de la falta de recintos, altos niveles de sobrepeso en los niños. Se coloca énfasis en las actividades deportivas relevantes y los beneficios que son sin duda la base del crecimiento sano de los menores en una sociedad de poco esfuerzo físico dada las soluciones de la tecnología y el acento en la comodidad en el diario vivir.

La fase 4 con la propuesta metodológica resulta como un marco estructural organizado, con tiempos de ejecución distribuidos en 5 sub-fases.

La aplicación metodológica específica trae consigo varios resultados destacados en la fase 5 de la propuesta:

- El índice IHH arroja un valor de 2579, el cual refleja la concentración de mercado. Este indicador se utiliza en el contexto de las principales marcas de gimnasios en Chile, y destaca que Gimnasios Pacific ostenta una posición dominante en dicho mercado. En consonancia con las perspectivas de crecimiento del sector, se anticipa un aumento de un 10%.
- De los rangos etarios encuestados, la mayor proporción son los niños de 9 y 12 años, representando un 16,2% en ambos casos. Se tiene baja recolección en los infantes que tienen 6 años.
- Según las entrevistas exploratorias, se menciona que esta idea de negocio podría tener éxito en sectores de clase media-alta.
- Se muestra una gran inactividad en los participantes, ya que las actividades favoritas son ver la televisión con un 63,4% de participación. Otra rutina inactiva de alta preferencia con poca ejercitación es jugar con el celular.
- La mayoría de los menores considera que hacer ejercicio es para “divertirse” y para estar “saludable”.
- El 75% de los encuestados apoya la idea de asistir a un gimnasio infantil, mientras que 1,8% no estaría dispuesto.
- Las actividades que más representan a los encuestados son juegos libres, escalar, ejercicios con obstáculos y entrenar para hacer un deporte competitivo, también la gimnasia se destaca mayormente en las niñas. Las artes marciales destacan como rutina de academia.
- El 70,3% de los que si les agrada la idea de un gimnasio prefieren la frecuencia de uso de 2 veces a la semana pagando la mensualidad de \$30.000.

- Se logra una gran aceptación sobre la idea de celebrar el cumpleaños en el gimnasio, con un 97,3%.
- Cliente potencial es niños de 5 a 12 años que pertenezcan a un nivel socioeconómico medio-alto, que tienen la intención de realizar actividad física.
- Se pronostica la demanda de 1.824 menores para el 2024, asociado a un plan básico.
- En cuanto a la oferta, se trabaja al 46% de la capacidad, aproximadamente, se pueden atender hasta 33 personas al día, quedando capacidad ociosa según las proyecciones conservadores de la demanda.
- La inversión inicial se calcula en \$10.793.110, \$21.000.000 aproximadamente, corresponde a los costos directos y en cuanto a los gastos \$44.184.000, donde el arriendo del lugar es el desembolso más costoso.
- Se analiza los flujos de caja con y sin deuda y para hacer exigente la evaluación, considerando las dificultades de precisión del estudio de mercado se estructura en escenario conservador, el cual considera que de los encuestados solo el 50% de ellos se matricularían en el plan básico. Según esto, el proyecto puro genera un VAN de \$11.589.586 con una TIR de 27,85%. En cuanto al flujo caja conservador con deuda resulta un VAN de \$7.608.514 con una TIR de 30,67%.
- En el análisis de sensibilidad, si el proyecto se evalúa considerando que solo una cuarta parte de los encuestados se matricularía, obtiene un VAN de -103.345.042 con una rentabilidad negativa. Sin embargo, si el 100% de los encuestados que dijo que se matricularía, se calcula el escenario optimista, donde el VAN es muy satisfactorio con \$87.206.605 y una TIR de 290,92%.

Por lo tanto, la inversión inicial se logra recuperar en el 4to año según escenario conservador y genera utilidades acotadas. En el caso del flujo caja sin deuda comienza a generar flujos positivos a partir del año 2, en cambio el flujo de caja conservador comienza a generar flujos positivos desde el 3er año. Se considera un negocio viable desde el punto de vista de la evaluación financiera, pero la decisión depende de los niveles de ganancia que espera el inversionista de este proyecto.

## 10. CONCLUSIONES

El gimnasio infantil representa una propuesta innovadora y genera valor a la comunidad, no solo aporta a la inactividad física en los menores, sino también entretención, todo respaldado con un alto índice de aceptación en el estudio de mercado.

Esta idea es un aporte a la actual situación física y nutricional de los niños y niñas de la 5ta región. La inactividad física en el país y en el mundo es de alta preocupación, puesto que la obesidad infantil está ganando terreno en los últimos 13 años. La evolución del estado nutricional en el período comprendido entre 2009 y 2021, revela un cambio del estado nutricional normal hacia la obesidad total, en parte debido al aumento de la obesidad severa.

Durante la investigación, se ha destacado un notable interés por parte de las instituciones gubernamentales en Chile y en todo el mundo, con respecto a los alarmantes índices de inactividad física en los niños y niñas. Lo que resulta aún más impactante es la constatación de que el 5to básico se ha identificado como el nivel con la mayor prevalencia en malnutrición, lo que pone en relieve la necesidad de abordar de manera más específica y enfocada esta problemática. Actualmente, existen programas aislados y enfoques generales que no contribuyen de manera efectiva a canalizar los esfuerzos hacia este grupo de riesgo y, en consecuencia, a contrarrestar el crecimiento de las enfermedades no transmisibles.

Los niños y niñas demandan más lugares para hacer ejercicios, que sea especialmente para ellos, además, un alto porcentaje de los encuestados les interesa entrenar para tener un mejor desempeño en otros deportes.

Se concluye, además, que es una idea de gran potencial, dado que provoca un substancial compromiso de los padres, quienes señalan una alta carencia de espacios adecuados y seguros para que sus hijos e hijas practiquen actividad física.

Por lo tanto, en respuesta al objetivo general de crear un gimnasio se convierte en una solución esencial para satisfacer la necesidad de la comunidad, al proporcionar un espacio diseñado especialmente para que los niños disfruten de la actividad física de manera divertida. Además, la falta de espacios organizados, diferenciados y especializados para los niños y niñas es evidente.

A partir de una proyección cautelosa que incorpora variables demográficas, socioeconómicas, resultados del estudio de mercado, así como la participación declarada en actividades deportivas infantiles según estudios previos, se concluye que esta idea apunta a un nivel socioeconómico medio-alto, para niños y niñas entre 5 y 12 años, que vivan en la quinta región.

Este proyecto tiene potencial para ser reevaluado mediante un estudio de mercado más exhaustivo, con un mayor nivel de confianza, con el fin de obtener resultados más precisos, que por falta de tiempo en el desarrollo de esta tesis se estima solo con el 93% en la estimación de la muestra.

La estimación de la demanda concluye que 1.824 niños o niñas podrían matricularse en el gimnasio lo cual genera utilidades conservadoras. Sin duda, es un escenario donde posiblemente el 50% de los encuestados que sí le agrada la idea de ingresar al gimnasio.

Se concluye que el gimnasio infantil tiene una rentabilidad aceptable, pero no altamente lucrativo en esta evaluación. Esto se refleja en un Van (valor actual neto) y una Tir (tasa interna de retorno positivos alrededor del 35% aproximadamente).

En términos generales, la viabilidad del gimnasio se ha evaluado en un contexto bastante riguroso, puesto que se ha presupuestado solo la mitad de los encuestados que estaban dispuestos a matricularse en la proyección del flujo de caja conservador. Esta perspectiva conservadora brinda la oportunidad de organizar las ideas, conocer la relación costo-beneficio para tomar una decisión más informada, debido a que no hay mucha información sobre ingresos y egresos de un gimnasio infantil al ser inexistente en la zona y en el país.

No obstante, un análisis de sensibilidad revela un panorama un tanto extremo. Si se considera la respuesta de aquellos interesados en inscribirse según el cuestionario aplicado, el 70,3% que desean ocupar las instalaciones 2 veces por semana, el proyecto es rentable con un Van positivo y una Tir de 290,92%. Sin embargo, en su escenario menos favorable, que solo el 25% de la demanda potencial ingresara al gimnasio, no se alcanza a cubrir los costos fijos ni mucho menos la inversión inicial. La gran dificultad en este panorama es generar flujos futuros positivos es cubrir la inversión inicial, siendo evidente que una menor dependencia de la deuda resulta en mejores resultados anuales.

**Niveles de Logro:** Óptimo (100%); Bueno (+90%); Aceptable (+80%);  
Regular (+70%); Deficiente (-70%); No habido (0%)

**Tabla 47:** Nivel de cumplimiento objetivos específicos

Fase	Nivel Cumplimiento objetivos específicos	Nivel de logro
<b>Objetivo 1:</b>	Se logra recopilar 29 fuentes bibliográficas en relación a las actividades deportivas sugeridas, tendencias, beneficios, estudios y experimentos. La	Bueno (100%)

Antecedentes estado arte	estructura conceptual base se desarrolla en tabla Excel lo que permite describir, posteriormente, el sujeto de estudio y marco teórico.	
<b>Objetivo 2:</b> Descripción sujeto estudio.	Se logra describir las actividades deportivas de acuerdo a la investigación del estado del arte, sin embargo, en Chile no existen gimnasios infantiles, por lo que la descripción se basa en la cadena de gimnasios de Estados Unidos "The Little Gym" que tiene 300 sucursales en el mundo.	Óptimo (+90%)
<b>Objetivo 3:</b> Marco teórico	Se logra obtener estructurar el marco teórico sobre los efectos de la inactividad y beneficios de la actividad deportiva, los programas deportivos saludables según la edad y las tendencias actuales a través de estudios anteriores.	Bueno (100%)
<b>Objetivo 4:</b> Propuesta aplicación metodológica específica	Se estructura los pasos a desarrollar en la aplicación metodológica específica, separando cinco sub-fases considerando los tiempos de ejecución, y se da cumplimiento a la carta Gantt.	Bueno (100%)
<b>Objetivo 5-6-7:</b> Aplicación metodológica específica	Se han alcanzado los siguientes logros durante el proceso de investigación de la viabilidad del gimnasio deportivo infantil: Se analiza el mercado evidenciando las características, crecimiento y poder de mercado de la industria deportiva nacional. Además, el estudio de mercado permite definir al cliente objetivo enfocando los esfuerzos de segmentación, posicionamiento en los menores de nivel socioeconómico medio-alto y se concluye con ello la gran aceptación de la idea de un gimnasio. Se espera que para mayores La segmentación de la población y cálculo de la muestra se realiza con un nivel de confianza menor, elemento que no permite consolidar resultados óptimos. Sin embargo, esto permite exigir una evaluación financiera mayor, representada en escenarios para facilitar la evaluación. Se establece el cálculo actualizado de la inversión, costos, gastos y punto de equilibrio que son base del estudio financiero. La rentabilidad se ha evaluado a través del flujo de caja, considerando los costos e ingresos del negocio, los cuales se les aplica la tasa de descuento, con y sin deuda en base a indicadores de mercado Capm y Wacc, junto con la evaluación de VAN y TIR. Los resultados son de poco volumen para la industria deportiva, sin embargo, es una industria en crecimiento, considerando, además un escenario conservador de evaluación. La base de la información se basa en datos del estado del arte,	Bueno (+90%)

	investigación de mercado de esta tesis e información actual de la industria con herramientas aprendidas durante los estudios de la carrera y que son objetivas en la determinación de la viabilidad técnica y financiera.	
<b>Objetivo 8:</b> Resultados parciales	La tabla resumen de los resultados agrupa con precisión los resultados que se han ido obteniendo en la aplicación metodológica específica de manera ordenada.	Bueno (100%)
<b>Objetivo 9:</b> Resultado general	Se logra dar respuesta al objetivo que conlleva determinar un resultado general, sistematiza los resultados parciales obtenidos.	Bueno (100%)
<b>Objetivo 10:</b> Conclusiones	Se formulan las conclusiones en cuanto a su nivel de cumplimiento, se da respuesta a la problemática y se esquematizan en una tabla de nivel de cumplimiento, conforme a ideas técnicas, nuevos desarrollos para el futuro y conclusiones personales sobre el tema.	Bueno (100%)
<b>Objetivo 11:</b> Recomendaciones	Se cumple la determinación de recomendaciones profesionales, de aplicación y personales.	Bueno (100%)

La creación de un gimnasio dedicado a proporcionar una solución de ejercitación confiable para niños y niñas de 4 a 12 años en el centro de Viña del Mar representa una iniciativa estratégica para fomentar la práctica deportiva desde edad temprana. Esta investigación sustenta un sólido plan de negocio y estrategias comerciales. Esta idea innovadora aporta un estilo de vida saludable, contribuyen al bienestar de la familia y desarrollo integral de los niños y niñas. La inversión en la salud y la actividad física de la próxima generación es fundamental para construir un futuro más saludable y activo.

## 11. RECOMENDACIONES

Luego de evaluar el proyecto de un gimnasio para niños y niñas en Viña del Mar es importante ofrecer recomendaciones concretas en base a la perspectiva profesional, de aplicación y personal:

- Se sugiere realizar una evaluación del proyecto con un mayor nivel de confianza, dado que el presente estudio financiero actual solo se basa en el 50% de los encuestados interesados en la membresía. Disponiendo de más tiempo se puede realizar un cálculo más concreto de la muestra y así tomar la decisión de manera óptima.
- Sería muy beneficioso realizar estudios de inactividad por Región y así conocer de manera más precisa los sectores más vulnerables.
- Es importante que se hagan estudios sobre qué porcentaje de niños entre 4 y 12 años participan de actividades deportivas organizadas en un gimnasio, academias, etc., puesto que solo existe información de las actividades físicas de carácter público.
- Se recomienda llevar a cabo una evaluación continua de la parrilla horaria, especialmente, después de los primeros 6 meses de la etapa introductoria. Esto permite adaptar el horario según las necesidades, especialmente, en una fase en que la marca esté más consolidada en el mercado.
- Se debe ampliar el servicio incorporando al plan un seguro de accidentes para dar tranquilidad a los padres ante cualquier imprevisto.
- Más adelante se puede realizar un proyecto para ampliar el giro para optimizar los espacios y generar mayores ingresos, evaluando espacios para guardería o after school. Por otro lado, también considerar evaluar el programa para niños y niñas con capacidades diferentes.
- Hacer convenios con empresas para que se incorporen como un servicio de bienestar, que los hijos de los empleados puedan asistir a un gimnasio infantil.
- Instalar un sistema de seguimiento clínico y deportivo para ver el progreso de los niños y efectividad de los programas.
- Masificar la idea como un negocio de franquicias para incorporar la marca a las cadenas de gimnasios, se pueden hacer alianzas estratégicas con Pacific, Sportlife o Energy.

- Promover free days para que la comunidad pueda conocer el gimnasio o visitas de cursos de los colegios de la comuna.
- Se recomienda revisar constantemente la opinión de los padres, como es un modelo de negocio nuevo en Chile, es importante apuntar a la mejora continua.
- Conocer la disposición de las familias a realizar deporte en beneficio de sus hijos, estudiar sobre la carga laboral de los padres de hijos de nivel socioeconómico medio-alto.
- Se sugiere presentar cada 6 meses certificado médico de cada menor sobre el estado de salud compatible con las actividades. Y a su vez, el gimnasio entregue informe regular sobre los avances deportivos de los niños y niñas.
- Conocer la experiencia de los centros integrales de salud para la tercera edad como antecedente de investigación, en Quilpué se está construyendo uno que tiene talleres deportivos, atención médica y hasta piscina temperada.

## 12.BIBLIOGRAFÍA

1. Almonacid, J. G. H., Herrera, J. P., Allimant, R. A., Gómez, F. O., Shore, S. F., Oyanedel, V. B., & Díaz, V. M. (2023). Nivel de coordinación motriz de niños y niñas participantes del programa escuelas deportivas integrales del ministerio del deporte de Chile. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 21(1), e51279-e51279.
2. Bustos, P., Orias, J., Sáez, K., Maldonado, M., Cuadra, L., & Asenjo, S. (2015). Impacto del Programa de manejo de la obesidad Bright Bodies aplicado a niños y adolescentes chilenos. *Revista médica de Chile*, 143(9), 1136-1143.
3. Cid, F. M., Mallea, I. D., Espuña, P. F., Alarcón, C. I., Carrión, D. M., Muñoz, F. A., ... & Menares, M. B. (2014). Relación de la práctica de actividad física y el rendimiento académico en escolares de Santiago de Chile. *Revista ciencias de la actividad física*, 15(1), 43-50.
4. Cofre Bolados, C. (2016). El problema del sobrepeso y la obesidad infantil y sus interacciones con la actividad física: el sedentarismo y los hábitos nutricionales en Chile.
5. de Pediatría, S. A., & Subcomisiones, C. (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. *Arch argent pediatr*, 116(Supl 5), S82-S91.
6. Fuenzalida, C. L., Quiroz, F. L., Mura, J. N., & Moreno, A. G. (2021). Rol de la Terapia Ocupacional en la prevención de la obesidad infantil en Chile. *Revista de Estudiantes de Terapia Ocupacional*, 8(2), 84-97
7. Garrido Pastor, G., García Aparicio, A., & Alonso Ojembarrena, M. (2008). Recomendaciones de dieta y ejercicio en niños y adolescentes.
8. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (1997). Planteamiento del problema: objetivos, preguntas de investigación y justificación del estudio.
9. Hernández Zúñiga, M., & Turiel Araya, S. (2015). Implementación de un gimnasio para menores de edad con problemas de obesidad y sedentarismo.
10. Malhotra, N. K. (2004). Investigación de mercados: un enfoque aplicado. Pearson educación.
11. Navas, L., & Soriano Llorca, J. A. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos.
12. Organización Mundial de la Salud. (2018). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo.
13. Ponluisa Ponluisa, D. A. (2023). *Los juegos de velocidad en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en escolares de Educación General Básica Media* (Bachelor's thesis, Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte).

14. Rocha, C. L., Méndez, A. G., Carrillo, J. P., & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1), 67-76. <https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802007/525664802007.pdf>
15. Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).
16. Sanabria, M., & Oliveros, D. (2019). El entrenamiento multilateral es la base de habilidades tempranas transferibles y sin riesgo en niños. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 5(1), 67-82.
17. Silva, F. T. (2018). Sistema de Análisis de Movimiento a través de Sensores. Santiago, Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.
18. Urtasun, J. (2016, 18 de marzo). Los mejores deportes para niños de 3 a 12 años. Deporte CMD. <https://www.cmdsport.com/multideporte/consejos/mejores-deportes-para-ninos-de-3-a-12-anos/>
19. Vallejo, A. P., & González, J. M. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. *Apuntes Educación Física y Deportes*, (107), 13-23.
20. Valverde Sandoval, D. I. (2021). Estado de salud, hábitos deportivos y preferencias deportivas de los estudiantes de enseñanza media en la comuna de Quirihue.
21. Vera, J. G., Medina, M. M., Álvarez, J. C. B., & Arrebola, I. A. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla. (Practice frequency and reasons for participation/no participation in physical activities of 10-12 years old schoolchildren from Melilla). RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 6(21), 280-296.
22. Viciano, J., Martínez-Baena, A., & Mayorga-Vega, D. (2015). Contribución de la educación física a las recomendaciones diarias de actividad física en adolescentes según el género: un estudio con acelerometría. *Nutrición Hospitalaria*, 32(3), 1246-1251.
23. Yáñez-Sepúlveda, R., de Souza Lima, J., Zavala-Crichton, J. P., Prat-Lopicich, A., Hernández-Jaña, S., & Olivares-Arancibia, J. (2022).
24. Zampa, C. (2007). LA IMPORTANCIA DE RESPETAR LAS ETAPAS DEL DESARROLLO EN DEPORTE. *Revista electrónica de psicología política*, 5(14).

### 13.WEBGRAFÍA

1. Viña del Mar - Wikipedia, la enciclopedia libre. (n.d.). Viña Del Mar - Wikipedia, La Enciclopedia Libre.[https://es.wikipedia.org/wiki/Vi%C3%B1a\\_del\\_Mar](https://es.wikipedia.org/wiki/Vi%C3%B1a_del_Mar)
2. *WEB DISEMINACIÓN CENSO 2017.* (n.d.). *WEB DISEMINACIÓN CENSO 2017.* <http://resultados.censo2017.cl/Region?R=R05>
3. División Política y Gestión Deportiva. (2021). *ENCUESTA NACIONAL DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE 2021 PARA LA POBLACIÓN DE 5 AÑOS Y MÁS.* <https://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/3872>
4. (S/f). Junaeb.cl. Recuperado el 14 de agosto de 2023, de <https://www.junaeb.cl/mapa-nutricional/>
5. Rodríguez, L., & Pizarro, T. (2006). Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile. *Revista chilena de pediatría*, 77(1), 70-80.
6. El Mercurio S. A., P. (2021, agosto 3). La actividad deportiva en niños y adolescentes es más importante de lo que se piensa. Emol. <https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2021/08/02/1028318/ninos-importancia-actividades-deportivas.html>
7. Mercado Fitness publica su “Panorama del Sector de Gimnasios de Chile”. (2022, 28 de diciembre). Mercado Fitness. <https://mercadofitness.com/ar/panorama-gimnasios-chile-2023/>
8. Gimnasios se consolidan tras la pandemia: cuatro grandes cadenas y más de 200 locales de alto estándar en Chile. (2023, febrero 13). La Tercera. <https://www.latercera.com/pulso-pm/noticia/gimnasios-se-consolidan-tras-la-pandemia-cuatro-grandes-cadenas-y-mas-de-200-locales-de-alto-estandar-en-chile/BASDQG6K6VCOBE3HAX6XF4NBUU/>
9. La franquicia The Little Gym supera los 300 gimnasios en 29 países. (2018, octubre Mercado Fitness. <https://mercadofitness.com/ar/la-franquicia-the-little-gym-supera-los-300-gimnasios-en-29-paises/>
10. *Mercado de clubs de salud y fitness de América del Sur.* (s/f). Mordorintelligence.com. Recuperado el 27 de agosto de 2023, de <https://www.mordorintelligence.com/es/industry-reports/south-america-health-and-fitness-club-market>

11. Actividades de esparcimiento: instalaciones destinadas principalmente a la recreación, el deporte, el ocio, la cultura y similares. (s/f). *S n° 38 del Ministerio del Medio Ambiente del 2011, de Aislación acústica*, 6.
12. *Buscador Estadístico - SIIT*. (s/f). Bcn.cl. Recuperado el 3 de septiembre de 2023, de <https://www.bcn.cl/siit/estadisticasterritoriales//resultados-consulta?id=250719>
13. *Censo de Población y Vivienda*. (s/f). Default. Recuperado el 4 de septiembre de 2023, de <https://www.ine.gob.cl/estadisticas/sociales/censos-de-poblacion-y-vivienda/censo-de-poblacion-y-vivienda>
14. *GSE - AIM Chile*. (2022, marzo 2). AIM Chile. <https://aimchile.cl/gse-chile/>
15. *Ministerio de Educación*. (2015, julio 2). Ministerio de educación. <https://www.mineduc.cl/>
16. Pande, C. M., & Saavedra, A. (s/f). Activehealthykids.org. Recuperado el 20 de septiembre de 2023, de <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2018/11/chile-report-card-long-form-2016.pdf>
17. (S/f-b). Elkay.com. Recuperado el 12 de septiembre de 2023, de [https://latam.elkay.com/content/dam/intlatam/extra/literature/caso-de-estudios/F-5447S\\_Caso\\_de\\_Estudio\\_gimnasios\\_y\\_clubs\\_deportivos.pdf](https://latam.elkay.com/content/dam/intlatam/extra/literature/caso-de-estudios/F-5447S_Caso_de_Estudio_gimnasios_y_clubs_deportivos.pdf)
18. *El agua potable en Chile cuesta entre 1 y 2 por litro*. (s/f). Andess.cl. Recuperado el 12 de septiembre de 2023, de <https://www.andess.cl/el-agua-potable-en-chile-cuesta-entre-1-y-2-por-litro/>
19. Castro, M. (2023, agosto 18). *Banco Central de Chile recorta proyección de crecimiento para este 2023*. Bloomberg Línea. <https://www.bloomberglinea.com/latinoamerica/chile/banco-central-de-chile-recorta-proyeccion-de-crecimiento-para-este-2023/>
20. (S/f). Banchileinversiones.cl. Recuperado el 17 de septiembre de 2023, de <https://ww2.banchileinversiones.cl/web/personas/ipsa-abril-2023>
21. (S/f-b). Bcentral.cl. Recuperado el 17 de septiembre de 2023, de <https://repositoriodigital.bcentral.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12580/3602/BCCh-rec-v21n3dic2018p076-093.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. *Acciones Smartfit Escola de Ginastica e Danca*. (s/f). Investing.com Español. Recuperado el 17 de septiembre de 2023, de <https://es.investing.com/equities/smartfit-escola-de-ginastica>

## 14.REFERENCIAS

### 14.1 Entrevistas a expertos:

1. ¿Crees que existe espacio para los niños en el mercado fitness actual? ¿por qué?
2. ¿Crees que es un negocio rentable? ¿por qué?
3. ¿Cuáles serían las fortalezas de este formato para la marca del gimnasio o donde realizas gestión deportiva?
4. ¿Qué debilidades puede tener este tipo de modelo de negocio?
5. ¿Tu marca lo incluiría o incluyó en su negocio como formato?
6. ¿Crees que es un negocio estacional hoy en día?

**Experto 1: Daniela Donoso, Gerente zonal Sportlife V región.** Experiencia 11 años.

Considera ante la pregunta 1, que si existe espacio socioeconómico se podría dar. Considera que es rentable mientras apunte a *“un sector socioeconómico alto y considerando un estudio de mercado que sitúe al gimnasio para niños en un sector familiar”*. La gran fortaleza es darle un plus a la marca.

Como cadena Sportlife cree que su público objetivo apunta a otro segmento, por lo que no sería una idea para desarrollar a corto ni mediano plazo. Considera como debilidad el volumen de alumnos para hacerlo rentable.

Comenta que hace 10 años existían meses muy marcados de baja participación. Cree que hoy en día no hay tanta estacionalidad. Sin embargo, nos aporta con información de la estacionalidad de la sede de Viña del Mar, con el fin de llevarlo a la situación de un gimnasio para niños.

**Experto 2: Ximena Cuevas, Profesora de Educación Física y Salud Colegio Saint Dominic, Viña del Mar, 2 años.**

Ximena considera que en Chile no hay infraestructura para ello, centrando su respuesta en el Colegio donde trabajó, además considera que los docentes no están preparados para ello. Respecto a si tendría rentabilidad responde que dependiendo de si tiene la infraestructura precisa y los objetivos claros. Considerando la pregunta de las fortalezas de un gimnasio para niños respondió: *“Mientras los padres entrenan los hij@s también, pero debería ser especialmente para lo que se necesita desarrollar o fortalecer en los niños, o si realizan un deporte específico”*

En cuanto a las debilidades, considera que se paga por la membresía y traslado. En cuanto a la pregunta si lo incluiría donde trabaja, y ella comenta que si lo apoyaría.

## 15.GLOSARIO Y ACRONIMOS

**Ab:** Nivel socioeconómico alto

**C1a:** Nivel socioeconómico medio alto

**C1b:** Clase media

**C2:** Clase media baja

**CAPM:** Capital asset pricing model, costo fondos propios

**CLP:** Chilean Pesos, Pesos chilenos

**ENHAF:** Encuesta nacional de hábitos actividad física

**ENT:** Enfermedades no transmisibles, enfermedades que no son transmitidas por una infección aguda y que derivan de malos hábitos, cuyas consecuencias negativas para la salud son a largo plazo.

**IVA:** Impuesto valor agregado

**OMS:** Organización Mundial de la Salud

**PEST:** Factores políticos, económicos, sociales y tecnológicos.

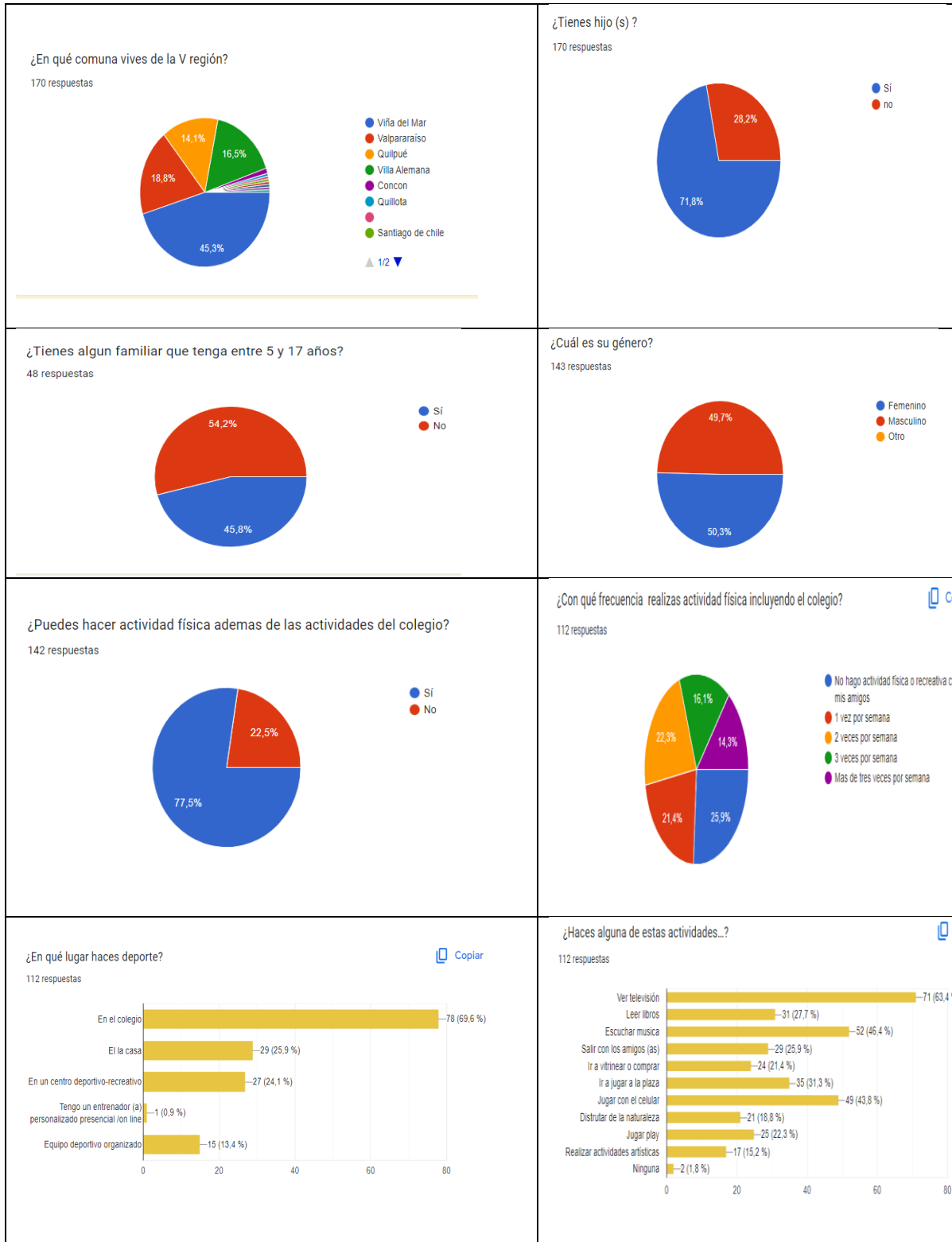
**VAN:** Valor actual neto

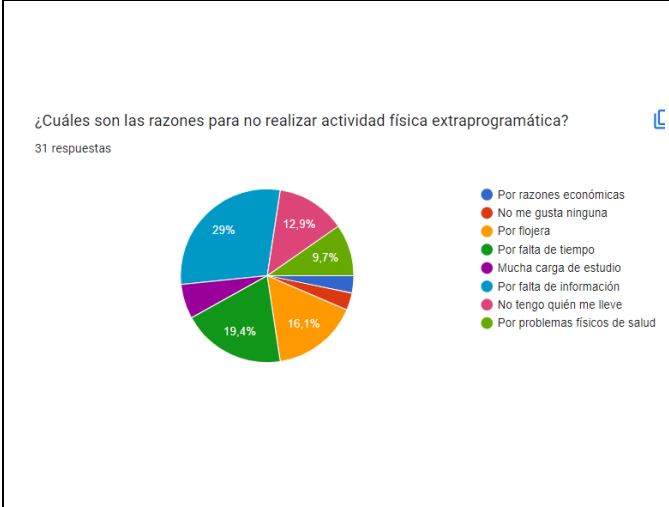
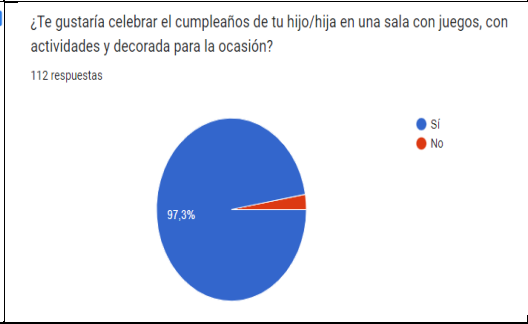
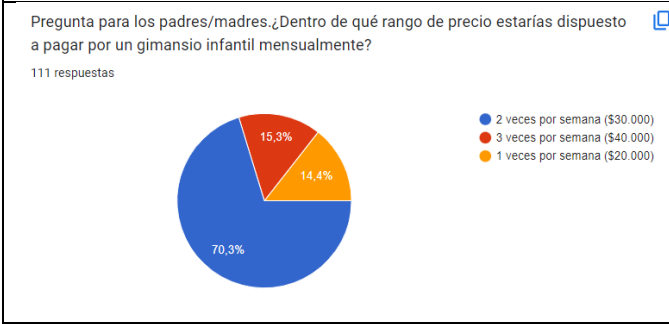
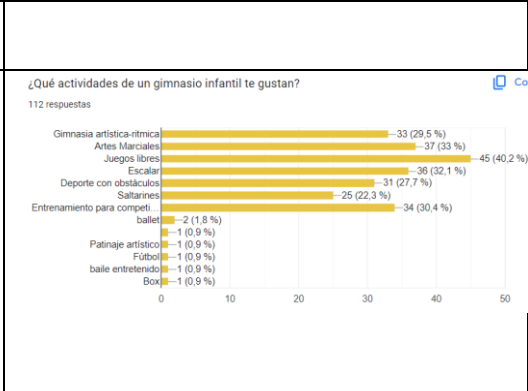
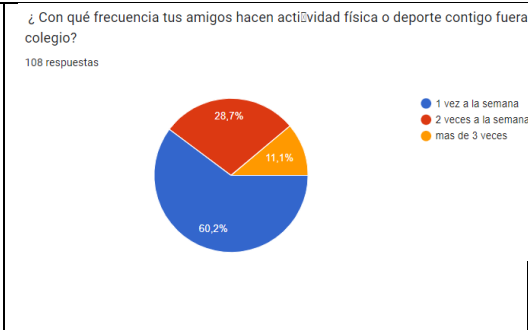
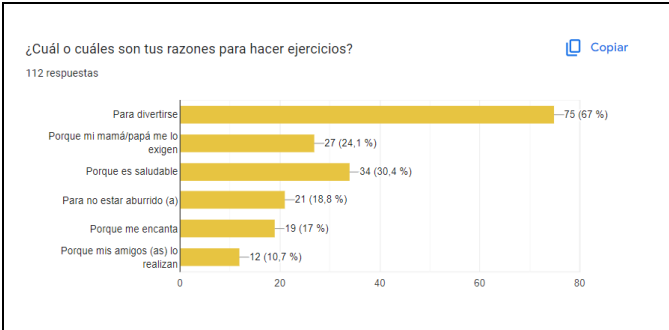
**TIR:** Tasa interna retorno

**WACC:** Weight costo of capital, tasa de costo de capital

# 16.ANEXOS

## Anexo 1: Resultados encuestas





## Anexo 2: Flujo caja pesimista

Moneda: Pesos

Financiamiento Mixto Deuda 50% Fondos Propios 50%	FLUJO CAJA SPORTGYM KIDS					
	Horizonte evaluación					
	0	2024	2025	2026	2027	2028
<b>INGRESOS DIRECTOS</b>						
Ingresos Explotación Plan Básico		\$ 28.180.800	\$ 32.081.616	\$ 36.191.118	\$ 41.328.684	\$ 46.741.931
Ingresos Explotación por Animación		\$ 13.747.644	\$ 14.160.073	\$ 14.584.875	\$ 15.022.421	\$ 15.473.094
<b>TOTAL INGRESOS</b>		<b>\$ 41.928.444</b>	<b>\$ 46.241.689</b>	<b>\$ 50.775.993</b>	<b>\$ 56.351.105</b>	<b>\$ 62.215.025</b>
<b>EGRESOS DIRECTOS</b>						
Costos honorarios instructores		\$ 21.630.000	\$ 22.278.900	\$ 22.947.267	\$ 23.635.685	\$ 24.344.756
Costos consumo agua clases		\$ 3.757	\$ 3.870	\$ 3.986	\$ 4.106	\$ 4.229
Costos honorarios animación cumpleaños		\$ 6.674.400	\$ 6.874.632	\$ 7.080.871	\$ 7.293.297	\$ 7.512.096
<b>TOTAL EGRESOS</b>		<b>\$ 28.308.157</b>	<b>\$ 29.157.402</b>	<b>\$ 30.032.124</b>	<b>\$ 30.933.088</b>	<b>\$ 31.861.081</b>
<b>MARGEN CONTRIBUCIÓN</b>		<b>\$ 13.620.286</b>	<b>\$ 17.084.287</b>	<b>\$ 20.743.869</b>	<b>\$ 25.418.017</b>	<b>\$ 30.353.944</b>
<b>GASTOS Y EGRESOS INDIRECTOS</b>						
Gastos básicos (luz, agua y gas)		\$ 3.560.000	\$ 3.666.800	\$ 3.776.804	\$ 3.890.108	\$ 4.006.811
Gastos administración y ventas		\$ 576.000	\$ 593.280	\$ 611.078	\$ 629.411	\$ 648.293
Sueldo personal recepción		\$ 6.000.000	\$ 6.180.000	\$ 6.365.400	\$ 6.556.362	\$ 6.753.053
Asesoría contable		\$ 3.600.000	\$ 3.708.000	\$ 3.819.240	\$ 3.933.817	\$ 4.051.832
Sueldos servicios generales		\$ 6.000.000	\$ 6.180.000	\$ 6.365.400	\$ 6.556.362	\$ 6.753.053
Publicidad redes sociales		\$ 660.000	\$ 679.800	\$ 700.194	\$ 721.200	\$ 742.836
Gastos generales		\$ 2.188.000	\$ 2.253.640	\$ 2.321.249	\$ 2.390.887	\$ 2.462.613
Arriendo		\$ 21.600.000	\$ 22.248.000	\$ 22.915.440	\$ 23.602.903	\$ 24.310.990
<b>TOTAL GASTOS Y EGRESOS INDIRECTOS</b>		<b>\$ 44.184.000</b>	<b>\$ 45.509.520</b>	<b>\$ 46.874.806</b>	<b>\$ 48.281.050</b>	<b>\$ 49.729.481</b>
<b>MARGEN OPERACIONAL</b>		<b>\$ -30.563.714</b>	<b>\$ -28.425.233</b>	<b>\$ -26.130.936</b>	<b>\$ -22.863.033</b>	<b>\$ -19.375.537</b>
(-) Interés		\$ 1.160.799	\$ 1.009.369	\$ 825.366	\$ 601.785	\$ 330.111
(-) Valor residual						\$ 259.475
(-) Depreciación		\$ 1.714.493	\$ 1.714.493	\$ 1.565.231	\$ 584.941	\$ 584.941
<b>UAIL</b>		<b>\$ -33.439.006</b>	<b>\$ -31.149.095</b>	<b>\$ -28.521.534</b>	<b>\$ -24.049.759</b>	<b>\$ -20.290.589</b>
(-) Impuestos						
<b>UTILIDAD NETA</b>		<b>\$ -33.439.006</b>	<b>\$ -31.149.095</b>	<b>\$ -28.521.534</b>	<b>\$ -24.049.759</b>	<b>\$ -20.290.589</b>
(-) Amortización		\$ 703.998	\$ 855.428	\$ 1.039.431	\$ 1.263.012	\$ 1.534.686
<b>UTILIDAD DISPONIBLE</b>		<b>\$ -34.143.004</b>	<b>\$ -32.004.523</b>	<b>\$ -29.560.965</b>	<b>\$ -25.312.771</b>	<b>\$ -21.825.275</b>
(+) Depreciación		\$ 1.714.493	\$ 1.714.493	\$ 1.565.231	\$ 584.941	\$ 584.941
(-) Inversión Inicial en activos fijos	\$ -7.816.610					
(-) Inversión en Capital trabajo puesta en marcha	\$ -730.000					
(-) Gastos de la puesta en marcha	\$ -2.246.500					
(+) Prestamo	\$ 5.396.555					
(-) Intangibles						
(+) Valor de Desecho						
<b>Total</b>	<b>\$ -5.396.555</b>					
<b>(=) FLUJO CAJA NETO</b>	<b>\$ -5.396.555</b>	<b>\$ -32.428.511</b>	<b>\$ -30.290.030</b>	<b>\$ -27.995.734</b>	<b>\$ -24.727.830</b>	<b>\$ -21.240.334</b>

<b>VAN</b>	<b>\$-103.345.042,05</b>
<b>TIR</b>	<b>tir negativo</b>
<b>PRI</b>	

<b>Deuda</b>	<b>50%</b>
<b>Tasa Descuento(WACC)</b>	<b>13,26%</b>
<b>Fondos Propios</b>	<b>50%</b>

### Anexo 3: Flujo caja optimista

Moneda: Pesos

Financiamiento Mixto Deuda 50% Fondos Propios 50%	FLUJO CAJA SPORTGYM KIDS					
	Horizonte evaluación					
	0	2024	2025	2026	2027	2028
<b>INGRESOS DIRECTOS</b>						
Ingresos Explotación Plan Básico		\$ 78.609.600	\$ 89.370.216	\$ 101.492.484	\$ 115.477.204	\$ 131.044.341
Ingresos Explotación por Animación		\$ 13.747.644	\$ 14.160.073	\$ 14.584.875	\$ 15.022.421	\$ 15.473.094
<b>TOTAL INGRESOS</b>		<b>\$ 92.357.244</b>	<b>\$ 103.530.289</b>	<b>\$ 116.077.359</b>	<b>\$ 130.499.625</b>	<b>\$ 146.517.435</b>
<b>EGRESOS DIRECTOS</b>						
Costos honorarios instructores		\$ 21.630.000	\$ 22.278.900	\$ 22.947.267	\$ 23.635.685	\$ 24.344.756
Costos consumo agua clases		\$ 10.176	\$ 10.176	\$ 10.176	\$ 10.176	\$ 10.176
Costos honorarios animación cumpleaños		\$ 6.674.400	\$ 6.874.632	\$ 7.080.871	\$ 7.293.297	\$ 7.512.096
<b>TOTAL EGRESOS</b>		<b>\$ 28.314.576</b>	<b>\$ 29.163.708</b>	<b>\$ 30.038.314</b>	<b>\$ 30.939.158</b>	<b>\$ 31.867.028</b>
<b>MARGEN CONTRIBUCIÓN</b>		<b>\$ 64.042.668</b>	<b>\$ 74.366.581</b>	<b>\$ 86.039.045</b>	<b>\$ 99.560.467</b>	<b>\$ 114.650.408</b>
<b>GASTOS Y EGRESOS INDIRECTOS</b>						
Gastos básicos (luz, agua y gas)		\$ 3.560.000	\$ 3.666.800	\$ 3.776.804	\$ 3.890.108	\$ 4.006.811
Gastos administración y ventas		\$ 576.000	\$ 593.280	\$ 611.078	\$ 629.411	\$ 648.293
Sueldo personal recepción		\$ 6.000.000	\$ 6.180.000	\$ 6.365.400	\$ 6.556.362	\$ 6.753.053
Asesoría contable		\$ 3.600.000	\$ 3.708.000	\$ 3.819.240	\$ 3.933.817	\$ 4.051.832
Sueldos servicios generales		\$ 6.000.000	\$ 6.180.000	\$ 6.365.400	\$ 6.556.362	\$ 6.753.053
Publicidad redes sociales		\$ 660.000	\$ 679.800	\$ 700.194	\$ 721.200	\$ 742.836
Gastos generales		\$ 2.188.000	\$ 2.253.640	\$ 2.321.249	\$ 2.390.887	\$ 2.462.613
Arriendo		\$ 21.600.000	\$ 22.248.000	\$ 22.915.440	\$ 23.602.903	\$ 24.310.990
<b>TOTAL GASTOS Y EGRESOS INDIRECTOS</b>		<b>\$ 44.184.000</b>	<b>\$ 45.509.520</b>	<b>\$ 46.874.806</b>	<b>\$ 48.281.050</b>	<b>\$ 49.729.481</b>
<b>MARGEN OPERACIONAL</b>		<b>\$ 19.858.668</b>	<b>\$ 28.857.061</b>	<b>\$ 39.164.239</b>	<b>\$ 51.279.417</b>	<b>\$ 64.920.927</b>
(-) Interés		\$ 1.160.799	\$ 1.009.369	\$ 825.366	\$ 601.785	\$ 330.111
(-) Valor residual						\$ 259.475
(-) Depreciación		\$ 1.714.493	\$ 1.714.493	\$ 1.565.231	\$ 584.941	\$ 584.941
<b>UAI</b>		<b>\$ 16.983.376</b>	<b>\$ 26.133.199</b>	<b>\$ 36.773.642</b>	<b>\$ 50.092.691</b>	<b>\$ 64.005.875</b>
(-) Impuestos		\$ 4.585.511	\$ 7.055.964	\$ 9.928.883	\$ 13.525.027	\$ 17.281.586
<b>UTILIDAD NETA</b>		<b>\$ 12.397.864</b>	<b>\$ 19.077.235</b>	<b>\$ 26.844.759</b>	<b>\$ 36.567.665</b>	<b>\$ 46.724.288</b>
(-) Amortización		\$ 703.998	\$ 855.428	\$ 1.039.431	\$ 1.263.012	\$ 1.534.686
<b>UTILIDAD DISPONIBLE</b>		<b>\$ 11.693.866</b>	<b>\$ 18.221.807</b>	<b>\$ 25.805.328</b>	<b>\$ 35.304.653</b>	<b>\$ 45.189.602</b>
(+) Depreciación		\$ 1.714.493	\$ 1.714.493	\$ 1.565.231	\$ 584.941	\$ 584.941
(-) Inversión Inicial en activos fijos	\$ -7.816.610					
(-) Inversión en Capital trabajo puesta en marcha	\$ -730.000					
(-) Gastos de la puesta en marcha	\$ -2.246.500					
(+) Prestamo	\$ 5.396.555					
(-) Intangibles						
(+) Valor de Desecho						
<b>Total</b>	<b>\$ -5.396.555</b>					
<b>(=) FLUJO CAJA NETO</b>	<b>\$ -5.396.555</b>	<b>\$ 13.408.359</b>	<b>\$ 19.936.300</b>	<b>\$ 27.370.559</b>	<b>\$ 35.889.594</b>	<b>\$ 45.774.543</b>

<b>VAN</b>	<b>\$87.206.605</b>
<b>TIR</b>	<b>290,92%</b>
<b>PRI</b>	<b>primer año</b>

<b>Deuda</b>	<b>50%</b>
<b>Tasa Descuento(WACC)</b>	<b>13,26%</b>
<b>Fondos Propios</b>	<b>50%</b>

**FICHA 1 (FUNDAMENTAL)**

	<b>Completar este campo</b>
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	Organización Panamericana de la Salud. (2018). <b>Las Nuevas Recomendaciones Sobre Actividad Física - OPS/OMS, 2018. Organización Panamericana De La Salud.</b> <a href="https://www.paho.org/es/noticias/4-12-2020-elige-vivir-sano-opsoms-chile-presentaron-nuevas-recomendaciones-sobre-actividad#:~:text=En%20el%20caso%20de%20ni%C3%B1os,se%20dedica%20a%20actividades%20sedentarias.">https://www.paho.org/es/noticias/4-12-2020-elige-vivir-sano-opsoms-chile-presentaron-nuevas-recomendaciones-sobre-actividad#:~:text=En%20el%20caso%20de%20ni%C3%B1os,se%20dedica%20a%20actividades%20sedentarias.</a>
Palabras Clave	Entrenamiento, salud, deporte e infantes, beneficios para la salud, sedentarismo, vivir sano, frecuencia, intensidad, vigorosa, duración actividad, músculos, huesos, etapas de la vida, aeróbica, huesos, adolescentes, ocio, mejora la mortalidad, cardio metabólico, ENT (enfermedades no transmisibles)
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias	1." <i>Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.</i> " 2.La Organización Mundial de la Salud ha emitido nuevas recomendaciones sobre actividad física y hábitos sedentarios después de 10 años. Estas recomendaciones se basan en evidencia científica y ofrecen pautas claras para diferentes grupos de personas, como niños, adolescentes, adultos y personas mayores. Las recomendaciones incluyen detalles sobre la frecuencia, intensidad y duración necesarias para obtener beneficios para la salud y reducir los riesgos asociados con el sedentarismo.
Aporte específico que se cree obtener sirve para: <b>Orientar</b> Avalar <b>Complementar</b> <b>Definir</b> Contrapropuesta <b>Otros aportes</b>	Es importante que los niños y niñas realicen actividades que fortalezcan sus músculos y huesos al menos tres veces por semana, esto incluye actividades aeróbicas de moderada a vigorosa. Se recomienda que limiten el tiempo que pasan realizando actividades sedentarias, especialmente cuando están frente a una pantalla durante su tiempo libre. Es preferible que realicen algún tipo de ejercicio físico en lugar de estar completamente inactivos. Es recomendable que los niños comiencen con pequeñas cantidades de actividad física y vayan aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Es esencial proporcionar a todos los niños oportunidades seguras y justas para participar en actividades físicas agradables, variadas y adecuadas para su edad y capacidad, y animarlos a hacerlo. Es fundamental que los niños y adolescentes con discapacidad realicen al menos una hora de actividad física todos los días, preferiblemente aeróbica y de intensidad moderada a vigorosa, distribuida a lo largo de la semana.  A pesar de que existen numerosos datos sobre la relación entre la actividad física y los resultados de salud en diferentes etapas de la vida, incluyendo los hábitos sedentarios, aún hay importantes lagunas en el conocimiento. Especialmente, existe una falta de evidencia en países de bajos y medianos ingresos, así como en comunidades desfavorecidas, insuficientemente atendidas o niños con discapacidad.

**FICHA 2 (FUNDAMENTAL)**

	<b>Completar este campo</b>
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	<b>"Aplicación de encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte 2021 para la población de 5 años y más", (ENHAF, 2019) Ministerio del deporte</b> <a href="https://biblioteca.digital.gob.cl/bitstream/handle/123456789/3872/45159_informe_ejecutivo_enhaf_2021.pdf?sequence=1&amp;isallowed=y">https://biblioteca.digital.gob.cl/bitstream/handle/123456789/3872/45159_informe_ejecutivo_enhaf_2021.pdf?sequence=1&amp;isallowed=y</a>
Palabras Clave	Tiempo, frecuencia, género, población, población activa, población inactiva, índice de inactividad, volumen, actividad aeróbica, actividad vigorosa, deporte, juegos, OMS, rol del sueño, edad, hábitos deportivos, calidad del sueño, efectos fisiológicos y restaurativos, multicancha, hogares, barrios, plazas, saltar a la cuerda, nadar, correr, montar bicicleta, estratos socioeconómicos, cancha de fútbol, gimnasios, plazas.
Conceptos y/o Ideas fundamentales:	1. <i>"La Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes es un instrumento aplicado en hogares, diseñado por el Ministerio del Deporte para conocer los hábitos de actividad física y deporte en la población de 5 años o más."</i>

<p>1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias</p>	<p>1. "Los lugares que se encuentran cercanos a los hogares o barrios de las y los niños de 11 a 17 años son: en primer lugar, Plaza o parque según un 79% de los encuestados, en segundo lugar "Cancha de futbol o multicancha" con un 63% y en tercer lugar "Maquinas de ejercicio al aire libre"</p> <p>1. La consideración de las regiones para analizar los lugares cercanos al hogar de las y los niños permite visualizar la transversalidad con que la "Plaza o parque" está presente en 14 de las 16 regiones y es la mención principal. Mientras, en el caso de las y los niños que viven en la Región Metropolitana y de Los Ríos, el lugar principal cerca no a sus hogares es la "Cancha de futbol o multicancha".</p> <p>2. La variable principal de la encuesta es fundamental para poder analizar y comparar los cambios en la participación de los chilenos en actividades físicas y deportivas a lo largo del tiempo.</p> <p>2. En la investigación de la actividad física, es común utilizar conceptos como variables para describir la actividad. Estos conceptos se basan en las recomendaciones de la OMS tales como: la actividad física puede ser de diferentes tipos, como aeróbica, para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio. Se debe realizar durante un tiempo determinado, expresado normalmente en minutos, y se puede llevar a cabo en diferentes frecuencias, es decir, el número de veces que se realiza por semana. La intensidad de la actividad se refiere al grado de esfuerzo necesario para llevarla a cabo.</p> <p>2 En cuanto al volumen de actividad física, este se refiere a la cantidad total de actividad realizada. Los ejercicios aeróbicos son aquellos que mejoran la función cardiorrespiratoria y pueden incluir caminar rápido, correr, montar en bicicleta, saltar a la cuerda o nadar. Según los datos de la encuesta (Ehaf, 2021), se observa que el 38,8% de los niños de entre 5 y 10 años participa en actividades físicas como juegos o deportes, como visitar la plaza, el parque, correr, bailar o andar en bicicleta, junto a su madre. Un 36,1% realiza estas actividades con sus hermanos, mientras que un 31,2% lo hace con su padre. Las demás categorías tienen una proporción inferior al 15%.</p> <p>2 En los estudios que se han realizado sobre la diferenciación socioeconómica, se ha constatado que los menores que pertenecen a los estratos más altos dedican más tiempo al juego y al deporte junto a sus padres y hermanos. Estas diferencias representan aproximadamente un 10% más en comparación con los estratos C2, D y E. En el caso específico de las madres de niños y niñas de 5 a 10 años, se encuentra que el estrato C es donde menos tiempo dedican a jugar o hacer deporte con sus hijos, mientras que, en el caso de los padres, y siguiendo los resultados previos, se observa una menor proporción en el estrato E. Además, se evidencia una diferencia de más de un 25% entre los estratos ABC1 y E en cuanto a la participación de los hermanos en estas actividades.</p> <p>2 Existen varios factores que influyen en el índice de actividad física, y a través de un análisis de regresión se han identificado algunas diferencias significativas. Por ejemplo, no ser parte de un pueblo originario aumenta la probabilidad de que una persona sea inactiva, al igual que no participar en ninguna organización deportiva o haber disminuido la actividad física debido a la pandemia. Por otro lado, hay factores que favorecen la probabilidad de ser activo, como tener un mayor nivel educativo. Además, una mejor autoevaluación del sueño también tiene un efecto positivo en la probabilidad de ser físicamente activo.</p>
<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para: <b>Orientar</b> Avalar <b>Complementar</b> Definir Contrapropuesta <b>Otros aportes</b></p>	<p>La actividad física moderada se refiere a una intensidad de 3,0 a 5,9 veces mayor que la actividad en reposo, mientras que la actividad física vigorosa se refiere a una intensidad 6,0 veces o más mayor que la actividad en reposo para adultos, y 7,0 o más para menores y jóvenes. Estas intensidades se pueden adaptar a la capacidad personal de cada individuo en una escala del 0 al 10.</p> <p>Son Inactivos/as quienes realizan actividades físicas y/o deportivas menos de tres veces por semana (incluye a quienes no declaran actividad física en su semana). Entre los resultados más importantes se destaca que la motivación y la presencia de un familiar que sirva como modelo a seguir son los factores más relevantes a la hora de realizar actividad física. Sin embargo, resulta preocupante que el 80% de los adultos no practique ningún tipo de actividad física o deportiva, según el informe del MINDEP en 2020.</p> <p>El nivel de actividad física en la vida cotidiana de la población chilena varía dependiendo de su posición social. En lo que respecta a los desplazamientos, es común que los niños entre 5 y 10 años, así como los adultos, utilicen mayormente el automóvil para ir a la escuela y al trabajo, respectivamente. Sin embargo, se observa que los jóvenes de 11 a 17 años son quienes caminan más en comparación con otros grupos. En cuanto al ámbito laboral de los adultos, en general se desempeñan en trabajos que no requieren una actividad física intensa. Aunque es importante mencionar que no se implementan políticas de bienestar laboral que incentiven o promuevan la práctica de actividad física en el lugar de trabajo.</p>

La cantidad de horas que dormimos y la calidad del sueño pueden verse afectadas por la actividad física o deportiva que realizamos. Esta es una de las consecuencias que puede tener dicha actividad.

Al tomar en cuenta las distintas regiones, se puede observar que la presencia de plazas o parques es transversal en 14 de las 16 regiones, siendo mencionados como el lugar principal cercano al hogar de los niños. Sin embargo, en el caso de los niños que viven en la Región Metropolitana y Los Ríos, la cancha de fútbol o multicancha es el lugar principal cercano a sus hogares.

**Resultados aspectos relevantes para analizar la conducta y preferencias de los adultos para ver cómo podría ser la potencial preferencia de los niños y niñas a investigar:**

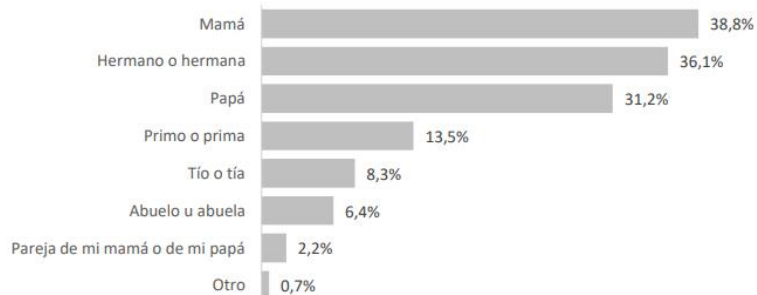
Los encuestados mayoritariamente utilizan diferentes tipos de lugares para realizar actividad física y/o deporte. El 31,5% de las respuestas indican que prefieren los espacios abiertos, como calles, plazas y sitios eriazos. En segundo lugar, un 24,1% menciona que realizan actividad física en su propia casa. Por último, un porcentaje no especificado de encuestados elige los gimnasios o estadios, tanto públicos como privados, como lugares para ejercitarse. Los hombres y las mujeres muestran una preferencia similar por los "Espacios abiertos" como el tipo de recinto más utilizado para la actividad física y/o deportes, con un 32,9% para los hombres y un 29,8% para las mujeres. Sin embargo, se observa una diferencia significativa en la preferencia por utilizar la propia casa, ya que las mujeres indican un 32,9% de preferencia, mientras que solo un 16,9% de los hombres optaría por esta opción. (Gráfico 32)

De acuerdo con la información recopilada, se ha constatado una disparidad significativa entre hombres y mujeres en lo que respecta a los cambios en la participación en actividades físicas o deportivas. En el caso de las mujeres encuestadas, se ha observado un incremento del 10,1% en su actividad, mientras que un 52,2% ha experimentado una disminución en esta área. Estos porcentajes son ligeramente superiores a los encontrados en hombres, con un 48,1% que ha visto reducida su participación en actividades físicas o deportivas. (Gráfico 36)

A nivel regional, el 12,4% de los encuestados aumentó su actividad física después de la pandemia, un 52,7% se mantuvo y el 34,9% disminuyó su nivel de actividad deportiva. (Gráfico 37)

Materiales más significantes:  
Tablas  
Gráficos  
Ejemplos  
Fotografías  
Mapas  
Otros

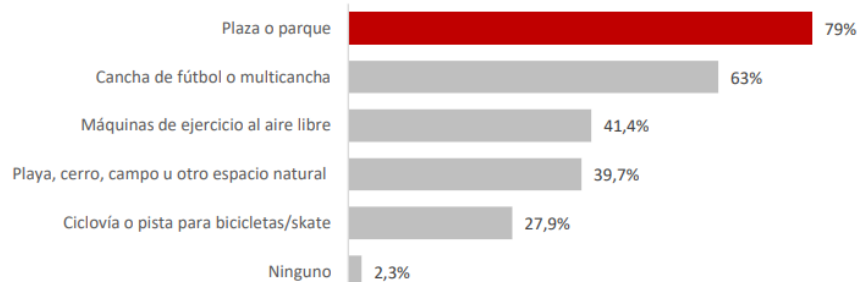
**Gráfico 1: “¿Alguien de tu familia, o las personas con las que vives, JUEGA CONTIGO O HACE DEPORTE CONTIGO? Por ejemplo, ir a la plaza o al parque, correr, bailar, andar en bicicleta (N= 1137)”**



Fuente: “Aplicación de encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte 2021 para la población de 5 años y más”, Ministerio del deporte,  
[https://biblioteca.digital.gob.cl/bitstream/handle/123456789/3872/45159\\_informe\\_ejecutivo\\_enhaf\\_2021.pdf?sequence=1&isallowed=y](https://biblioteca.digital.gob.cl/bitstream/handle/123456789/3872/45159_informe_ejecutivo_enhaf_2021.pdf?sequence=1&isallowed=y)

**Gráfico 32: “Cuáles de estos lugares en tu barrio o cerca de tu hogar (por cerca de tu hogar se entiende 15 minutos caminando)?”**

**Gráfico 32 ¿Cuáles de estos lugares hay en tu barrio o cerca de tu hogar (por cerca de tu hogar se entiende a 15 minutos caminando)?**



Fuente: Clodinámica

Fuente: “Aplicación de encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte 2021 para la población de 5 años y más”, Ministerio del deporte,  
[https://biblioteca.digital.gob.cl/bitstream/handle/123456789/3872/45159\\_informe\\_ejecutivo\\_enhaf\\_2021.pdf?sequence=1&isallowed=y](https://biblioteca.digital.gob.cl/bitstream/handle/123456789/3872/45159_informe_ejecutivo_enhaf_2021.pdf?sequence=1&isallowed=y)

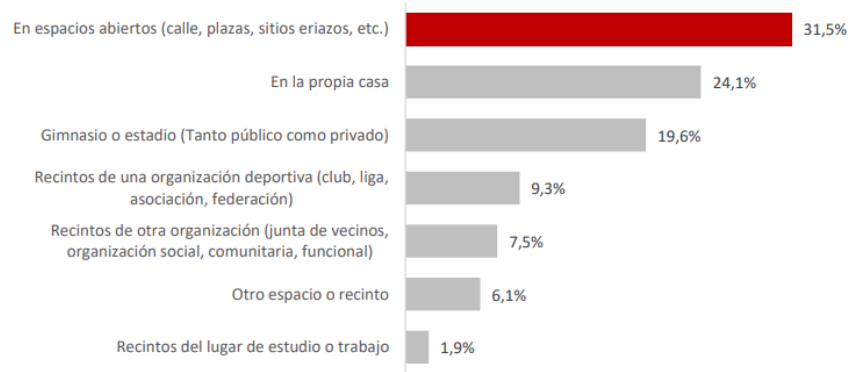
**Tabla 14 ¿Cuáles de estos lugares hay en tu barrio o cerca de tu hogar (por cerca de tu hogar se entiende a 15 minutos caminando)? Por género**

Categoría	Femenino	Masculino
Plaza o parque	81,3%	76,7%
Cancha de fútbol o multicancha	62,2%	63,8%
Máquinas de ejercicio al aire libre	42,2%	40,6%
Ciclovía o pista para bicicletas/skate	28,6%	27,1%
Playa, cerro, campo u otro espacio natural	39%	40,5%
Ninguno	2,5%	2%

Fuente: Clodinámica

Gráfico 33: Respuesta de lugares preferidos para hacer actividad física es para mayores de 18 años.

**Gráfico 33 ¿En qué tipo de recinto deportivo practica actividad física o deporte?**



Fuente: Clodinámica

**Gráfico 34 ¿En qué tipo de recinto deportivo practica actividad física o deporte? Por género**

Categoría	Mujer	Hombre
Gimnasio o estadio (Tanto público como privado)	17,9%	21,0%
Recintos de una organización deportiva (club, liga, asociación, federación)	5,2%	12,6%
Recintos de otra organización (junta de vecinos, organización social, comunitaria, funcional)	8,2%	6,8%
Recintos del lugar de estudio o trabajo	1,3%	2,4%
En espacios abiertos (calle, plazas, sitios eriazos, etc.)	29,8%	32,9%
En la propia casa	32,9%	16,9%
Otro espacio o recinto	4,7%	7,3%

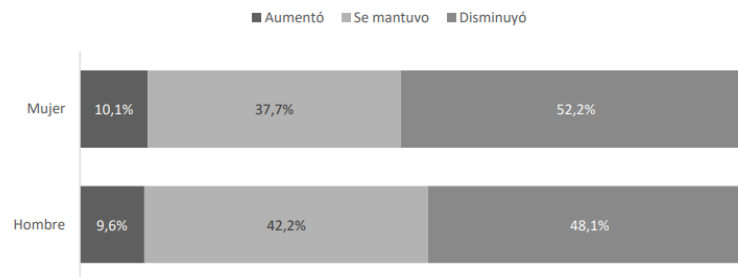
Fuente: Clodinámica

**Tabla 16 ¿En qué tipo de recinto deportivo practica actividad física o deporte? Por región**

Categoría	Gimnasio o estadio (Tanto público como privado)	Recintos de una organización deportiva (club, liga, asociación, federación)	Recintos de otra organización (Junta de vecinos, organización social, comunitaria, funcional)	Recintos del lugar de estudio o trabajo	En espacios abiertos (calle, plazas, sitios eriazos, etc.)	En la propia casa	Otro espacio o recinto
Arica y Parinacota	16,4%	12,4%	7,2%	4%	28,5%	26,5%	5%
Tarapacá	19,4%	14,1%	11,6%	5,4%	22,8%	17,1%	9,6%
Antofagasta	18,6%	3,1%	1,2%	2%	34,3%	31,9%	9%
Atacama	10,4%	21,1%	26,4%	1,6%	26,0%	13,4%	1%
Coquimbo	16,2%	14%	0%	1,2%	28,9%	15,7%	24%
Valparaíso	22,4%	18,5%	2,5%	3,2%	21,6%	25,1%	6,7%
Metropolitana	18%	4,8%	1,4%	0%	36,9%	27,6%	11,2%
O'Higgins	18,5%	9,6%	3,6%	0%	39,6%	25,3%	3,4%
Maule	21,7%	12,4%	3%	0%	35,3%	26,3%	1,3%
Ñuble	28,7%	8,9%	6,7%	0%	26,9%	18,8%	10%
Biobío	9,9%	11%	5,8%	1,1%	30,5%	33,7%	7,9%
Araucanía	21,7%	2,2%	3,9%	0%	49,8%	17,6%	4,8%
Los Ríos	18,1%	7,7%	6%	2,6%	25,5%	36,7%	3,4%
Los Lagos	23,8%	0%	3,4%	0%	43,9%	24,7%	4,1%
Aysén	25,1%	4,1%	10,8%	5,2%	31,7%	19,5%	3,6%
Magallanes	29,8%	2,4%	2%	0%	29%	27,2%	9,4%

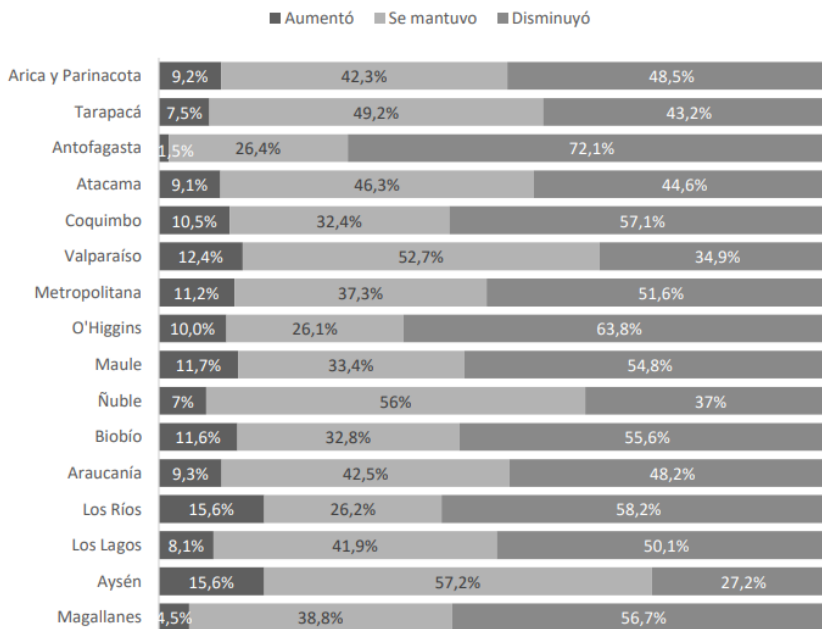
Fuente: Clodinámica

**Gráfico 36 Al comparar su situación antes y después de la pandemia ¿Usted diría que su práctica de actividad física o deportiva...? (N=4139)**



Fuente: Clodinámica

**Gráfico 37 Al comparar su situación antes y después de la pandemia ¿Usted diría que su práctica de actividad física o deportiva...? (N=4139)**



Fuente: Clodinámica

**FICHA 3 (FUNDAMENTAL)**

	<b>Completar este campo</b>
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	Navas, L., & Soriano Llorca, J. A. (2016). <b>Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos.</b> REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE Vol. 11 n° 1 pp. 69-76 <a href="https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051008.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051008.pdf</a>
Palabras Clave	Movimiento, músculo esquelético, gasto energético, autoconcepto físico, fuerza, atractivo físico, competencia deportiva, condición física, actividad física, capacidad física, falta de tiempo, motivación, frecuencia deportiva, razones para realizar deporte, pilates, aerobio, gimnasia, skate, spinning, escalada, motocross, boxeo o patinaje artístico, fuente de salud” o “por diversión”, monotonía diaria.
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. “Citas textuales” 2. Redacciones propias	1. “La actividad física se entiende como el “movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético” (Tercedor, 2001) y por eso se relaciona con la prevención de enfermedades.” 1. “Hay diversos motivos para hacer ejercicio físico: fortalecer los músculos, mejorar el sistema cardiovascular, regular el peso corporal, desarrollar habilidades físicas, mejorar la propia apariencia, facilitar el bienestar, relacionarse con los demás o divertirse (Finley y Landless, 2014).”  2 Según Navas (2016), el autoconcepto físico es una de las dimensiones del autoconcepto y se refiere a la percepción que una persona tiene de su cuerpo y su capacidad física. El autoconcepto físico está compuesto por diferentes dimensiones, y la estructura tetradimensional (competencia deportiva, condición física, atractivo físico y fuerza) es la más aceptada en la actualidad. El autoconcepto físico se ha relacionado con la autoestima global, la satisfacción con la vida, la actividad física, la frecuencia de la práctica deportiva y los motivos para realizar o no actividad físico-deportiva, entre otros aspectos.

<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para:</p> <p>Orientar</p> <p>Avalar</p> <p>Complementar</p> <p>Definir</p> <p>Contrapropuesta</p> <p>Otros aportes</p>	<p>La actividad física consiste en el movimiento del cuerpo que requiere un gasto de energía a través de los músculos. Está comprobado que esta práctica ayuda a prevenir enfermedades. En el caso de los menores, se ha encontrado una relación positiva entre participar en actividades físicas y deportivas, junto con tener una buena imagen de sí mismos físicamente.</p> <p>Un estudio realizado por Navas y Soriano Llorca en (2016) analiza los motivos por los cuales los estudiantes chilenos practican o no actividades físicas extracurriculares y cómo esto se relaciona con su autoconcepto físico. Los estudiantes que participan en estas actividades obtienen puntuaciones más altas en todas las dimensiones del autoconcepto físico, como la habilidad física, la condición física, la apariencia física, la fuerza y el autoconcepto físico en general. Por lo tanto, es importante fomentar la participación en actividades físicas y deportivas durante toda la vida para mejorar el bienestar y la salud. Se recomienda que estos programas se realicen tanto en la comunidad como en las escuelas, y se destaca la importancia del papel de los profesores de educación física en este proceso.</p> <p>Los resultados del estudio mostraron que aproximadamente el 25% de los participantes no realizaban ninguna actividad física, y de este total, el 14,6% son estudiantes de educación básica. Los motivos mencionados por este grupo fueron la falta de tiempo y la falta de motivación. Por otro lado, aquellos que sí se ejercitaban lo hacían para mantener una buena salud, estar en forma o simplemente por diversión. Se observa que los motivos para practicar actividad física estaban relacionados con todas las facetas del autoconcepto físico, y que la participación en actividades físicas extracurriculares generaba diferencias en las distintas dimensiones del autoconcepto físico. “Como puede apreciarse en la misma, el 25% de los participantes no realiza actividad físico-deportiva fuera de clase (sin estar reglada educativamente) y el resto sí lo hace. Casi el 30% la realiza frecuentemente y el 38.3 % entre 1 y 2 días a la semana.</p>																											
<p>Materiales más significantes:</p> <p>Tablas</p> <p>Gráficos</p> <p>Ejemplos</p> <p>Fotografías</p> <p>Mapas</p> <p>Otros</p>	<p><b>Tabla 1.: “Análisis de frecuencias de la práctica deportiva extracurricular”</b></p> <p><i>Análisis de frecuencias de la práctica deportiva extracurricular</i></p> <table border="1" data-bbox="346 695 1039 979"> <thead> <tr> <th></th> <th>Práctica extraescolar de actividad física o deportiva</th> <th>Frecuencia</th> <th>%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">No</td> <td>Sólo en vacaciones</td> <td>110</td> <td>6.2</td> </tr> <tr> <td>De vez en cuando</td> <td>509</td> <td>28.7</td> </tr> <tr> <td>Todos los fines de semana</td> <td>180</td> <td>10.2</td> </tr> <tr> <td>Frecuentemente (casi todos los días)</td> <td>530</td> <td>29.9</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">Sí</td> <td>1 o 2 días a la semana</td> <td>678</td> <td>38.3</td> </tr> <tr> <td>3 a 4 días</td> <td>454</td> <td>25.6</td> </tr> <tr> <td>Más de 5 días</td> <td>196</td> <td>11.1</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Fuente:</b> Navas, L., &amp; Soriano Llorca, J. A. (2016). “Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos”.</p>		Práctica extraescolar de actividad física o deportiva	Frecuencia	%	No	Sólo en vacaciones	110	6.2	De vez en cuando	509	28.7	Todos los fines de semana	180	10.2	Frecuentemente (casi todos los días)	530	29.9	Sí	1 o 2 días a la semana	678	38.3	3 a 4 días	454	25.6	Más de 5 días	196	11.1
	Práctica extraescolar de actividad física o deportiva	Frecuencia	%																									
No	Sólo en vacaciones	110	6.2																									
	De vez en cuando	509	28.7																									
	Todos los fines de semana	180	10.2																									
	Frecuentemente (casi todos los días)	530	29.9																									
Sí	1 o 2 días a la semana	678	38.3																									
	3 a 4 días	454	25.6																									
	Más de 5 días	196	11.1																									

Tabla 4 Análisis de frecuencias de los motivos para practicar deporte o realizar actividad física extracurricular						
Motivos	M	1	2	3	4	5
Porque es una fuente de salud	4.49	1.3%	2.0%	8.1%	10.5%	52.4%
Como un medio de relacionarme con mis amigos o compañeros	3.36	12.3%	8.2%	16.5%	15.2%	22.1%
Para mantenerme en forma	4.32	2.4%	2.9%	8.6%	14.9%	45.4%
Para romper la monotonía diaria	3.86	6.4%	4.6%	13.9%	17.6%	31.8%
Por estética corporal	3.74	6.6%	6.3%	16.1%	16.8%	28.5%
Como un medio de superación personal	3.81	6.3%	6.6%	14.0%	15.3%	32.0%
Porque me gusta la competición	3.11	18.1%	10.3%	13.7%	9.9%	22.3%
Por diversión	4.30	3.8%	3%	8%	12.4%	47.1%
Porque me gustaría dedicarme profesionalmente al deporte	2.48	29.8%	11.7%	13.4%	6.3%	13.1%
Por obligación	1.34	63.5%	3.3%	3.4%	1.4%	2.9%

*Nota: 1= Nada de acuerdo y 5= Muy de acuerdo.*

#### FICHA 4 (FUNDAMENTAL)

	Completar este campo
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	Zampa, C. (2007). "LA IMPORTANCIA DE RESPETAR LAS ETAPAS DEL DESARROLLO EN DEPORTE." <i>Revista electrónica de psicología política</i> , 5(14). <a href="http://www.psicopol.unsl.edu.ar/pdf/Numero14_Nota6.pdf">http://www.psicopol.unsl.edu.ar/pdf/Numero14_Nota6.pdf</a>
Palabras Clave	Juegos, educación física, imitación, cognitivo, Psicológico, volitivos, responsabilidad, trabajo en equipo, funciones fisiológicas, funciones físicas, gimnasia, deporte, actividad, frustración, interacción, infancia, sensaciones, imitación, desarrollo, pensamiento, motricidad, ayuda mutua, independencia, dominio, mejora postura, habilidades motrices,
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias	1. "La infancia tiene como fin el adiestramiento por el juego de las funciones tanto fisiológicas como físicas." 1. "En las grandes ciudades principalmente, son obligados a una actividad desenfrenada en el fin de semana; por ello los deportes grupales incorporan a niños cada vez más pequeños (categoría mini y pre-mini), alentando a niños de 4 años, que no están preparados psicológicamente para la práctica deportiva. Así se suprime el contenido del juego, creando frustración, tristeza, y el abandono de la actividad." 2. La infancia se caracteriza por ser una etapa en la que los niños aprenden de los adultos a través de la interacción y el intercambio de gestos. 2. El verdadero valor del deporte se encuentra cuando se basa en la educación física. En disciplinas como la gimnasia y el deporte, es fundamental respetar las diferentes etapas del desarrollo para superar nuestras limitaciones, conocer a los demás y favorecer el crecimiento de un cuerpo sano. Este crecimiento debe ser integral, tanto a nivel físico como psicológico, y debe estar en armonía con el entorno de los menores.
Aporte específico que se cree obtener sirve para: <b>Orientar</b>	En el final de la etapa preescolar, el niño experimenta un cambio en su forma de jugar, pasando de juegos imaginarios a juegos reales. Además, aprende a moverse en un espacio que presenta dificultades y participa en juegos que tienen reglas. Este desarrollo, desde el juego inicial hasta el juego con reglas, lo prepara para progresar hacia los juegos sociales, como los juegos de proeza y los juegos en grupo organizados. Estos juegos sociales son la base de los juegos de competición y también son un indicio de los deportes individuales. El acto de

<p>Avalar Complementar Definir Contrapropuesta Otros aportes</p>	<p>jugar implica una creencia por parte del niño, y esta actitud ha impulsado el desarrollo de habilidades y valores. La defensa de estos valores estimula la expresión de habilidades y capacidades.</p> <p>En este sentido, los niños forman su propia sociedad en la que se enriquecen mutuamente mediante la imitación y la necesidad del otro. En el campo de la educación física, los juegos tienen un lugar importante debido a su gran valor en diversos aspectos. Desde un punto de vista psicológico, los juegos estimulan procesos cognitivos, afectivos y volitivos, como las sensaciones, percepciones, pensamiento, lenguaje, memoria, atención, emociones, sentimientos, valor, decisión, perseverancia, iniciativa, independencia y dominio. Además, desde una perspectiva biológica, los juegos de movimiento contribuyen al desarrollo general del cuerpo.</p> <p>Asimismo, desde una perspectiva pedagógica, los juegos permiten desarrollar habilidades disciplinarias, responsabilidad, trabajo en equipo y ayuda mutua, entre otros aspectos educativos. La gimnasia básica juega un papel importante en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, así como en el desarrollo de las habilidades motrices básicas como correr, lanzar, saltar, girar, etc.</p>
--	---

#### FICHA 5 (APORTE ESPECÍFICO)

	<p><b>Completar este campo</b></p>
<p>Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:</p>	<p>Sanabria, M., &amp; Oliveros, D. (2019). <b>El entrenamiento multilateral es la base de habilidades tempranas transferibles y sin riesgo en niños. Revista Digital: Actividad Física y Deporte, 5(1), 67-82.</b> <a href="https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1127">https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1127</a></p>
<p>Palabras Clave</p>	<p>Especialización temprana, entrenamiento multilateral, habilidades bimotoras, diversificación temprana, niños deportistas, carga de entrenamiento, riesgo psíquico, riesgo social, riesgo físico, cualidades genéticas, alto rendimiento, monitoreo, desarrollo motriz, deporte organizado, sobre uso.</p>
<p>Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias</p>	<p>1."la especialización deportiva ha crecido durante los últimos 15 años, con la creencia que conducirá a oportunidades en deportes profesionales" (Feeley &amp; cols., 2015) citados por Sluder, B. (2017).</p> <p><i>1.Las exigencias de participar en este tipo de práctica por deportistas élite con altos niveles de rendimientos deberían ser aprobados con precaución (Jones y Petlichkoff, 2008)</i></p> <p>1"los efectos físicos de los programas de especialización temprana, también, se encuentran consecuencias psicológicas en los jóvenes deportistas, como lo es el síndrome de agotamiento o sobre entrenamiento."</p>
<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para: Orientar Avalar Complementar Definir Contrapropuesta Otros aportes</p>	<p>Es recomendable que el entrenamiento en edades tempranas se enfoque en el modelo de juego deliberado, el cual implica una práctica más entretenida, que abarque múltiples deportes y tenga menos reglas estrictas.</p> <p>Los niños <i>no son simplemente adultos en miniatura</i>, sino que son seres en constante desarrollo. Por lo tanto, al planificar su entrenamiento, es importante tener en cuenta las etapas de crecimiento que atraviesan.</p> <p>El auto hace una cita y motiva a revisar este artículo: "<i>Habla de las causas del deporte organizado y temprano en niños. Dentro de estas mencionan el sobre entrenamiento, las lesiones por sobreuso y el agotamiento y como estos podrían incidir en la corta duración en el deporte o en un estilo de vida activo.</i>" Brenner, J., 2007.</p>

## FICHA 6 (APORTE ESPECÍFICO)

	<b>Completar este campo</b>
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	Almonacid, J. G. H., Herrera, J. P., Allimant, R. A., Gómez, F. O., Shore, S. F., Oyanedel, V. B., & Díaz, V. M. (2023). <b>"Nivel de coordinación motriz de niños y niñas participantes del programa escuelas deportivas integrales del Ministerio del deporte de Chile."</b> <i>Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud</i> , 21(1), e51279-e51279. <a href="https://scholar.google.com/citations?user=VhO4oXUAAAAJ&amp;hl=en">https://scholar.google.com/citations?user=VhO4oXUAAAAJ&amp;hl=en</a>
Palabras Clave	Motricidad, actividad física, escuela integral, sedentarismo, juegos libres, actividad deportiva organizada, habilidades físicas, habilidades motrices, locomoción, destreza, aprendizaje motor, control motor, coordinación, habilidad motriz, escolares, progresión motriz, vida saludable, iniciación deportiva, manipulación.
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias	1. "La adquisición de las habilidades motrices condiciona los niveles de actividad física, donde un mejor dominio motriz en la infancia se asocia a un bajo sedentarismo." 1. "Durante los últimos años se ha identificado que una baja coordinación motriz general incide en una baja participación en instancias de juego libre, actividades deportivas organizadas y libres." 1. "Los resultados reflejaron que los niños poseen mejor rendimiento que las niñas en coordinación motriz general."  En los últimos años, se ha observado que una falta de coordinación motriz afecta negativamente la participación en juegos libres, así como en actividades deportivas organizadas y espontáneas. Además, se ha notado que un mayor dominio de habilidades motrices se relaciona con un menor nivel de sedentarismo.
Aporte específico que se cree obtener sirve para: Orientar Avalar Complementar Definir Contrapropuesta Otros aportes	La falta de actividad física y la malnutrición por exceso son problemas cada vez más frecuentes en la infancia, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. Según estudios, se estima que actualmente afecta a 42 millones de niños (Muñoz y Arango, 2017).  En el caso de Chile, la obesidad en estudiantes de primer año básico se ha triplicado en los últimos 22 años (Rather et al., 2013), lo que confirma la preocupante situación en el país.  El alto índice de sobrepeso y obesidad entre los estudiantes chilenos se debe principalmente a un consumo excesivo de calorías, lo que a su vez se traduce en niveles reducidos de actividad física y desarrollo motor. Sin embargo, el sedentarismo es un factor de riesgo que se puede modificar, por lo que adoptar un estilo de vida que incluya la práctica regular de ejercicio físico podría ayudar a revertir los indicadores de malnutrición.


## FICHA 7 (APORTE ESPECÍFICO)

	<b>Completar este campo</b>
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). <b>Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar.</b> <i>Revista Cubana de Medicina General Integral</i> , 36(2). <a href="http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252020000200010&amp;script=sci_arttext">http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252020000200010&amp;script=sci_arttext</a>
Palabras Clave	Personas activas, control sobre su salud, musculoesquelético, crecimiento, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, hipercolesterolemia, aprendizajes, toma de decisiones, área cognitiva, áreas interpersonales, áreas motoras, ansiedad, estrés, insomnio, necesidad de medicamentos, depresión, autoestima, concentración, memoria, función cognitiva, desempeño académico, habilidad social, habilidad cognitiva, evita violencia, evita la adicción, evita delincuencia, inteligencia holística.

<p>Conceptos y/o Ideas fundamentales:</p> <p>1. "Citas textuales"</p> <p>2. Redacciones propias</p>	<p>1 "De ahí que la salud deba ser objeto de educación e incorporarse en el proceso de enseñanza y aprendizaje en el centro educativo; coadyuvando a los estudiantes a convertirse en personas activas y capacitadas para aumentar el control sobre la salud y saber elegir aquellas opciones que sean beneficiosas para una vida saludable."</p> <p>1 "...se ha incrementado el tiempo dedicado a actividades de recreo sedentarias y que suponen estar ante una pantalla (televisión o computadora)."</p>
<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para:</p> <p>Orientar</p> <p>Avalar</p> <p>Complementar</p> <p>Definir</p> <p>Contrapropuesta</p> <p>Otros aportes</p>	<p>El mantenimiento del equilibrio de energía y la prevención del sobrepeso y la obesidad son fundamentales para promover un crecimiento y desarrollo saludable del sistema cardiovascular y musculoesquelético, así como para reducir el riesgo de enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la hipertensión y la hipercolesterolemia. Varios autores, incluyendo a Aznar y Aguilar, han reconocido la importancia de este factor en la salud.</p> <p>El deporte, como un fenómeno social de gran importancia, desempeña un papel crucial en la cultura popular y tiene la capacidad de influir en la formación integral de aquellos que lo estudian o practican. Indudablemente, brinda la oportunidad de promover aprendizajes para la vida en áreas cognitivas, sociales, interpersonales y motoras, al mismo tiempo que sitúa al estudiante en un contexto de juegos y toma de decisiones.</p> <p>La salud mental se ve beneficiada de manera significativa con la práctica de actividad física, ya que ayuda a reducir la ansiedad, el estrés, el insomnio y la necesidad de medicamentos. Además, diversos estudios han demostrado que la actividad física puede disminuir la depresión, mejorar la autoestima, la concentración, la memoria y la función cognitiva. También se ha comprobado que los niños y adolescentes que participan en actividad física tienen un mejor desempeño académico y un mayor desarrollo de habilidades sociales y cognitivas.</p> <p>Adicionalmente, la actividad física favorece la interacción social. Al participar en actividades físicas, los niños y adolescentes desarrollan competencias como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo en equipo, la concentración y la memoria. Además, se ha observado que la actividad física puede ser una herramienta para prevenir, tratar y rehabilitar problemas sociales graves, como la delincuencia, las adicciones, el alcoholismo y la violencia familiar. Según Vinueza, la práctica de actividad física puede tener un efecto positivo en la prevención y manejo de dichos problemas sociales.</p>

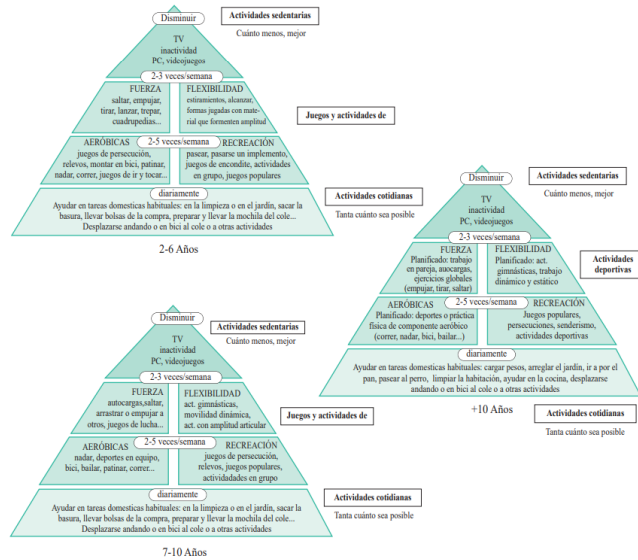
#### FICHA 8 (FUNDAMENTAL)

	<p><b>Completar este campo</b></p>
<p>Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:</p>	<p>Garrido Pastor, G., García Aparicio, A., &amp; Alonso Ojembarrena, M. (2008). "Recomendaciones de dieta y ejercicio en niños y adolescentes." <a href="https://oa.upm.es/4827/1/INVE_MEM_2008_58570.pdf">https://oa.upm.es/4827/1/INVE_MEM_2008_58570.pdf</a></p>
<p>Palabras Clave</p>	<p>Equilibrio energético, bienestar, ansiedad, estrés, autoestima, efectos psicológicos, alimentación saludable, ejercicios, nutrición</p>
<p>Conceptos y/o Ideas fundamentales:</p> <p>1. "Citas textuales"</p> <p>2. Redacciones propias</p>	<p>1. " , la actividad física habitual produce una sensación de bienestar general relacionada con la mejora de la autoestima, entre sus efectos psicológicos positivos se encuentra un efecto antidepresivo y una mejora del control de la ansiedad y del stress", Garrido Pastor, G., García Aparicio, A., &amp; Alonso Ojembarrena, M. (2008).</p> <p>1 "Complementando la realización de actividad física, es fundamental que los menores y adolescentes sigan pautas alimentarias saludables que satisfagan sus necesidades nutricionales para su desarrollo y crecimiento, así como para el desempeño físico y mental.</p>

<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para:</p> <p><b>Orientar</b></p> <p><b>Avalar</b></p> <p>Complementar</p> <p>Definir</p> <p>Contrapropuesta</p> <p>Otros aportes</p>	<p>Durante la infancia y la adolescencia, es crucial establecer hábitos saludables en cuanto a la alimentación y el ejercicio físico. Estas prácticas no solo ayudan a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo II, la hipertensión y la obesidad, sino que también contribuyen a mejorar la autoestima y tienen efectos positivos en la salud mental, como aliviar la depresión y gestionar de manera más efectiva la ansiedad y el estrés.</p> <p>Para lograr un equilibrio energético adecuado, es importante que la cantidad de energía consumida en la dieta sea equilibrada con el gasto energético estimado (GEE). Las necesidades energéticas de un niño o adolescente se determinan teniendo en cuenta su metabolismo en reposo (RMR), su tasa de crecimiento y su nivel de actividad física.</p> <p>a) El gasto energético total (GET) comprende las exigencias esenciales del cuerpo o el gasto de energía en reposo (RMR), el relacionado con la digestión y absorción de nutrientes de los alimentos o el efecto termogénico de los alimentos (TEF o TEM), y el asociado con la actividad física voluntaria e involuntaria (TEA).</p> <p>b) La acumulación de energía relacionada con el crecimiento característico de estos períodos de vida.</p> <p><b>GEE (kcal/día) = GET + deposición de Energía (Crecimiento)</b></p> <p><b>Ejemplo del autor:</b> Garrido Pastor, G., García Aparicio, A., &amp; Alonso Ojembarrena, M. (2008).</p> <p><b>En este mismo tramo de edad se puede estimar de forma rápida, aunque poco precisa, los requerimientos de energía sólo en función del peso corporal, ya que se establece una media de necesidad energética general de 85 kcal por kg de peso corporal.</b></p> <p><b>GEE (Kcal/día) = 85 x Peso (kg)</b></p> <p><b>Otra estimación sencilla del GEE para este tramo de edad es la obtenida por la simple ecuación: GEE (niños menores de 10 años) = 1.000 + la edad (100) kcal/día.</b></p> <p>En la pirámide de la actividad (Fig. 1), se muestra la proporción de los diferentes tipos de actividad sugerida en relación con su importancia. La base de la pirámide indica que las actividades diarias habituales, tanto domésticas como no domésticas, que implican movimiento y desplazamiento del cuerpo, deben realizarse con la mayor frecuencia posible. A medida que ascendemos en la pirámide, se aconseja la práctica de actividades aeróbicas, como deportes de equipo y juegos activos al aire libre, de 3 a 5 veces a la semana. Para desarrollar la flexibilidad y la fuerza, se recomienda incluir actividades que trabajen estos aspectos de 2 a 3 veces por semana. Al mismo tiempo, es importante reducir el tiempo que los niños y adolescentes pasan sedentarios frente a diferentes tipos de pantallas, como la televisión, el ordenador o los juegos electrónicos.</p> <p>Realizar actividad física durante las etapas de crecimiento es altamente beneficioso para la salud. Sin embargo, es importante establecer pautas y recomendaciones que se ajusten a la edad del niño o adolescente, con el fin de diseñar programas seguros y saludables de actividad física. Los padres y educadores deben esforzarse por mantener la motivación hacia hábitos de vida activa, especialmente durante las edades de rápido crecimiento, como el estirón puberal, que ocurre durante la adolescencia.</p>
<p>Materiales más significantes:</p> <p>Tablas</p> <p>Gráficos</p> <p>Ejemplos</p> <p>Fotografías</p> <p>Mapas</p> <p>Otros</p>	<p>Figura 1: "Pirámide de la actividad diaria recomendada para niños Y/o adolescentes"</p>  <p>Mi pirámide de actividad Mantente activo al menos 60 minutos al día, todos los días que te sea posible ¡Usa estas recomendaciones para lograrlo!</p>

Fuente : Documento de la Universidad de Missouri.

**Figura 2: “Pirámides de actividad con actividades sugeridas y adaptadas según tramo de edad (primera infancia, infancia y adolescencia)”**



**FICHA 9 (APORTE ESPECÍFICO)**

	<b>Completar este campo</b>
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	Cid, F. M., Mallea, I. D., Espuña, P. F., Alarcón, C. I., Carrión, D. M., Muñoz, F. A., ... & Menares, M. B. (2014). <b>“Relación de la práctica de actividad física y el rendimiento académico en escolares de Santiago de Chile”</b> . Revista ciencias de la actividad física, 15(1), 43-50. <a href="https://revistacaf.ucm.cl/article/view/40/47">https://revistacaf.ucm.cl/article/view/40/47</a>
Palabras Clave	Actividad física, matemáticas, lenguaje, historia, ciencias, rendimiento escolar, apoyo para el aprendizaje, aumento flujo sanguíneo, corteza prefrontal, actividad ejecutiva cerebral, problemas abstractos matemáticas, ansiedad, depresión, capacidad intelectual, actividad deportiva, notas, solución problemas, flexibilidad.
Conceptos y/o Ideas fundamentales:	1 “En trabajos de campo realizado con estudiantes se ha observado que una hora diaria de actividad física se relaciona con la mejora del rendimiento en las evaluaciones escolares de los niños de primaria (Dwyer, Sallis, Blizzard, Lazarus & Dean, 2001).” 1 “En sujetos adolescentes y jóvenes la actividad física en clubes, academias, con los padres, etc. fuera del horario de clases repercute positivamente en su rendimiento académico (Linder, 1999; Nelson & Gordon-Larsen, 2006)”  2 Según Davis et al. (2007), participar en juegos grupales que involucran actividades motoras complejas, como juegos de correr, baloncesto, voleibol y fútbol, puede incrementar la actividad en la corteza pre-frontal y mejorar el desempeño en tareas que requieren funciones ejecutivas. Además, se ha observado que este tipo de entrenamiento aeróbico tiene un efecto levemente positivo en el rendimiento en matemáticas.

Aporte específico que se cree obtener sirve para:  
 Orientar  
 Avalar  
 Complementar  
 Definir  
 Contrapropuesta  
 Otros aportes

Según Salas (2003), el movimiento desempeña un papel fundamental en el proceso de aprendizaje. Por lo tanto, la educación física se considera una herramienta de aprendizaje que no solo beneficia el aspecto motor, sino también otros aspectos cognitivos. Dunn, Trivedi y O'Neal (2001) han establecido una relación entre la actividad motriz y mejoras en la salud mental, demostrando que la actividad física puede reducir la ansiedad y la depresión.

El autor expone si existe correlación entre el rendimiento escolar y la práctica de deporte en un colegio de Santiago.

Los resultados presentados revelan que no hay una conexión entre la cantidad de tiempo o las sesiones de actividad física que los estudiantes de secundaria realizan semanalmente y su rendimiento académico en lenguaje, historia y ciencias. Sin embargo, se encontró una relación entre estas variables de la actividad física y las calificaciones obtenidas en matemáticas, así como en el promedio de las calificaciones de las cuatro materias estudiadas.

La mejora del rendimiento académico puede estar relacionada con el aumento de flujo sanguíneo a diversas zonas del cerebro que pudiesen estar involucradas en los procesos cognitivos necesarios en el aprendizaje.

Materiales más significantes:  
 Tablas  
 Gráficos  
 Ejemplos  
 Fotografías  
 Mapas  
 Otros

**Tabla V. Correlación de Pearson entre las veces por semana de práctica de actividad física y el promedio de notas de los estudiantes de enseñanza media de los dos colegios evaluados.**

		Práctica de actividad física por semana
Matemáticas	Pearson Correlation	,167**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	309
Lenguaje	Pearson Correlation	-,040
	Sig. (2-tailed)	,481
	N	309
Historia	Pearson Correlation	,017
	Sig. (2-tailed)	,771
	N	309
Ciencias	Pearson Correlation	,024
	Sig. (2-tailed)	,681
	N	309
Total	Pearson Correlation	,071
	Sig. (2-tailed)	,216
	N	309

**Tabla VI. Correlación de Pearson entre el tiempo semanal de práctica de actividad física y el promedio de notas de los estudiantes de enseñanza media de dos colegios evaluados.**

		Tiempo
Matemáticas	Pearson Correlation	,223**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	309
Lenguaje	Pearson Correlation	,020
	Sig. (2-tailed)	,720
	N	309
Historia	Pearson Correlation	,068
	Sig. (2-tailed)	,233
	N	309
Ciencias	Pearson Correlation	,091
	Sig. (2-tailed)	,110
	N	309
Total	Pearson Correlation	,120*
	Sig. (2-tailed)	,036
	N	309

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
 \* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**FICHA 10 (FUNDAMENTAL)**

	<b>Completar este campo</b>
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	Cofre Bolados, C. (2016). <b>“El problema del sobrepeso y la obesidad infantil y sus interacciones con la actividad física: el sedentarismo y los hábitos nutricionales en Chile.”</b> <a href="https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/40977/25289007.pdf;jsessionid=E6D435E21023120F211207F89553A1AF?sequence=1">https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/40977/25289007.pdf;jsessionid=E6D435E21023120F211207F89553A1AF?sequence=1</a>
Palabras Clave	Ejercicio físico, beneficios, comportamiento, bienestar físico, bienestar mental, bienestar social, hábitos alimenticios, alimentos deportivos, morbilidad prematura, obesidad, globalización, estilo de vida, edad escolar, estilo de vida, sobrepeso, mejora musculo- esquelético, crecimiento, enfermedades cardiovasculares, diabetes 2 y colesterol, evita estrés, depresión, mejora autoestima, evita ansiedad, insomnio,

	aprendizajes para la vida, control de salud, toma decisiones, trabajo en equipo, cooperación, liderazgo, comunicación, disciplina, evita delincuencia, adicción y violencia, mejor función cognitiva, mejor desempeño académico, mejora memoria y concentración.
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias	<p>1. "La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura".</p> <p>1. "Consideramos hábitos saludables a todos aquellos comportamientos que inciden en el bienestar físico, mental y social de la persona, incluyendo en este apartado los hábitos alimentarios y deportivos."</p> <p>1. "La globalización, el marketing excesivo de alimentos procesados, el consumismo y la necesidad de placeres rápidos y respuestas inmediatas contribuyen a la aparición de obesidad como un problema social."</p> <p>2. La práctica regular de ejercicio físico está vinculada a varios beneficios tanto físicos como psicológicos. Además, desempeña un papel crucial en la prevención de enfermedades.</p> <p>2. La obesidad infantil está experimentando un preocupante aumento tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. En naciones como EE. UU., Inglaterra y Japón, se observa claramente este incremento en la población infantil, tanto en niños en edad preescolar como escolar. Asimismo, en algunos países latinoamericanos, las tasas de sobrepeso y obesidad son comparables a las de EE. UU.</p>
Aporte específico que se cree obtener sirve para: Orientar Avalar Complementar Definir Contrapropuesta Otros aportes	<p>Según Shepard (1990), la salud se describe como una condición humana que tiene aspectos físicos, sociales y psicológicos, y se caracteriza por tener tanto aspectos positivos como negativos.</p> <p>El estilo de vida cada vez más sedentario de los niños y adolescentes, posiblemente asociado a las nuevas tecnologías y a los cambios sociales, está teniendo un impacto significativo en el porcentaje de niños que llevan una vida sedentaria. Además, esta tendencia parece empeorar con el tiempo (Varo, Martínez-González y Martínez, 2003).</p> <p>Perea (1992) destaca que la salud es el conjunto de condiciones y calidad de vida que permiten a una persona desarrollar todas sus habilidades en armonía y relación con su entorno.</p> <p>Para que se desarrolle la obesidad, se requiere la combinación de una condición genética preexistente a este trastorno y la presencia de condiciones ambientales adversas (Zayas et al., 2002).</p> <p>Según Perea (1992), la salud se define como el estado en el que una persona puede utilizar todas sus capacidades en armonía con su entorno y mantener una buena calidad de vida. Durante los años de educación, se establecen hábitos de actividad física que suelen mantenerse en la vida adulta.</p> <p>Los estudiantes que tienen una baja adherencia a la dieta mostraron niveles más bajos de actividad física en comparación con los demás grupos (<math>p = 0,000</math>). Además, estos alumnos obtuvieron un rendimiento inferior en términos fuerza explosiva del tren inferior y superior. En relación con la autoestima y el autoconcepto, el grupo clasificado con una adherencia muy baja a la dieta obtiene resultados más pobres (<math>p = 0,000</math>). Además, este grupo duerme menos horas y pasa más tiempo frente a las pantallas al día.</p>

Materiales más  
 significantes:  
 Tablas  
 Gráficos  
 Ejemplos  
 Fotografías  
 Mapas  
 Otros

Tabla V.18. Características de la muestra en función de la adherencia a la dieta

	ADHERENCIA A LA DIETA			p valor
	ÓPTIMA (N=137)	NECESITA MEJORA (N= 328)	MUY BAJA (N= 50)	
EDAD (años)	10,7±0,4	10,5±0,5	10,4±0,5	,000
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	21±2,8	22,0±3,5	27,0±3,0	,000
% GRASO	22,1±5,7	23,7±7,2	31,7±3,0	,000
VO2max (ml/kg/min)	38,1±6,1	39,7±8,4	35,6±3,7	,000
DINA (kg)	16,3±2,1	17,0±2,5	14,4±1,8	,000
SALTO (cm)	135,3±12,5	133,7±19,1	112,1±16,8	,000
PAQ-C	2,9±0,7	2,6±0,8	1,5±0,3	,000
AUTOESTIMA	33,5±7,3	30,1±8,2	24,2±4,2	,000
Sueño (horas)	8,0±0,3	8,0±0,4	7,9±0,4	,000
TV (horas)	2,1±1,1	2,4±0,9	3,1±0,4	,000
AF (horas/día)	2,2±0,9	1,9±1,2	1,1±0,6	,000
AUTOCONCEPTO	3,0±0,2	3,0±0,3	2,6±0,1	,000***

P<0,05\*; P<0,01\*\*; P<0,001\*\*\*.

#### FICHA 11 (COMPLEMENTARIA GENERAL)

	Completar este campo
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	Ponluisa Ponluisa, D. A. (2023). " <b>Los juegos de velocidad en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en escolares de Educación General Básica Media</b> ", (Bachelor's thesis, Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte). <a href="http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38950/1/TESIS%20FINAL%20EST.%20PONLUISA%20PONLUISA%20DENNIS%20ANDR%c3%89S-signed-signed-signed%20%281%29.pdf">http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38950/1/TESIS%20FINAL%20EST.%20PONLUISA%20PONLUISA%20DENNIS%20ANDR%c3%89S-signed-signed-signed%20%281%29.pdf</a>
Palabras Clave	Juegos, velocidad, rapidez, trabajo en equipo, habilidades físicas, crecimiento físico, crecimiento mental, persecución, alegría, instalaciones seguras, zapatos adecuados, superficies libres de obstáculos, esfuerzo, superación personal, competencia sana, plasticidad cerebral, conexión neuronas, facilitan aprendizaje, atrapar, correr, saltar, relevos, juegos obstáculos, desarrollo cognitivo, bienestar físico, bienestar social, diversión, endorfinas, alegría, riesgo caídas, riesgo de lesiones, movimiento activo-creativo, movilidad articular,
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias	1 "Los juegos de velocidad se refieren a actividades que se centran en la velocidad o rapidez, tienen como objetivo principal superar metas establecidas. Estos juegos ofrecen una interesante propuesta para ayudar a los niños a superarse a sí mismos y contribuir a su desarrollo integral." Ponluisa Ponluisa, D. A. (2023).

<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para: Orientar Avalar Complementar Definir Contrapropuesta Otros aportes</p>	<p>Los juegos de velocidad son una forma divertida y emocionante de estimular el crecimiento físico y mental de los niños, adaptados a sus edades y habilidades. Es importante ajustarlos para que todos los niños puedan participar y disfrutar, considerando su propio ritmo y capacidad física. Además de las carreras tradicionales, existen diferentes variaciones de juegos de velocidad que añaden desafíos y diversión. Por ejemplo, los juegos de relevos permiten a los niños turnarse para correr una distancia determinada, mientras que los juegos de persecución desafían a un niño a atrapar a otros mientras corren. También se pueden incluir juegos de obstáculos, donde los niños deben superar diferentes desafíos en el camino. Es esencial establecer normas claras y proporcionar un entorno seguro para evitar accidentes. Se recomienda utilizar calzado adecuado y superficies lisas y libres de obstáculos para minimizar el riesgo de caídas o lesiones. Estas precauciones garantizan que los juegos de velocidad sean divertidos y seguros para todos los participantes.</p> <p>Además de los beneficios físicos, los juegos de velocidad también contribuyen al desarrollo cognitivo y social de los niños. A través de la diversión y la competencia saludable, estos juegos promueven el esfuerzo, la superación personal y el trabajo en equipo. También estimulan la plasticidad cerebral, facilitando la conexión entre las neuronas y potenciando el aprendizaje.</p> <p>La actividad física, incluyendo los juegos de velocidad, también tiene un impacto positivo en el bienestar emocional. Durante la actividad física, se liberan endorfinas que promueven una sensación de alegría y bienestar general. Por lo tanto, es importante brindar a los niños acceso a espacios seguros y oportunidades para practicar actividades físicas desde temprana edad.</p> <p>En resumen, los juegos de velocidad adaptados y personalizados son una forma divertida y beneficiosa de promover el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. Estos juegos fomentan valores como el esfuerzo, la superación personal y el trabajo en equipo, al mismo tiempo que contribuyen al bienestar físico y emocional de los participantes. Es esencial garantizar un entorno seguro y establecer normas claras para que todos los niños puedan disfrutar de estas actividades.</p>
---	---

#### FICHA 12 (APORTE ESPECÍFICO)

	<p><b>Completar este campo</b></p>
<p>Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:</p>	<p>Valverde Sandoval, D. I. (2021). <b>“Estado de salud, hábitos y preferencias deportivos de los estudiantes de enseñanza media en la comuna de Quirihue.”</b> <a href="http://repositorio.udec.cl/xmlui/handle/11594/6482">http://repositorio.udec.cl/xmlui/handle/11594/6482</a></p>
<p>Palabras Clave</p>	<p>Estudiantes, colegio municipal, bajos ingresos, obesidad, enfermedades, discapacidad, clasificación de deportes, deportes de combate, deportes de balón, deportes colectivos, deportes atléticos, deportes en la naturaleza, deportes mecánicos, recursos para la vida, hipertensión, cricket, higienismo social</p>
<p>Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. “Citas textuales” 2. Redacciones propias</p>	<p>1 <i>“No fue hasta después de la Segunda Guerra Mundial que el concepto de salud tomó importancia gracias a la Organización Mundial de la Salud, quienes definen este concepto como “un estado de completo bienestar físico, 19 mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948).”</i></p> <p>1 <i>“Respecto a la utilización de los recintos deportivos disponibles, nos encontramos con que la mayoría de los estudiantes (59.78%) realiza ejercicio físico o deporte en su propia casa.”</i></p> <p>2 <i>Según Sandoval (2014), el deporte moderno en Chile tuvo sus inicios en la segunda mitad del siglo XIX, con la llegada masiva de inmigrantes ingleses a los principales puertos del país. En aquel entonces, el deporte era considerado una actividad elitista, ya que solo una clase social tenía acceso a su práctica, buscando emular lo que sucedía en los grandes centros deportivos europeos, especialmente en Inglaterra. El autor sostiene que los primeros deportes practicados en Chile, como la equitación y el cricket, eran exclusivos de los marinos ingleses, quienes con el tiempo se establecieron como residentes en ciudades como Viña del Mar o Valparaíso, y en menor medida en ciudades como Talcahuano e Iquique.</i></p>

<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para:</p> <p>Orientar</p> <p>Avalar</p> <p>Complementar</p> <p>Definir</p> <p>Contrapropuesta</p> <p>Otros aportes</p>	<p>De acuerdo con la encuesta "Hábitos deportivos en la CAPV" llevada a cabo en Bilbao, España en 2009, la gimnasia es el deporte más popular, con un 19% de los deportistas. Por otro lado, la encuesta nacional de actividad física y deportes realizada en Santiago, Chile en 2015 revela que el fútbol y sus variantes son los deportes más practicados por la población, con un 21.6%. Respecto a los estudiantes de EM en la comuna de Quirihue, la mayoría (52%) prefiere los deportes de balón o pelota. Esta preferencia se debe a que estos deportes implican un menor gasto económico para los participantes, lo cual es beneficioso en una comuna como Quirihue, con altos niveles de vulnerabilidad. Además, estos deportes son más accesibles en comparación con otros que requieren una mayor inversión en equipos y materiales.</p> <p>La Comisión Nacional de Educación Física fue establecida en el año 1923 con el propósito de fomentar el deporte escolar como parte de la iniciativa de "higienismo social", que buscaba promover los valores deportivos para moralizar a la sociedad. En ese entonces, tanto el Ministerio de Salud como el Ministerio del Interior se encargaron de promover el deporte como medio para mejorar la raza. En la actualidad, el deporte en nuestro país está regulado por la Ley del Deporte, Ley 19.712, la cual establece en su Artículo °2 que el Estado tiene la responsabilidad de crear las condiciones necesarias para el ejercicio, fomento, protección y desarrollo de las actividades físicas y deportivas, a través de la implementación de una política nacional del deporte dirigida a alcanzar dichos objetivos.</p> <p>Según los resultados de la encuesta en Quirihue, se encontró que el 68.8% de los encuestados practican ejercicio físico o deporte, y lo hacen con una frecuencia de tres o más veces por semana. Asimismo, se observó que el 52.3% de los participantes tienen preferencia por los deportes que involucran el uso de un balón o pelota, seguidos por aquellos que se realizan en entornos naturales. Estos hallazgos resaltan la importancia de llevar a cabo encuestas periódicas para obtener una comprensión precisa de la situación deportiva en una comunidad y utilizar esta información como guía para desarrollar políticas deportivas locales.</p>
<p>Materiales más significantes:</p> <p>Tablas</p> <p>Gráficos</p> <p>Ejemplos</p> <p>Fotografías</p> <p>Mapas</p> <p>Otros</p>	<p>Gráfico 13- Detalle de los deportes de interés</p>

### FICHA 13 (COMPLEMENTARIO GENERAL)

	<p><b>Completar este campo</b></p>
<p>Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:</p>	<p>Silva, F. T. (2018). "Sistema de Análisis de Movimiento a través de Sensores. Santiago, Chile: a Pontificia Universidad Católica de Chile." <a href="https://diseno.uc.cl/memorias/pdf/memoria_dno_uc_2018_2_TORO_SILVA_F.pdf">https://diseno.uc.cl/memorias/pdf/memoria_dno_uc_2018_2_TORO_SILVA_F.pdf</a></p>
<p>Palabras Clave:</p>	<p>Practicantes, promotor de la salud, calidad vida, práctica deportiva, auspicios deportivos, flexibilidad, movilidad, coordinación, actividades diarias, presupuesto en deporte, supervisión, movimientos, gesto técnico, lesiones, activar tejidos.</p>

<p>Conceptos y/o Ideas fundamentales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Citas textuales"</li> <li>2. Redacciones propias</li> </ol>	<p>1 "En los últimos años ha mostrado un crecimiento progresivo y sistemático en comparación con años anteriores, superando el número de practicantes del 2006 cuya cifra era 26,4% y alcanzando un 31,8% en el año 2015 (Ministerio del deporte, 2016). Los médicos recomiendan que, para lograr una práctica efectiva, se debe practicar deporte como mínimo 3 veces a la semana, frecuencia que también presenta un aumento alcanzando el 59,6% el 2015."</p>
<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para:</p> <p>Orientar</p> <p>Avalar</p> <p>Complementar</p> <p>Definir</p> <p>Contrapropuesta</p> <p>Otros aportes</p>	<p>Desde tiempos ancestrales, las personas han dedicado esfuerzos a mejorar su condición física con el objetivo de adaptarse a las exigencias de sus actividades diarias. A medida que las guerras y los conflictos surgieron, surgió la necesidad y el interés por entrenarse físicamente para poder rendir en el campo de batalla. En un principio, el enfoque se centraba en satisfacer las necesidades básicas de supervivencia, <b>como el estilo de vida nómada o sedentario, la caza y la obtención de alimentos</b>. Sin embargo, a lo largo del tiempo, esta práctica ha evolucionado y en la actualidad se ha convertido en una actividad recreativa.</p> <p>Durante la última década, ha habido un notable incremento en el presupuesto destinado al deporte por parte del gobierno de nuestro país. Según el Ministerio de Deportes (MINDEP, 2017), solo en el año 2017 se asignaron \$100 mil millones de pesos exclusivamente para este propósito. Vale la pena resaltar que el 70% de dicho presupuesto se ha utilizado para la construcción de estadios y centros deportivos, con el objetivo de promover la práctica deportiva en Chile. Esta inversión ha generado un aumento en la cantidad de personas que realizan actividad física, ya que los nuevos establecimientos deportivos brindan más oportunidades para que las personas se involucren en el deporte. El deportista promedio lleva a cabo su práctica deportiva bajo supervisión y en coordinación con sus otras actividades diarias, como el trabajo, los estudios u otras responsabilidades. Por lo tanto, es común que la mayoría de los deportistas realicen sus entrenamientos por la mañana antes de comenzar su jornada, o por la tarde al finalizarla. El tipo de actividad deportiva puede ser individual o grupal, y dependiendo de su naturaleza, puede requerir un espacio específico, como un gimnasio, una cancha o un circuito. Además, puede exigir un cierto nivel de conocimiento técnico en cuanto a los movimientos y acciones involucrados.</p>

#### FICHA 14 (COMPLEMENTARIA GENERAL)

	<p><b>Completar este campo</b></p>
<p>Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:</p>	<p>Fuenzalida, C. L., Quiroz, F. L., Mura, J. N., &amp; Moreno, A. G. (2021). <b>Rol de la Terapia Ocupacional en la prevención de la obesidad infantil en Chile. <i>Revista de Estudiantes de Terapia Ocupacional</i>, 8(2), 84-97.</b> <a href="http://www.reto.ubo.cl/index.php/reto/article/view/130">http://www.reto.ubo.cl/index.php/reto/article/view/130</a></p>
<p>Palabras Clave</p>	<p>Conducta sedentaria, tecnología, intervención temprana, a Ley 20.606, nutrición sana, sobrepeso, participación, involucramiento, trabajo físico, desarrollo integral, rechazo, acoso, necesidades, motivaciones, terapia ocupacional, mapa nutricional, bicicleta, mancuernas, peso corporal, video dance revolution.</p>
<p>Conceptos y/o Ideas fundamentales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Citas textuales"</li> <li>2. Redacciones propias</li> </ol>	<p>1 "En las últimas décadas, la obesidad se ha convertido en un tema relevante para la salud pública en Chile y en el mundo, dado que "...cada año mueren, como mínimo, 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso" (OMS, 2017),"</p> <p>1 "mantenerse la tendencia actual, la cifra de niños y niñas que presentarán sobrepeso para el año 2025 aumentará a 70 millones, ya existiendo 41 millones al año 2016. Sin intervención, la población infantil con obesidad se mantendrá con esta condición durante toda su vida, aumentando los riesgos de tener otros problemas de salud en la adultez (Pizzi, 2016)."</p> <p>1 "60% de los niños y niñas de quinto básico tiene sobrepeso u obesidad, tendencia similar en los niveles de prekínder, kínder y primero básico."</p> <p>1 "- la motivación por éstas facilitará la participación y el involucramiento en actividades que promuevan el trabajo físico"</p>

<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para: Orientar Avalar Complementar Definir Contrapropuesta Otros aportes</p>	<p>La terapia ocupacional promueve la autonomía, derechos y la calidad de vida de las personas. ámbito de la obesidad, dada su multicausalidad y la pertinencia del trabajo desde las necesidades, motivaciones y concepciones de los/as propios/as individuos/as. Participar de ocupaciones que son relevantes para su crecimiento y desarrollo integral, muchas veces por miedo al rechazo o acoso. Según la OMS (s/f), si seguimos la tendencia actual, la cantidad de niños con sobrepeso en el año 2025 llegará a 70 millones, ya que en el año 2016 ya había 41 millones. Si no se toman medidas, estos niños seguirán siendo obesos durante toda su vida, lo que aumenta los riesgos de problemas de salud en la edad adulta (Pizzi, 2016). En Chile, la situación no es diferente, ya que la obesidad infantil ha aumentado constantemente en los últimos años. Según el Mapa Nutricional de Junaeb (2019), el 60% de los niños de quinto básico tienen sobrepeso u obesidad, una tendencia similar en prekinder, kínder y primer básico. Por lo tanto, la Terapia Ocupacional (T.O.) no puede ignorar este problema de salud y debe utilizar sus conocimientos y estrategias para prevenir e intervenir en la obesidad, especialmente en la población infantil.</p>
---	--

### FICHA 15 (APORTE ESPECÍFICO)

	<p><b>Completar este campo</b></p>
<p>Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:</p>	<p>Bustos, P., Orias, J., Sáez, K., Maldonado, M., Cuadra, L., &amp; Asenjo, S. (2015). <b>“Impacto del Programa de manejo de la obesidad Bright Bodies aplicado a niños y adolescentes chilenos”</b> <a href="https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872015000900006&amp;script=sci_arttext&amp;lng=en">https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872015000900006&amp;script=sci_arttext&amp;lng=en</a></p>
<p>Palabras Clave</p>	<p>Etnias, estado nutricional, obesidad, conductual, mejorar salud, reconocimiento sí mismo, modificación conductual, establecer metas, sectores vulnerables, evitar la dieta, HOMA-AIR, estado nutricional, etnias, escuelas, portadores de obesidad, ayunas, grasa corporal, antropométricos, metabólicos, rol parental.</p>
<p>Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. “Citas textuales” 2. Redacciones propias</p>	<p>1 “El Programa Bright Bodies de la Universidad de Yale, diseñado para diferentes etnias, ha sido aplicado preferentemente en distintos centros de Estados Unidos de Norteamérica (USA), en Escocia, Finlandia, y también por el equipo de profesionales responsables de este trabajo”</p>
<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para: Orientar Avalar Complementar Definir Contrapropuesta Otros aportes</p>	<p>Los resultados demostraron que la aplicación del Programa Bright Bodies produjo resultados positivos, tanto en los parámetros antropométricos como metabólicos en niños y adolescentes obesos, al cabo de 8 meses de seguimiento. Cabe destacar que la reducción de 5% del IMC y de 15% del IMC z-score, representa un cambio significativo e importante del estado nutricional y de la composición corporal, dada por la disminución del porcentaje de grasa corporal total, lo que significa una diferencia de -3. Datos publicados del Programa Bright Bodies realizado en la Clínica de Obesidad Pediátrica de Yale, New Haven, USA</p> <p>Se evaluó el estado nutricional del total de la población de 612 escolares de enseñanza básica pertenecientes a las escuelas “Villa Centinela Sur” y “Escuela Nueva Los Lobos”, de la ciudad de Talcahuano. Todas las familias de los escolares portadores de obesidad fueron invitadas a participar en el Programa Bright Bodies en el Centro de la Fundación de la Familia, ubicado en la población Nueva Los Lobos de Talcahuano. Esta fundación, sin fines de lucro, tiene como objetivo contribuir al fortalecimiento de las familias de sectores vulnerables, promoviendo estilos de vida saludable, mediante el desarrollo de diversos programas. A esta convocatoria acudió un total de 109 escolares con obesidad, de los cuales 50 accedieron a participar, previa explicación detallada del Programa y firma del consentimiento informado por padres o tutores. Este estudio cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción. El 70% de los escolares (n = 35) participó los primeros 4 meses y 56% (n = 28) completó el total de los 8 meses de asistencia al Programa. Este programa contempla actividades correspondientes a talleres de 40 min de nutrición o de modificación conductual una vez por semana, a cargo de nutricionista y psicólogo, y de sesiones de actividad física de 50 min, 2 veces por semana, dirigidas por un profesor de Educación Física. El manejo nutricional excluye el concepto de “dieta” y se basa en la mejor elección de alimentos saludables, de preferencia con bajo contenido graso y en porciones moderadas. El Programa se extendió durante 8 meses, desde abril a noviembre del año 2013. Algunos de los temas tratados en las 12 sesiones nutricionales fueron: “determinando el tamaño de la porción”, “qué hay en una etiqueta” y “¿qué hago entre comidas?”. Los componentes de la modificación conductual comprendieron: reconocimiento de sí mismo, establecimiento de metas, estrategias cognitivas, conductuales y manejo de contingencias. Algunos tópicos tratados en el total de 12 sesiones fueron: “aprendiendo a resolver problemas”,</p>

“identificando amenazas” y “entendiendo recaídas”. El ejercicio físico en cada sesión incluía una etapa de calentamiento previo, seguida de un circuito dirigido de actividad física de intensidad moderada a alta, utilizando el peso corporal y sobrecarga con mancuernas, para finalizar con un trabajo libre en bicicletas elípticas, trotadoras, vídeo juego musical (Dance Revolution) y balones de Pilates, como vuelta a la calma. El apoyo familiar se estableció a través de talleres para padres o tutores dirigidos por nutricionista o psicólogo, cuya temática estaba en concordancia con la abordada en los talleres para los niños. La intervención con los padres está destinada a facilitar el surgimiento de conductas de salud en la familia, potenciando el rol parental. Los primeros 2 meses, estos talleres se realizaron cada 15 días y posteriormente en forma mensual. Los escolares participantes recibían vales en reconocimiento de sus logros, los que canjeaban por premios de acuerdo con un puntaje pre-establecido.

**Una de las herramientas clínicamente más contrastadas para evaluar la resistencia insulínica y la función de las células beta del páncreas es el índice HOMA-IR (Homeostasis Model Assessment), que emplea para su cálculo la insulina y la glucosa en ayunas.**

Los beneficios del Programa Bright Bodies se observaron también en los cambios de los hábitos alimentarios, con una disminución de 43% en el consumo de calorías totales y un mejoramiento de la actividad física al evaluar 7 grupos musculares en los niños y adolescentes obesos. El cambio en la ingesta nutricional no se puede comparar con los resultados publicados por los autores del Programa Bright Bodies, dado que ellos no registran el consumo de calorías y macronutrientes, pues deliberadamente omiten el registro de la **ingesta alimentaria con el propósito de evitar el concepto de “dieta”**. Además, una situación similar ocurre en relación con los cambios en la actividad física, lo que no permite comparar estos resultados. El 56% de los niños completó los 8 meses del Programa Bright Bodies, cifra superior a lo reportado en otras publicaciones que indican que 53% de los niños que consulta por obesidad abandona dentro de los primeros 6 meses. En otra experiencia nacional, la adherencia alcanzó a 18% a un año plazo, valor comparable a la de otros estudios convencionales. Considerando estas cifras, estimamos satisfactoria la adherencia a este Programa desarrollado en niños provenientes de una población de vulnerabilidad social y que participan de actividades ofrecidas por la Fundación de la Familia.

La población total evaluada correspondió a 612 escolares, de edad promedio  $9,2 \pm 3,0$  años, de los cuales, 52,4% era de sexo masculino y 47,6% de sexo femenino. La evaluación del estado nutricional de estos escolares reveló que 3,8% presentaba bajo peso, 51,3% normopeso, 21,1% sobrepeso y 23,9% obesidad, lo que implica que 45% era portador de malnutrición por exceso. De esta población, se evaluó a los 109 escolares con obesidad que respondieron a la convocatoria, cuya edad promedio era de  $9,4 \pm 2,3$  años, el percentil del IMC promedio de  $24,8 \pm 3,6$  Kg/m<sup>2</sup>, IMC z-score de  $2,09 \pm 0,32$  y el porcentaje de grasa corporal total de  $35,1 \pm 5,7\%$ . Esta población de escolares tenía un HOMA-IR promedio de  $4,4 \pm 2,8$ , con un valor de  $3,6 \pm 1,7$  en hombres y  $5,3 \pm 2,4$  en mujeres. Entre los factores de riesgo cardiovascular, destaca la presencia de hipertensión arterial en 53% de los escolares, dislipidemia, producto de una disminución del colesterol-HDL, en 53% y de un aumento de los triglicéridos en 44% de ellos. Considerando la sumatoria de estos factores de riesgo, de acuerdo con el criterio de Cook, la prevalencia de síndrome metabólico fue de 44% en esta población de escolares portadores de obesidad. La evaluación clínica, antropométrica y metabólica realizada a los 28 escolares, cuya edad promedio era  $9,5 \pm 1,9$  años, y que completaron los 8 meses de aplicación del Programa Bright Bodies.

Materiales más significantes:  
Tablas  
Gráficos  
Ejemplos  
Fotografías  
Mapas  
Otros

**Tabla 1. Evaluación antropométrica basal y al término del Programa de manejo de la obesidad Bright Bodies de niños y adolescentes portadores de obesidad (n = 28)**

Variable	Basal Media $\pm$ DE	Final Media $\pm$ DE	p
Talla (cm)	138,9 $\pm$ 11,6	144,5 $\pm$ 11,0	< 0,0001
Peso (kg)	48,2 $\pm$ 10,8	49,6 $\pm$ 10,6	0,0195
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	24,7 $\pm$ 2,6	23,6 $\pm$ 3,1	0,0003
IMC z-score	2,0 $\pm$ 0,4	1,7 $\pm$ 0,5	< 0,0001
IMC percentil	97,3 $\pm$ 2,2	94,1 $\pm$ 5,7	0,0002
% Grasa	34,6 $\pm$ 5,5	31,6 $\pm$ 5,9	< 0,0001
Masa grasa (kg)	16,9 $\pm$ 5,4	16,1 $\pm$ 5,7	0,0919
Masa magra (kg)	31,3 $\pm$ 6,8	33,5 $\pm$ 6,7	< 0,0001
% grasa pierna derecha	41,3 $\pm$ 5,9	38,0 $\pm$ 6,2	0,0005
% grasa pierna izquierda	41,2 $\pm$ 5,2	38,4 $\pm$ 6,1	< 0,0001
% grasa brazo derecha	42,5 $\pm$ 5,8	40,6 $\pm$ 5,9	0,0062
% grasa brazo izquierda	45,0 $\pm$ 6,4	42,8 $\pm$ 6,5	0,0052
% grasa tronco	28,3 $\pm$ 6,3	25,9 $\pm$ 5,3	0,0026
Circunferencia de cintura (cm)	84,6 $\pm$ 7,9	82,1 $\pm$ 8,6	0,0136
P. Sistólica (mm Hg)	115,0 $\pm$ 13,7	102,6 $\pm$ 9,9	< 0,0001
P. Diastólica (mm Hg)	66,6 $\pm$ 7,2	62,0 $\pm$ 6,6	0,0161

**Tabla 2. Evaluación metabólica basal y al término del Programa de manejo de la obesidad  
Bright Bodies de niños y adolescentes portadores de obesidad (n = 28)**

Variable	Basal Media ± D.E.	Final Media ± D.E.	p
Glicemia (mg/dL)	80,9 ± 8,7	70,5 ± 5,2	< 0,0001
Insulina (mU/mL)	21,8 ± 10,3	30,6 ± 14,8	0,0013
HOMA-IR	4,4 ± 2,2	5,3 ± 2,7	0,0678
Colesterol total (mg/dL)	152,7 ± 30,8	117,8 ± 21,7	< 0,0001
Colesterol-HDL (mg/dL)	40,4 ± 8,4	35,6 ± 10,5	0,0061
Colesterol-LDL (mg/dL)	90,5 ± 26,3	65,5 ± 18,3	< 0,0001
Triglicéridos (mg/dL)	102,3 ± 52,2	83,4 ± 51,5	0,0322
ALT (U/L)	21,3 ± 13,5	18,4 ± 11,8	0,2303

#### FICHA 16 (COMPLEMENTARIA GENERAL)

	<b>Completar este campo</b>
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	Hernández Zúñiga, M., & Turiel Araya, S. (2015). "Implementación de un gimnasio para menores de edad con problemas de obesidad y sedentarismo." <a href="https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/133267">https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/133267</a>
Palabras Clave	Espacios creados, actividad física, clubes, deporte, tecnología, rutina, trabajo físico, vida saludable, entretención, máxima seguridad, trabajo con menores, personal calificado, obesidad, bienestar, sedentarismo, gimnasio para niños, nutricionistas, kinesiólogos, profesores de educación física, técnicos, gestores.
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias	1 "La incidencia de obesidad infantil es cada vez mayor. El interés de las personas hacia la actividad física y el cuidado personal se ha incrementado en Chile, sin embargo, la industria se ha desarrollado para atender exclusivamente a mayores de edad, donde la población infantil no está cubierta y representa una oportunidad de negocio y emprendimiento."
Aporte específico que se cree obtener sirve para: Orientar Avalar Complementar Definir Contrapropuesta Otros aportes	Espacios especialmente creados para realizar diversos tipos de actividad física. Hoy en día, la palabra gimnasio es utilizada para clubes o centros de deporte de tipo privado en los cuales es necesario pagar un abono para acceder a los diferentes lugares de ejercitación. A nivel mundial la demanda de espacios de entretenimiento va en aumento, las personas buscan satisfacer su necesidad de recreación y esparcimiento. Este tipo de actividades en la mayor parte del mundo puede ser lectura de libros, ver televisión, escuchar música, teatro, museos, cine o cualquier actividad de distracción que permita al consumidor dejar de lado su rutina diaria. alternativa de esparcimiento y entretención combinado con el trabajo físico y la vida saludable.

#### FICHA 17 (APORTE ESPECIFICO)

	<b>Completar este campo</b>
--	-----------------------------

Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	Rodríguez O, Lorena, & Pizarro Q, Tito. (2006). <b>Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile</b> . Revista chilena de pediatría, 77(1), 70-80. <a href="https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062006000100012">https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062006000100012</a>  <a href="https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062006000100012&amp;script=sci_arttext&amp;tlng=en">https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062006000100012&amp;script=sci_arttext&amp;tlng=en</a>
Palabras Clave	Hábitos alimenticios, nutrición, nivel escolar, frutas, verduras, lácteos, azúcares, gasto energético, IMC, epidemiológica, población niños, evaluación nutricional, pirámide alimenticia, sobrepeso, obesidad, talla, jardín, malnutrición, vigilancia nutricional.
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias	1 "En Chile no contamos con una encuesta nacional de consumo, existen estudios en diversos grupos que revelan que los hábitos alimentarios de nuestra población son poco saludables. Atalah en la región de Aysén reveló en 340 niños, de kínder a 4to año básico, un bajo consumo de verduras, frutas y lácteos y un alto consumo de azúcares.  1 "Sin duda que los programas a nivel escolar, diseñados e implementados correctamente, pueden ejercer un rol muy importante en la promoción de la salud."
Aporte específico que se cree obtener sirve para: <b>Orientar</b> <b>Avalar</b> Complementar Definir Contrapropuesta Otros aportes	<p>Según los datos recopilados por el Ministerio de Salud, la información de vigilancia epidemiológica revela que la cantidad de niños menores de 6 años con bajo peso está disminuyendo gradualmente, mientras que los casos de malnutrición por exceso están aumentando significativamente. En Chile, no se dispone de información a nivel nacional sobre la vigilancia nutricional en la población de niños y adolescentes en edad escolar. Los datos existentes provienen de investigaciones epidemiológicas y de los informes de evaluación nutricional proporcionados por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), los cuales se obtienen a partir de la evaluación realizada en el primer año de escuelas públicas y privadas subvencionadas.</p> <p>Se encontró que los preescolares que asisten al jardín infantil tienen una <b>ingesta energética</b> superior a sus necesidades, siendo aún mayor en comparación con aquellos que no asisten. Además, ambos grupos presentan un alto consumo de golosinas. Por otro lado, un estudio realizado por Yáñez, Olivares y colaboradores en niños de segundo ciclo de enseñanza básica reveló un consumo excesivo de cereales, aceites y azúcares, así como una ingesta insuficiente de lácteos, verduras y frutas, en relación con las recomendaciones de la pirámide alimentaria. Estos hallazgos se han corroborado en varios estudios y en diferentes edades, aunque se han observado algunas diferencias geográficas en todo el país en función del acceso a los distintos alimentos.</p> <p>El Índice de Masa Corporal (IMC) se considera la <b>mejor herramienta antropométrica para diagnosticar el sobrepeso y la obesidad en niños de 2 a 18 años</b>. Estos puntos de referencia se basan en un conjunto de 9 estudios transversales realizados en los Estados Unidos entre 1970 y 1994 por la NCHS (NHANES II y NHANES III), que incluyeron a un total de 66,772 niños de ambos sexos y diferentes etnias (blancos, negros, hispanicos y asiáticos) con edades comprendidas entre los 5 y 17 años.</p> <p>La norma técnica propone utilizar el índice de masa corporal (IMC) y la relación entre el IMC y la edad como indicadores para evaluar el estado nutricional de escolares y adolescentes en el nivel primario de atención. El IMC se calcula dividiendo el peso entre la talla al cuadrado, utilizando los estándares de comparación americanos del National Center for Chronic Disease-National Center for Health Statistics (CDC-NCHS) como población de referencia. Estas tablas proporcionan valores cada 6 meses.</p> <p>Los criterios de calificación según el IMC son los siguientes: <b>un IMC menor al percentil 10 indica bajo peso, un IMC entre el percentil 10 y menor al percentil 85 se considera normal, un IMC entre el percentil 85 y menor al percentil 95 indica riesgo de obesidad, y un IMC igual o mayor al percentil 95 se considera obesidad</b>. Además, <b>existen señales de alarma que deben tenerse en cuenta, como el ascenso del canal de crecimiento del IMC en dos controles sucesivos y un aumento del IMC de más de 1,5 puntos en 6 meses</b>.</p> <p>Para evaluar la talla, también se utilizan los estándares del CDC de Estados Unidos y se utiliza el criterio de calificación de talla para la edad (T/E). Un T/E menor al percentil 5 indica talla baja, mientras que un T/E entre el percentil 5 y percentil 95 se considera talla normal.</p> <p>A la edad de cinco años, se registró un índice de obesidad del 23%, lo cual representa más del doble de la prevalencia reportada en el sistema de salud público para niños de 2 a 5 años (10%).</p>

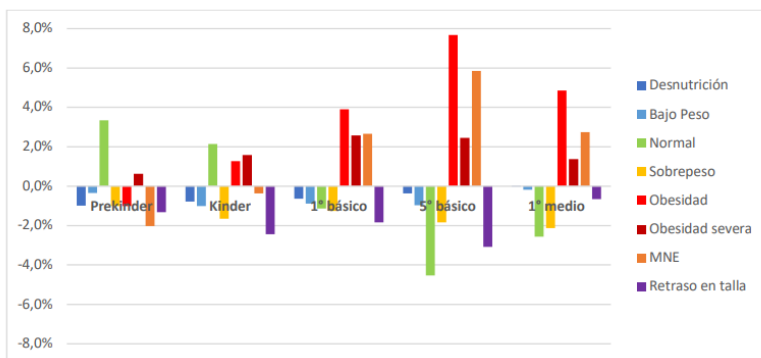
	<b>Completar este campo</b>
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	<a href="https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2023/07/INFORME-EJECUTIVO_2022_VF.pdf">https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2023/07/INFORME-EJECUTIVO_2022_VF.pdf</a> <b>“Mapa Nutricional, resultados Encuesta de Vulnerabilidad Junaeb, 2023”</b>  <a href="#">Mapa-Nutricional-2022.pdf</a>
Palabras Clave	Malnutrición, obesidad, sobrepeso, obesidad severa, riesgos, pandemia, mapa nutricional, desnutrición, bajo peso, situación nutricional, prevalencia, post pandemia, zona urbana, zona rural, retraso talla, incidencia obesidad, kínder, prekínder, 5to básico, 1ero básico y 1ero medio.
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. “Citas textuales” 2. Redacciones propias	1 “Estudiantes en niveles pre-escolar ingresan al sistema escolar con altos niveles de obesidad” 1 “Las y los estudiantes de 5° básico sobrepasan a todos los cursos evaluados, con la mayor prevalencia de obesidad y obesidad severa.” 1 “En 5° básico deben considerarse los cambios físicos y emocionales que implica la entrada a la adolescencia en las/los estudiantes.” 1 “La obesidad y la obesidad severa han seguido aumentando en 1° medio.” 1 “Las y los estudiantes con mayor índice de vulnerabilidad, tienen un mayor porcentaje de riesgo (18,9%) de tener obesidad.” 1 “Regiones del sur del país presentan mayor prevalencia a obesidad coincidente con la situación nutricional año 2019 (pre-pandemia) y 2021 (post pandemia).”  <b>1 “la prevalencia de malnutrición por exceso sobrepasa el 50%, presentando esta condición en 3 de cada 5 estudiantes en 5° básico. Este es el curso que presenta mayor prevalencia de obesidad y obesidad severa, la cual puede estar asociada a los cambios físicos y emocionales de los estudiantes dada la entrada a la adolescencia.”</b>
Aporte específico que se cree obtener sirve para: Orientar <b>Avalar</b> Complementar Definir Contrapropuesta Otros aportes	<b>Mapa Nutricional pre-escolar, básica y 1 ero medio:</b> El Gráfico 1 muestra que el 41,4% de los estudiantes evaluados tiene una situación nutricional clasificada como "Normal". Por otro lado, el <b>26,8% tiene Sobrepeso</b> , mientras que el <b>26,2% tiene Obesidad Total</b> , que incluye tanto la Obesidad como <b>la Obesidad Severa</b> . Esto significa que más de la mitad de los estudiantes evaluados ( <b>53%</b> ) <b>presenta Malnutrición</b> debido al exceso de peso ( <b>Sobrepeso + Obesidad Total</b> ). Además, solo un 5,6% tiene una situación nutricional clasificada como Malnutrición debido a la falta de nutrientes (Desnutrición + Bajo Peso).  Al analizar esta realidad por curso (Gráfico 9), se observa que las diferencias planteadas anteriormente se repiten en cada uno de los niveles. Aunque dichas diferencias van aumentando a medida que aumenta el curso de los estudiantes. Lo anterior se refuerza al evaluar que, en las zonas rurales, los malos resultados de la malnutrición por exceso son mayores que el promedio nacional en cada curso. Por ejemplo, en el caso de 5° básico, el 38,2% de los estudiantes de zonas rurales tienen obesidad total, 2,2 puntos porcentuales por sobre la prevalencia nacional de ese nivel, que llega a 36%.  La siguiente tabla presenta los resultados entre los años 2019 y 2022. Al comparar la evaluación del Mapa entre 2022 y 2021, se observa una mejora en los resultados de peso Normal, que aumenta en un 7% en comparación con el año anterior. Por otro lado, la incidencia de Obesidad y Obesidad Severa disminuye en un total de 4.8 puntos porcentuales. La malnutrición por exceso también disminuye en 1.8 puntos, mientras que el retraso en talla disminuye en 4 puntos. Sin embargo, al comparar estos resultados con los del año 2019, es evidente que estamos volviendo a los niveles anteriores a la pandemia. En este sentido, la situación de peso Normal se mantiene prácticamente igual, con un aumento de solo 0.2 puntos, mientras que la incidencia de Obesidad y Obesidad Severa aumenta en conjunto 2.7 puntos entre 2019 y 2022. La malnutrición por déficit y el sobrepeso son las únicas variables que mejoran sus resultados en este período. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estas variaciones deben ser interpretadas con precaución, ya que, si bien el sobrepeso disminuye, esta disminución puede estar siendo compensada por el aumento en Obesidad y Obesidad Severa. En cuanto a la malnutrición por déficit, se registra una disminución de 1.1 puntos, mientras que el sobrepeso disminuye en 1.9 puntos porcentuales.

**Tabla 12: Prevalencias del estado nutricional de todos los cursos evaluados, año 2019 a 2022**

Estado Nutricional	2019	2020	2021	2022	Variación 2021 - 2022 (pp)	Variación 2019 - 2022 (pp)
Desnutrición	1,8%	2,6%	2,6%	1,3%	-1,3pp	-0,5pp
Bajo Peso	4,9%	5,0%	4,8%	4,3%	-0,5pp	-0,6pp
Normal	41,2%	38,2%	34,3%	41,4%	7,0pp	0,2pp
Sobrepeso	28,7%	28,7%	27,3%	26,8%	-0,5pp	-1,9pp
Obesidad	17,1%	17,8%	20,3%	17,9%	-2,3pp	0,8pp
Obesidad severa	6,4%	7,6%	10,8%	8,3%	-2,5pp	1,9pp
Retraso en talla	3,9%	5,5%	6,0%	2,0%	-4,0pp	-1,9pp

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del Mapa Nutricional 2022, Junaeb (2023)

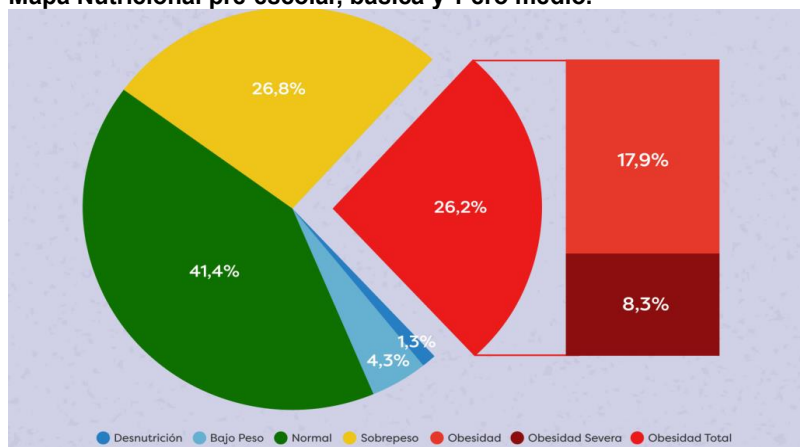
**Gráfico 17: Variación situación nutricional por curso, año 2019 a 2022**



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del Mapa Nutricional 2022, Junaeb (2023)

Materiales más significantes:  
Tablas  
Gráficos  
Ejemplos  
Fotografías  
Mapas  
Otros

**Mapa Nutricional pre-escolar, básica y 1 ero medio.**



Fuente: Encuesta de Vulnerabilidad de Junaeb, 2022

Tabla: "Tipos de Obesidad por Cursos"



Fuente: Encuesta de Vulnerabilidad de Junaeb, 2022

Tabla: "Malnutrición por Exceso"



Fuente: Encuesta de Vulnerabilidad de Junaeb, 2022

Tabla: "Estado Nutricional por Sexo"

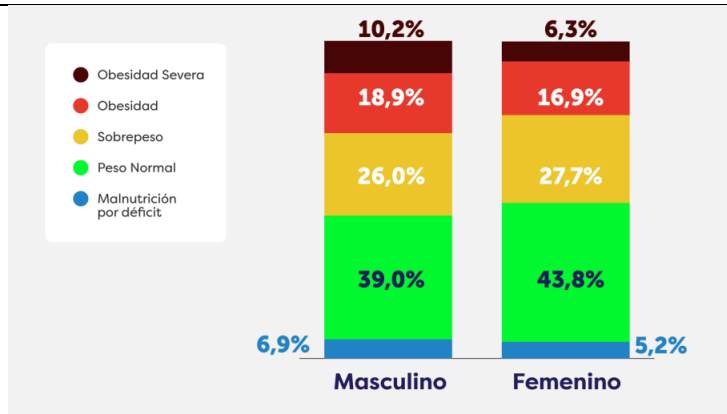
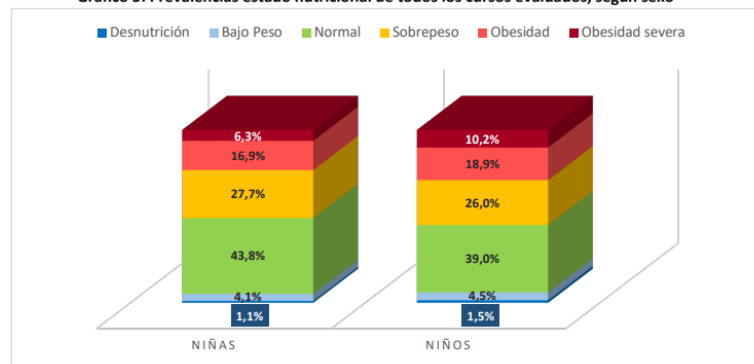


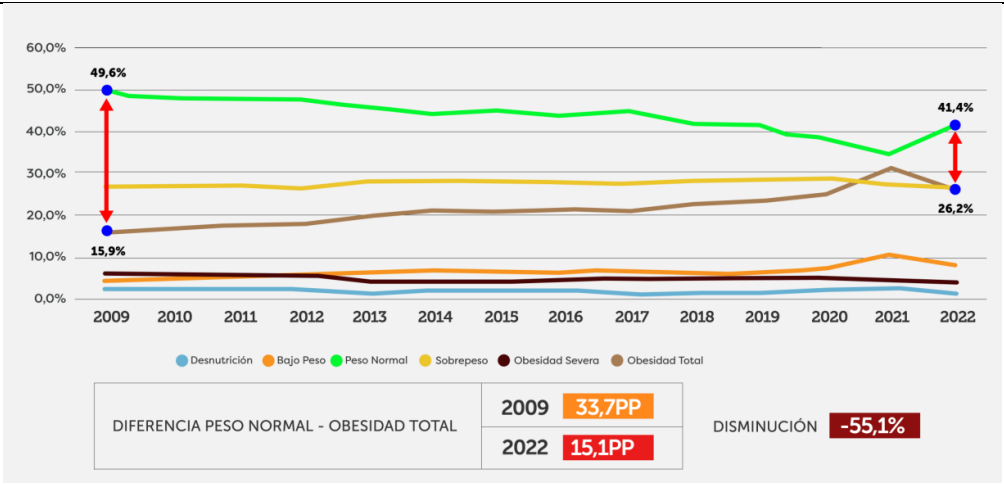
Gráfico 5: Prevalencias estado nutricional de todos los cursos evaluados, según sexo



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del Mapa Nutricional 2022, Junaeb (2023)

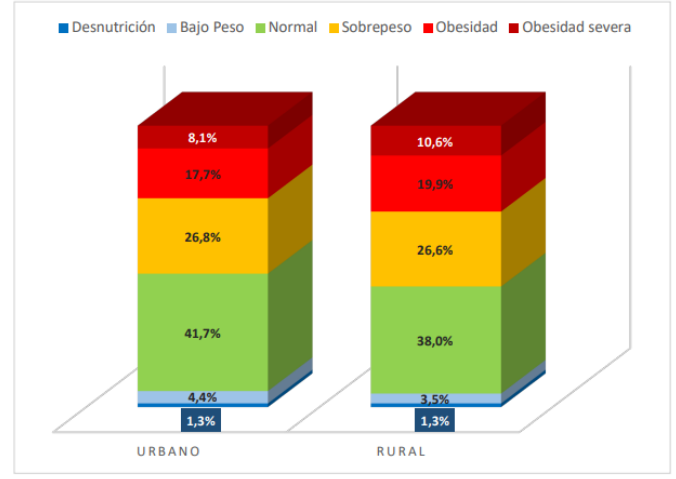
Fuente: Encuesta de Vulnerabilidad de Junaeb, 2022

Tabla: "Evolución de Estado Nutricional 2009-2022"



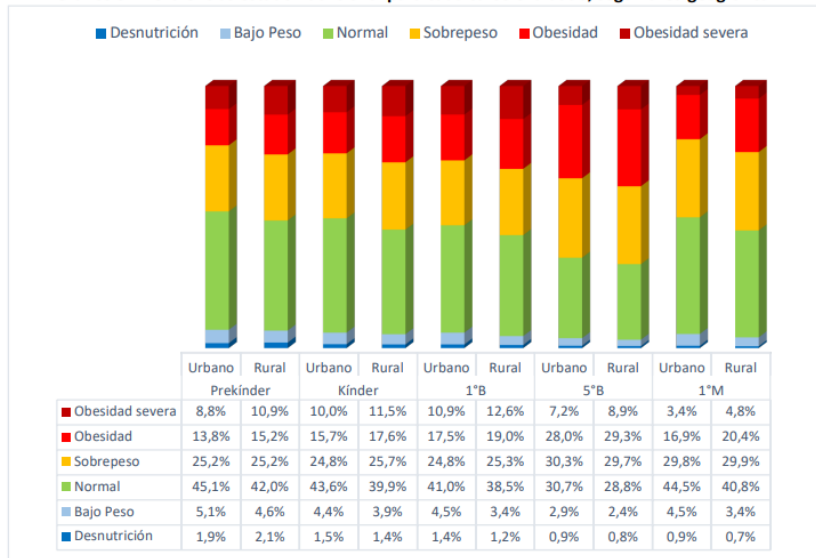
Fuente: Encuesta de Vulnerabilidad de Junaeb, 2022

Gráfico 8: Prevalencias estado nutricional de todos los cursos evaluados, según área geográfica



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del Mapa Nutricional 2022, Junaeb (2023)

Gráfico 9: Prevalencias estado nutricional para cada curso evaluado, según área geográfica



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del Mapa Nutricional 2022, Junaeb (2023)

**FICHA 19 (FUNDAMENTAL)**

	Completar este campo
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	Yáñez-Sepúlveda, R., de Souza Lima, J., Zavala-Crichton, J. P., Prat-Lopicich, A., Hernández-Jaña, S., & Olivares-Arancibia, J. (2022). <b>Relación entre las características antropométricas, composición corporal y capacidad física en estudiantes de la comuna de Quintero, Chile</b> Relationship between anthropometric characteristics, body composition and physical capacity in students from the Quintero commune, Chile. Retos, 44, 1113-1120. <a href="https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/86715">https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/86715</a>
Palabras Clave	Performance, intensidad, entrenamiento, distribución intensidad, obesidad infantil, IMC alto, prevalencia obesidad, memoria, diabetes, carviovascular, composición corporal, gimnasio municipal, índice de conicidad, perímetro bronquial, posición cúbito, rodillas, test flexibilidad,
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias	1 "Las comodidades tecnológicas de hoy, si bien es cierto que brindan entretención, también nos roban la oportunidad de usar el oxígeno del aire y reducen marcadamente el metabolismo y la eficiencia en el uso de los alimentos, lo que promueve graves problemas de salud (Ibarra, 1994)." 1 "En estudios más recientes de países como Estados Unidos y Alemania se ha demostrado que hacer algún tipo de ejercicio durante un período de tiempo constante refuerza la capacidad intelectual, el aprendizaje y fortalecen el estado de ánimo y la memoria" 1 "En el estudio participaron 544 escolares daneses de 10 a 12 años. Los niños completaron una batería de pruebas de salud, estado físico y composición corporal. Este estudio encontró que los niños daneses que participaban en clubes de fútbol y otros juegos de pelota tenían una mejor capacidad de ejercicio, una frecuencia cardíaca en reposo más baja y una mayor masa muscular que los niños que no practicaban deportes de tiempo libre (Ørntoft et al., 2018)."

<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para:  Orientar  Avalar  Complementar  Definir  Contrapropuesta  Otros aportes</p>	<p>La práctica de actividad física durante la infancia o adolescencia, especialmente de alta intensidad, se ha demostrado que está asociada con una menor cantidad de grasa corporal. Además, se ha observado que el nivel de condición física en niños y adolescentes, en particular la capacidad aeróbica, se relaciona de manera inversa con los niveles de grasa corporal. Por otro lado, se ha encontrado que los niños y adolescentes con sobrepeso, pero que tienen un buen nivel de condición física, presentan un perfil de riesgo cardiovascular más saludable en comparación con sus compañeros con sobrepeso, pero con una condición física deficiente (Ortega et al., 2013).</p> <p>Por esta razón, las autoridades están solicitando a los padres que adopten un estilo de vida saludable junto con sus hijos, incluyendo la realización de actividad física. Sin embargo, el estilo de vida moderno, caracterizado por la falta de tiempo y el uso excesivo de dispositivos electrónicos, puede dar lugar a problemas de salud graves. Como resultado, ha habido un deterioro en la salud de las personas y un aumento en la incidencia de enfermedades crónicas degenerativas, como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, obesidad, diabetes, estrés, entre otras (Rezende et al., 2014).</p> <p>Un estudio que examinó la relación entre el estado nutricional y las capacidades físicas en una muestra de 12,872 niños de entre seis y 18 años, mediante evaluaciones clínicas y pruebas físicas, encontró que los niños con obesidad obtuvieron resultados inferiores en las pruebas físicas. Por otro lado, aquellos con desnutrición experimentaron una disminución en la velocidad, la fuerza explosiva y la resistencia a la fuerza (García et al., 2014).</p>
---	--

#### FICHA 20 (COMPLEMENTARIA GENERAL)

	<p><b>Completar este campo</b></p>
<p>Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:</p>	<p>Viciana, J., Martínez-Baena, A., &amp; Mayorga-Vega, D. (2015). <b>“Contribución de la educación física a las recomendaciones diarias de actividad física en adolescentes según el género: un estudio con acelerometría.”</b> <i>Nutrición Hospitalaria</i>, 32(3), 1246-1251.  <a href="https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0212-16112015000900039">https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0212-16112015000900039</a></p>
<p>Palabras Clave</p>	<p>Af (actividad física), Actividad física saludable, actividad física moderada-vigorosa, acelerómetro, sedentarismo, pasos.</p>
<p>Conceptos y/o Ideas fundamentales:  1. “Citas textuales”  2. Redacciones propias</p>	<p>1 “la institucionalización de la escuela como contexto propicio para el incremento de la actividad física (AF) saludable”  1 “Se encontraron diferencias significativas según el género en el tiempo de compromiso motor y los pasos/min, así como en los índices de AF moderada-vigorosa y en el tiempo de sedentarismo de los escolares estudiados (<math>p &lt; 0,05</math>)”</p>

<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para:  Orientar  Avalar  Complementar  Definir  Contrapropuesta  Otros aportes</p>	<p>La actividad física (AF) tiene una participación limitada en las recomendaciones de AF moderada-vigorosa, siendo aproximadamente un tercio en chicos y un cuarto en chicas. Además, la contribución de la actividad física en el cumplimiento de los estándares de pasos diarios es baja, siendo solo una quinta parte en chicos y chicas. La duración y frecuencia semanal de la actividad física también son limitadas. Sería beneficioso aumentar la actividad física en el sistema educativo actual para poder alcanzar estos estándares.</p> <p>La introducción de esta medida en el sistema educativo actual contribuiría a alcanzar los estándares exigidos por el Mineduc y siguiendo las recomendaciones de la OMS.</p> <p>Durante la etapa de la adolescencia, se ha observado una disminución progresiva en los niveles de actividad física. Se ha notado que los adolescentes no alcanzan los 60 minutos diarios de actividad física recomendados, los cuales deberían ser realizados a una intensidad moderada o vigorosa.</p> <p>Es importante que la Educación Física contribuya a las recomendaciones diarias de Actividad Física, como los minutos de actividad física vigorosa y los pasos diarios. Sin embargo, esta contribución debe complementar la actividad física que los estudiantes realizan en otros momentos clave del día, como el recreo, el transporte activo al colegio y a casa, y las actividades deportivas extraescolares que muchos chicos de estas edades suelen hacer.</p>
---	---

#### FICHA 21 (FICHA COMPLEMENTARIA GENERAL)

	<b>Completar este campo</b>
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	(S/f). Mercadofitness.com. Recuperado el 5 de agosto de 2023, de <a href="https://mercadofitness.com/pdf/panorama-del-sector-de-gimnasios-de-chile.pdf">https://mercadofitness.com/pdf/panorama-del-sector-de-gimnasios-de-chile.pdf</a> "Panoramas del Sector Gimnasios", Revista Mercado Fitness, 2023.
Palabras Clave	Iva, gimnasios, cadenas, sedentarismo, traspaso de impuestos, incertidumbre, fitness accesible, premium, tarifas, inversión por metro cuadrado, hábitos consumo, actividades outdoor, Indoor, jóvenes, peso, equipamiento fuerza, entrenamiento funcional, cardio, demanda on line, consumidor híbrido, peso integrado, peso libre, remo, trotadoras, elípticas
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias	<p>1 "Según destaca el empresario: "No hay una comprensión del beneficio que genera la actividad física en términos financieros para el conjunto de la sociedad. Es un mal negocio para el Estado de cualquier país no invertir en actividad física", porque lo terminará pagando más caro en costos de salud. Es simple, cuando la población se mueve menos, se enferma más." (Bovespa, 2023)</p> <p><i>1"En España, en septiembre de 2012, los gimnasios pasaron de un IVA reducido del 8% a uno del 21%. En Portugal, en 2008 se había logrado pasar de un IVA normal a uno reducido del 5%, pero en 2011 los gimnasios tuvieron que volver a tributar el 23%. En octubre de 2020 el Gobierno portugués anunció que a partir de 2021 los usuarios de gimnasios podrían desgravar un 15% del IVA, con un máximo de 250 euros por persona, un beneficio pobre e insuficiente, que pocos aprovechan."</i></p> <p>1 "Lejos quedaron los clientes que pagaban el año de gimnasio y no iban. Hoy en día nuestros socios entrenan y les gusta hacerlo" "Hoy la inversión en equipamiento es entre un 20 y un 30% más cara". Mauricio Musiet, Life Fitness Chile.</p>

<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para:  Orientar  Avalar  Complementar  Definir  Contrapropuesta  Otros aportes</p>	<p>A partir del 1 de enero, los gimnasios, estudios de fitness y clubes deportivos deben comenzar a pagar el impuesto al valor agregado (IVA) al igual que las empresas de diversión y entretenimiento, que actualmente pagan un 19% de impuesto. Esta medida se establece en la Ley 21.420, la cual fue publicada el 4 de febrero de 2022. La noticia generó incomodidad, interrogantes e incluso cierta confusión en cuanto a la verdadera magnitud de la medida: surgieron incertidumbres sobre si se aplicará a todos o no. En términos generales, los proveedores consideran que se transferirá el costo a los clientes a través de aumentos en las tarifas, aunque las empresas con mayor flexibilidad comercial podrían implementarlo de forma progresiva. Los más pesimistas incluso mencionan la posibilidad de cierres.</p> <p>En términos de fitness, en Chile la mayoría de los productos son importados, hay muy poca producción nacional.</p> <p>En 2014 se abrió el primer Smart Fit en Chile, y en la actualidad estos gimnasios forman parte de una corporación internacional que se encuentra en el Bovespa. Con el objetivo de hacer que el fitness sea accesible para todos, este modelo busca servir a una gran cantidad de usuarios que pagan alrededor de U\$ 20 dólares por su membresía.</p> <p>“SpeedWorks fue el primer centro de entrenamiento funcional de Chile y se inauguró en 2007”, relata Apablaza, quien más tarde vendió sus acciones en esta empresa para fundar DMOOV en 2015, una propuesta de fitness con fuerte componente en lo social, con música en vivo, competencias y concursos. El ticket promedio de sus gimnasios es de \$32.000 CLP por mes (cerca de 37 dólares).</p> <p>Sportlife, la marca que hizo punta en el rubro al iniciar su operación en 1993. Fue fundada por Mauricio Musiet y luego adquirida en 2012 –en un 70%– por la empresa colombiana Bodytech, que desde hace varios años controla ya el 100%. ”. Con gimnasios desde Iquique hasta Punta Arenas, el ticket mensual en Sportlife va de \$25.600 CLP (U\$ 29,90) en la categoría Classic, a \$58.000 CLP (U\$ 67,70) en la Premium. Rebautizada varios años después como Energy Fitness, esta cadena cuenta actualmente con 33 sedes, en las que el ticket promedio es U\$ 35 dólares al mes.</p> <p>Según una publicación en el sitio web <a href="http://www.fastcheck.cl">www.fastcheck.cl</a>, se ha informado desde el Servicio de Impuestos Internos (SII) que existen dos situaciones en las que no se aplicará el Impuesto al Valor Agregado (IVA) en los gimnasios. El primero de ellos es en el caso de las clases dirigidas por profesores, con el propósito de enseñar y/o mejorar una disciplina deportiva, ya que se consideran como una actividad relacionada con la educación.</p> <p>Según un estudio de salud realizado en agosto de 2022, se descubrió que una gran mayoría, específicamente el 86,7% de los adultos en Chile, llevan una vida sedentaria. Además, la investigación reveló que más de la mitad de la población chilena presenta otros factores de riesgo importantes, incluyendo el consumo de tabaco, hipertensión, diabetes, obesidad y niveles de colesterol alterados.</p> <p>Wiesner resalta que, a pesar de los obstáculos, su empresa también tiene la intención de invertir significativamente en el mercado local. "En lo que a mí respecta, sigo confiando en Chile. Observamos que todavía tenemos la posibilidad de aumentar nuestro tamaño tres veces más", afirma el fundador de esta cadena Energy, cuyas ubicaciones principales se encuentran en centros comerciales y tiene planes de continuar expandiéndose en la misma dirección.</p> <p>Al tratar de describir el perfil típico de los usuarios de gimnasios en Chile, según las personas entrevistadas, se observa una ligera predominancia de las mujeres, representando entre el 55% y el 60% del total. Sin embargo, en el caso de Sportlife, los hombres constituyen la mayoría con un 60%. Además, se ha observado un notable incremento en el número de nuevos usuarios en esta cadena, lo que refleja el impulso que ha adquirido la actividad física después de la pandemia.</p>
---	--

Materiales más  
 significantes:  
 Tablas  
 Gráficos  
 Ejemplos  
 Fotografías  
 Mapas  
 Otros

## PERFIL DE LOS LÍDERES



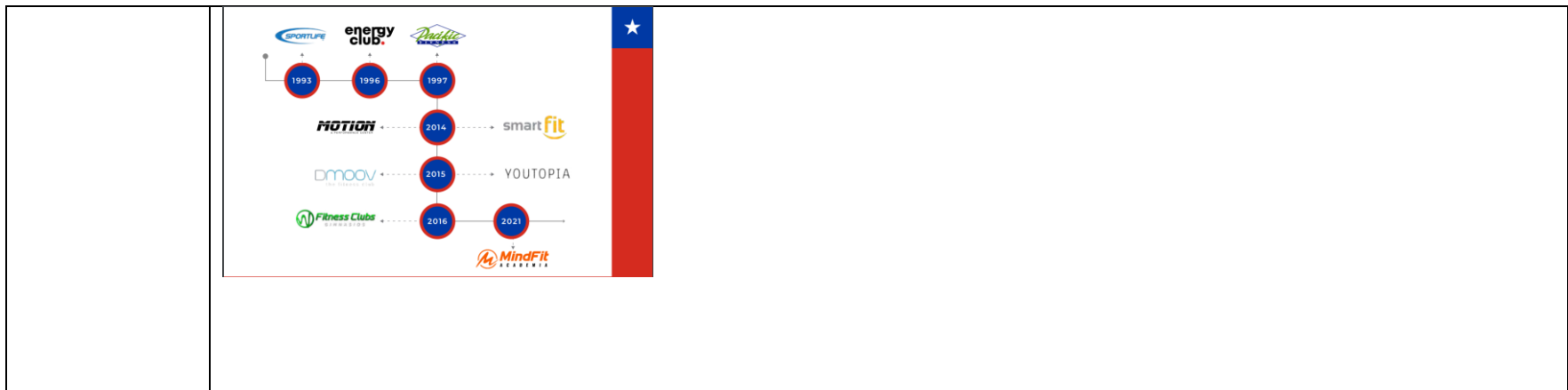
AÑO DE FUNDACIÓN:	2015
CANTIDAD DE SEDES ABIERTAS:	14 (8 AL PÚBLICO Y 6 EN EMPRESAS)
CANTIDAD DE SEDES EN CONSTRUCCIÓN:	0
INVERSIÓN POR M2:	U\$ 650
PROYECCIÓN DE APERTURAS EN 2023:	EN DEFINICIÓN
CANTIDAD DE USUARIOS ACTIVOS:	10.000
CANTIDAD DE TRABAJADORES:	250
PROYECCIÓN FACTURACIÓN EN 2022:	N/A



AÑO DE FUNDACIÓN:	1996
CANTIDAD DE SEDES ABIERTAS:	33
CANTIDAD DE SEDES EN CONSTRUCCIÓN:	NINGUNA
INVERSIÓN POR M2:	U\$ 1500
PROYECCIÓN DE APERTURAS EN 2023:	2 o 3
CANTIDAD DE USUARIOS ACTIVOS:	100.000
CANTIDAD DE TRABAJADORES:	1700 (UN TERCIO CONTRATADOS)
PROYECCIÓN FACTURACIÓN EN 2022:	U\$ 33 MILLONES



AÑO DE FUNDACIÓN:	1997
CANTIDAD DE SEDES ABIERTAS:	76
CANTIDAD DE SEDES EN CONSTRUCCIÓN:	N/A
INVERSIÓN POR M2:	N/A
PROYECCIÓN DE APERTURAS EN 2023:	N/A
CANTIDAD DE USUARIOS ACTIVOS:	N/A
CANTIDAD DE TRABAJADORES:	N/A
PROYECCIÓN FACTURACIÓN EN 2022:	N/A



**FICHA 22 (FUNDAMENTAL)**

	<b>Completar este campo</b>
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	Urtasun, J. (2016, 18 de marzo). <i>Los mejores deportes para niños de 3 a 12 años</i> . Deporte CMD. <a href="https://www.cmdsport.com/multideporte/consejos/mejores-deportes-para-ninos-de-3-a-12-anos/">https://www.cmdsport.com/multideporte/consejos/mejores-deportes-para-ninos-de-3-a-12-anos/</a>
Palabras Clave	Deportes organizados, columna vertebral, deseo del niño, habilidades, artes marciales, gimnasia, nadar, judo, tenis, fútbol, deportes en equipo, juegos, práctica, infancia, balonmano, correr, coordinación, beneficios físicos, motivación, tenacidad, autonomía, autoestima, deporte de iniciación, valores atléticos, naturaleza deportiva, aptitudes, exigencia física, límites, fatiga mental, fatiga física, aptitud técnica, voleibol, pie plano, fisioterapeuta, desarrollo motor, psicomotor.
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias	<p>1 "La participación en deportes organizados debe basarse en el deseo del niño (no de los padres) siendo aconsejable siempre después de los seis años"</p> <p>1 "El objetivo del deporte infantil "es la maduración del sistema musculoesquelético para minimizar o prevenir alteraciones estructurales como el pie plano valgo, el genu valgo o las alteraciones en la pelvis o en la columna vertebral".</p> <p>1 "La actividad física es uno de los pilares básicos en la educación y crecimiento infantil. La natación, los deportes en grupo, el judo, el ciclismo y el atletismo son algunos de los deportes más favorables."</p> <p>1 "No es recomendable que los niños practiquen deportes que desarrollen más un lado del cuerpo que el otro"</p>
Aporte específico que se cree obtener sirve para: Orientar Avalar Complementar Definir Contrapropuesta Otros aportes	<p>Es importante ajustar la elección de la actividad a la edad, condición física, preferencias personales y situación socioeconómica. Según la pediatra Castillo, es recomendable que la participación en deportes organizados se base en el deseo del niño, y no de los padres. Esta recomendación es especialmente aplicable a partir de los seis años.</p> <p>El médico especialista en pediatría, Carlos Loeda, categoriza los diferentes deportes según la edad. Según este experto, no tiene sentido ni beneficio que los niños de 3 a 5 años practiquen deportes formales. Lo que realmente importa es que los niños participen en actividades que los preparen para el deporte posteriormente, como juegos que involucren correr, hacer volteretas, lanzar y atrapar objetos (como pelotas) y nadar.</p> <p>Loeda afirma que, durante las edades de 6 a 9 años, los niños experimentan una mejora gradual en sus habilidades y son capaces de "desarrollar sus habilidades a través de la práctica". También señala que en esta etapa de la infancia, a diferencia de la primera etapa, los</p>

	<p>niños ya pueden participar en deportes de manera organizada, tanto individuales como en equipo, como correr, practicar gimnasia, nadar, artes marciales, especialmente judo, aprender los fundamentos del tenis, fútbol o balonmano.</p> <p>Según Loeda, el judo es un deporte de iniciación extremadamente apropiado. En cuanto a la natación, el doctor asegura que tiene beneficios físicos y de coordinación, pero requiere una motivación y tenacidad específicas que no todos los niños tienen. En relación con los deportes individuales, el pediatra confirma que el atletismo comprende una serie de actividades muy completas que, además de los beneficios físicos, contribuyen al desarrollo de la autonomía personal y la autoestima.</p> <p>Según el mencionado pediatra, todos los deportes en equipo comparten valores atléticos similares. Sin embargo, muestra cierto escepticismo hacia el fútbol, ya que señala que a menudo el entorno que lo rodea es excesivamente competitivo, incluso entre familiares y adultos. Esto distorsiona la naturaleza deportiva y perjudica a aquellos que tienen menos habilidades o aptitudes físicas.</p> <p>Los niños en edad adolescente han desarrollado una coordinación madura, lo que les permite comprender la estructura y las tácticas en los deportes de equipo. Son capaces de participar en deportes de competición que requieren habilidades técnicas, como el baloncesto, hockey, voleibol o fútbol.</p>
--	--

### FICHA 23 (FUNDAMENTAL)

	<p><b>Completar este campo</b></p>
<p>Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:</p>	<p>El Mercurio S. A., P. (2021, agosto 3). La actividad deportiva en niños y adolescentes es más importante de lo que se piensa. Emol. <a href="https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2021/08/02/1028318/ninos-importancia-actividades-deportivas.html">https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2021/08/02/1028318/ninos-importancia-actividades-deportivas.html</a></p> <p><a href="https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2021/08/02/1028318/ninos-importancia-actividades-deportivas.html">https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2021/08/02/1028318/ninos-importancia-actividades-deportivas.html</a></p>
<p>Palabras Clave</p>	<p>Desarrollo físico, habilidades cognitivas, memoria de trabajo, control inhibitorio, flexibilidad cognitiva, actividad física, inactivo, meta-análisis, parcialmente activo, población escolar, intervenciones deportivas, adolescentes.</p>
<p>Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias</p>	<p>1 "Estudio liderado por expertos de la UNAB demostró que la ausencia de actividad deportiva en niños y adolescentes no solo afecta su desarrollo físico, sino que también limita sus habilidades cognitivas como la memoria de trabajo, el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva."</p> <p>1 "La primera Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte entre estudiantes de 5 a 17 años dejó en evidencia una preocupante realidad entre los niños y adolescentes del país al revelar que <b>el 48,4% se reconoció como una persona inactiva</b>".</p> <p>1" El sondeo, realizado por el Ministerio del Deporte entre octubre y noviembre de 2019, arrojó además que del total de encuestados solo el 16,5% reconoció tener habitualmente una actividad física, mientras que un 35,1% se declaró "parcialmente activo".</p> <p>1 Según este trabajo, que consistió en una revisión sistemática durante el 2020 de estudios longitudinales para buscar evidencia científica publicada, "se demostró un efecto significativo de la práctica deportiva sobre las principales dimensiones de la función ejecutiva, superando los resultados mostrados por programas de ejercicio físico que no constituyen deportes, evidenciados por metaanálisis previos", explica el Dr. Christian Campos, decano de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación UNAB y uno de los autores de la publicación.</p>

<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para:</p> <p><b>Orientar</b></p> <p><b>Avalar</b></p> <p>Complementar</p> <p>Definir</p> <p>Contrapropuesta</p> <p>Otros aportes</p>	<p>Según una encuesta realizada por el Ministerio del Deporte en octubre y noviembre de 2019, se encontró que solo el 16,5% de los encuestados admitió tener una actividad física habitual, mientras que un 35,1% se consideró "parcialmente activo".</p> <p>En relación a esto, académicos de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación de la UNAB, en colaboración con expertos de otras universidades tanto nacionales como extranjeras, han publicado un artículo titulado "Efectos de las intervenciones deportivas en la función ejecutiva de los niños: una revisión sistemática y meta-análisis" en la revista europea Brain Sciences.</p> <p>En dicho artículo se destaca el impacto significativo de las actividades deportivas en grupo en las funciones ejecutivas, tales como la memoria de trabajo, el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva, en la población escolar.</p>
---	---

#### FICHA 24 (COMPLEMENTARIA GENERAL)

	<p><b>Completar este campo</b></p>
<p>Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:</p>	<p>Gimnasios se consolidan tras la pandemia: cuatro grandes cadenas y más de 200 locales de alto estándar en Chile. (2023, febrero 13). La Tercera. <a href="https://www.latercera.com/pulso-pm/noticia/gimnasios-se-consolidan-tras-la-pandemia-cuatro-grandes-cadenas-y-mas-de-200-locales-de-alto-estandar-en-chile/BASDQG6K6VCOBE3HAX6XF4NBUU/">https://www.latercera.com/pulso-pm/noticia/gimnasios-se-consolidan-tras-la-pandemia-cuatro-grandes-cadenas-y-mas-de-200-locales-de-alto-estandar-en-chile/BASDQG6K6VCOBE3HAX6XF4NBUU/</a></p>
<p>Palabras Clave</p>	<p>Gimnasios, cadenas, alto estándar, mercado potencial, entrenamiento funcional, canchas pádel, gimnasios de box, segmentos clientes, ofertas especializadas, concentración sedes, alto equipamiento, operadores, comercio minorista,</p>
<p>Conceptos y/o Ideas fundamentales:</p> <p>1. "Citas textuales"</p> <p>2. Redacciones propias</p>	<p><i>1" El negocio de centros de entrenamiento está viviendo un periodo de expansión a nivel nacional, donde ya existen cuatro actores principales. Pacific Fitness lidera con 76 locales en el país, seguido por Smart Fit (49), Sportlife (40) y Energy Club (33)".</i></p>
<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para:</p> <p><b>Orientar</b></p> <p><b>Avalar</b></p> <p>Complementar</p> <p>Definir</p> <p>Contrapropuesta</p> <p>Otros aportes</p>	<p>Por otro lado, hay tres gimnasios de alto nivel en Santiago que cuentan con una sola sede, estos son Elite, Motion Center y O2fit. Además, Cox afirma que hay una creciente demanda de espacio para nuevos gimnasios por parte de estos operadores, tanto en el formato tradicional como en centros de entrenamiento funcional, canchas de pádel, gimnasios de box, entre otros. Existe un mercado potencial en el que también hay espacio para ofertas más especializadas, como el pádel o el box, dirigidas a segmentos de clientes más específicos.</p> <p>En cuanto a los gimnasios de alto equipamiento, existen un total de 207 ubicaciones, de las cuales el 55,6% se encuentran en la Región Metropolitana y el 44,4% en otras regiones del país. Las regiones con mayor concentración de sedes son Valparaíso, con un 20%, Biobío con un 16%, Antofagasta con un 12%, Los Lagos con un 11%, Coquimbo con un 9% y Maule con un 8%. El resto, que corresponde al 22,6%, se divide entre las regiones de Tarapacá, Atacama, O'Higgins, Ñuble, La Araucanía, Los Ríos y Magallanes.</p> <p>Si se considera las grandes cadenas mencionadas (Pacific Fitness, Energy Club, Smart Fit y Sportlife), el 52,9% de los gimnasios se encuentra en la Región Metropolitana y el 47,1% en otras regiones del país. En cuanto a la distribución en regiones, destacan Valparaíso con un 9,2%, Biobío con un 7,7%, Antofagasta con un 5,6%, Los Lagos con un 5,1% y Coquimbo con un 4,6%.</p> <p>El comercio minorista de todas las categorías de productos y servicios asociados ha experimentado un aumento significativo gracias al crecimiento de la actividad deportiva. En particular, los establecimientos deportivos están liderando las ventas en la mayoría de los centros comerciales.</p>

#### FICHA (APORTE ESPECÍFICO)

	<b>Completar este campo</b>
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	La franquicia The Little Gym supera los 300 gimnasios en 29 países. (2018, octubre 30). Mercado Fitness. <a href="https://mercadofitness.com/ar/la-franquicia-the-little-gym-supera-los-300-gimnasios-en-29-paises">https://mercadofitness.com/ar/la-franquicia-the-little-gym-supera-los-300-gimnasios-en-29-paises</a>
Palabras Clave	Gimnasio para niños, actividades divertidas, música, karate, iniciación deportiva, danza, campamentos, supervivencia para padres, clases de música, aprendizaje tridimensional, moverse, estimular el cerebro, niño ciudadano.
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias	1 "The Little Gym es una cadena de gimnasios infantiles fundada en 1976 por el educador Robin Wes. Con oficinas centrales en Scottsdale, Arizona –Estados Unidos-, este concepto fue transformado en franquicia recién en 1992. Y, en la actualidad, esta compañía opera más de 300 franquicias en 29 países del mundo."
Aporte específico que se cree obtener sirve para: Orientar <b>Avalar</b> Complementar Definir Contrapropuesta Otros aportes	Los gimnasios de The Little Gym ofrecen clases conjuntas para padres e hijos desde los 4 meses hasta los 3 años, así como clases de gimnasia de desarrollo para niños de 3 a 5 años. Los niños de 6 a 12 años tienen la opción de tomar clases de karate, iniciación deportiva y danza.  Además de las clases, The Little Gym también ofrece servicios adicionales a sus clientes, como fiestas de cumpleaños, campamentos y "Noches de Supervivencia para Padres". Durante estas noches, los padres pueden dejar a sus hijos en el gimnasio durante dos horas mientras participan en actividades divertidas. Todas las clases cuentan con música producida e interpretada por los empleados de The Little Gym.  En cuanto a la metodología de enseñanza, las clases de The Little Gym siguen una filosofía de trabajo conocida como "aprendizaje tridimensional", que consta de tres componentes: "Moverse", "Estimular el Cerebro" y "Niño Ciudadano".

## FICHA 26 (FUNDAMENTAL)

	<b>Completar este campo</b>
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	de Pediatría, S. A., & Subcomisiones, C. (2018). <b>Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones.</b> <i>Arch argent pediatr</i> , 116(Supl 5), S82-S91.
Palabras Clave	Estimulación ambiental, postura bípeda, estimulación, entorno familiar, crecimiento musculatura, movimientos posteriores, fuerza, fuerza constructiva bipedestación, lúdicas, trepar, reptar, arrastre, beneficios fisiológicos, psicológicos, edad mínima, equilibrio, control postural, lesiones, frustraciones, densidad mineral ósea, rendimiento deportivo, exceso de peso u obesidad, sensibilidad a la insulina, lípidos en la sangre, bienestar psicosocial, tiempo adecuado para descansar y recuperarse, periodización bien planificada, intervalos de descanso adecuados entre series y ejercicios, supervisión, instrucción y enseñanza cualificada, trabajo aeróbico y un calentamiento dinámico de 5 a 10 minutos, priorizar los ejercicios con poco peso, 1 a 3 series de 10 a 15 repeticiones de los diferentes ejercicios para las extremidades superiores e inferiores, fortalecer la región abdominal y lumbar.
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias	"En lo que respecta a los beneficios psicológicos del entrenamiento de la fuerza, son escasos los estudios a largo plazo. Algunos autores mostraron una asociación positiva entre el entrenamiento de la fuerza y la autoestima en general, el autoconcepto y la autopercepción." "El entrenamiento de la fuerza debe formar parte de los programas de acondicionamiento físico general de los niños y adolescentes"

<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para:</p> <p>Orientar</p> <p>Avalar</p> <p>Complementar</p> <p>Definir</p> <p>Contrapropuesta</p> <p>Otros aportes</p>	<p>Desde el nacimiento hasta los 4 años, la fuerza se desarrolla debido a la interacción con el entorno familiar, lo que permite el crecimiento de la musculatura de la espalda y la adquisición de la postura erguida bípeda, que es esencial para los movimientos posteriores al primer año de vida.</p> <p>En la etapa de 4 a 8 años, al igual que en la anterior, no hay metas específicas de entrenamiento de fuerza. El niño recibe estímulos tanto en el colegio, la familia, los clubes, etc., lo que le permite un desarrollo adecuado del componente de la fuerza y contribuye al desarrollo de la fuerza constructiva. Dado que hay una diferencia en el trabajo entre las extremidades inferiores y superiores debido a la bipedestación, se recomienda realizar actividades lúdicas para el desarrollo del tren superior, como lanzamientos, trepar, reptar, juegos de arrastre, entre otros. A pesar de las preocupaciones relacionadas con el entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes, existe evidencia científica que demuestra que participar en un programa supervisado es una forma segura y efectiva de acondicionamiento. En esta revisión, se examinan los posibles beneficios fisiológicos y psicológicos, así como los riesgos y pautas generales del entrenamiento de fuerza en esta población.</p> <p>Estas recomendaciones se aplican a niños y adolescentes de entre 7 y 19 años. Aunque no hay un requisito específico de edad mínima para comenzar el entrenamiento de fuerza, los niños deben estar preparados mental y físicamente para seguir las instrucciones de un entrenador y tener habilidades adecuadas de equilibrio y control postural. En general, si un niño está listo para participar en actividades deportivas (a partir de los 7 u 8 años), puede comenzar un programa de entrenamiento de fuerza. Estas recomendaciones están dirigidas a profesionales de la salud, profesores de Educación Física, entrenadores y adultos responsables que trabajen con niños y adolescentes, y desafían los mitos relacionados con el entrenamiento de fuerza al presentar los hechos reales.</p> <p>El objetivo principal de cualquier programa de entrenamiento en niños y adolescentes debería ser promover la adhesión a la actividad física como estilo de vida. <b>Para lograrlo, es esencial mejorar la fuerza y las habilidades motoras desde edades tempranas para prevenir lesiones y frustraciones. Solo a través de prácticas seguras, efectivas y divertidas se podrá mejorar el estado físico, el rendimiento deportivo y la salud.</b></p> <p><b>Beneficios de entrenar la fuerza:</b></p> <p>Beneficios generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumenta la fuerza y la capacidad muscular.</li> <li>• Mejora la densidad mineral ósea.</li> <li>• Disminuye el riesgo de sufrir lesiones durante la práctica deportiva.</li> <li>• Optimiza el desarrollo de habilidades motoras como saltar, lanzar y correr.</li> <li>• Potencia el rendimiento deportivo.</li> <li>• Favorece la composición corporal en niños y adolescentes con exceso de peso u obesidad.</li> <li>• Aumenta la sensibilidad a la insulina en adolescentes con sobrepeso u obesidad.</li> <li>• Mejora los niveles de lípidos en la sangre.</li> <li>• Favorece el buen funcionamiento cardiovascular.</li> <li>• Mejora la imagen corporal y aumenta la confianza en uno mismo.</li> <li>• Promueve el bienestar psicosocial.</li> <li>• Mejora el rendimiento académico.</li> <li>• Fomenta una mayor adherencia a la práctica de actividad física a lo largo de la vida.</li> </ul>
---	--

Es importante que los programas de entrenamiento incluyan un tiempo adecuado para descansar y recuperarse. Además, es necesario que el programa sea variado y cuente con una periodización bien planificada. Asimismo, se debe considerar la edad biológica, la edad cronológica y la experiencia de entrenamiento de cada individuo.

Los niveles de motivación pueden aumentar si se personaliza la actividad física de acuerdo con las necesidades y objetivos de cada individuo. La falta de supervisión cualificada es un factor crítico en cualquier programa de entrenamiento de fuerza, especialmente para los principiantes. Un entorno inseguro, como el uso de equipos de ejercitación en el hogar, puede ser perjudicial. Es importante utilizar los elementos de entrenamiento (máquinas, pesas, cintas, bandas, etc.) de manera adecuada y supervisar regularmente su funcionamiento. Además, se deben utilizar equipos apropiados para niños y adolescentes. Respetar estrictamente la técnica adecuada de cada ejercicio y seguir una tabla de control técnico es fundamental. También es importante planificar correctamente la dosificación de las cargas y volúmenes de trabajo, así como respetar los intervalos de descanso. Por último, es esencial seguir los principios del entrenamiento infantojuvenil.

Estas son las pautas generales para el entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes:

1. Realizar una evaluación previa al entrenamiento adecuada.
2. Contar con supervisión, instrucción y enseñanza cualificada.
3. Asegurar un entorno seguro y sin riesgos.
4. La edad recomendada para comenzar es cuando se adquiere el control postural, alrededor de los 7-8 años.
5. Se sugiere realizar de 2 a 3 sesiones por semana en días no consecutivos, con una duración de 20 a 30 minutos.
6. Iniciar cada sesión con trabajo aeróbico y un calentamiento dinámico de 5 a 10 minutos.
7. Enseñar la técnica con progresiones metodológicas adecuadas, adaptadas a las capacidades del individuo. La técnica correcta debe ser evaluada y se deben priorizar los ejercicios con poco peso, incluyendo el control respiratorio adecuado.
8. Respetar los intervalos de descanso adecuados entre series y ejercicios.
9. Realizar de 1 a 3 series de 10 a 15 repeticiones de los diferentes ejercicios para las extremidades superiores e inferiores.
10. Trabajar todos los grupos musculares agonistas y antagonistas en la misma sesión.
11. Incluir ejercicios específicos para fortalecer la región abdominal y lumbar.
12. Utilizar ropa cómoda y calzado adecuado.
13. Planificar una progresión del entrenamiento de acuerdo con las necesidades, edad y objetivos individuales.
14. La planificación del periodo de entrenamiento debe incluir al menos 8 a 12 semanas.
15. Aumentar la resistencia y/o volumen de trabajo de forma progresiva, entre un 5% y 10%, a medida que se mejora la fuerza.
16. Variar el entrenamiento para evitar el aburrimiento y favorecer la adherencia.
17. Recurrir a técnicas adecuadas de elongación para facilitar la recuperación.
18. Monitorear y evaluar el entrenamiento de forma continua.

	<p>19. Educar sobre la importancia de una hidratación adecuada y una nutrición saludable.</p> <p>20. El apoyo e incentivo de los instructores y padres ayudarán a mantener el interés y los cuidados necesarios.</p> <p>21. Siempre entrenar bajo la supervisión de un instructor o profesional capacitado. Se recomienda un instructor por cada 10 niños o adolescentes.</p>
--	---

**FICHA 27 (FUNDAMENTAL)**

	<b>Completar este campo</b>
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	Vallejo, A. P., & González, J. M. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. Apunts Educación Física y Deportes, (107), 13-23.
Palabras Clave	Seguridad, patrones de estilo de vida, hábito saludable, modelo de cambio, auto eficacia, nivel físico, beneficios salud, infancia, barreras para practicar deporte, miedo a lesionarse, personas significativas, recomendaciones para hacer actividad física, teoría de la autoeficiencia.
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias	

<p>Aporte específico que se cree obtener sirve para:</p> <p>Orientar</p> <p>Avalar</p> <p>Complementar</p> <p>Definir</p> <p>Contrapropuesta</p> <p>Otros aportes</p>	<p>En la actualidad, existen numerosas investigaciones y datos que respaldan los beneficios que tiene la actividad física regular para la salud, tanto a nivel físico, social y mental. Por lo tanto, se ha establecido y recomendado la frecuencia, intensidad y duración adecuada para llevar a cabo esta práctica. Sin embargo, en los últimos años, se ha observado una disminución preocupante de la actividad física, especialmente en niños y adolescentes. Algunos autores sostienen que la participación en actividades deportivas durante la infancia y adolescencia puede predecir patrones de estilo de vida activos en el futuro, ya que motiva al individuo y contribuye a desarrollar un hábito saludable. El objetivo de este estudio es analizar las teorías propuestas por diferentes autores acerca de los determinantes del comportamiento en relación a la actividad física. Entre estas teorías se destacan el Modelo de Estados de Cambio de Prochaska y Diclemente (1983) y Prochaska, Diclemente y Norcross (1992), la Teoría de la Auto-eficacia de Bandura (1986, 1999), la Teoría de la Acción Razonada de Fishbein y Ajzen (1975), la Teoría de la Conducta Planificada de Ajzen (1985, 1991), el modelo Socio-Cognitivo de Taylor, Baranowsky y Sallis (1994), y el modelo de los determinantes de Sallis (1995), entre otros. Estas teorías señalan diferentes factores determinantes, como la auto-eficacia, la actitud general hacia el ejercicio, las intenciones, las posibles barreras para la práctica y las influencias de las personas significativas en la vida del individuo. Para llevar a cabo este estudio, se contará con la participación de niños y niñas de tercer ciclo de Educación Primaria, con edades comprendidas entre los 10 y 12 años, provenientes de colegios públicos y concertados del municipio de Jaén.</p> <p>La mayoría de los estudiantes afirman que han estado realizando ejercicio regularmente durante más de 6 meses. Además, hay un número significativo de niños y niñas que reportan haber comenzado a hacer ejercicio regularmente en los últimos 6 meses, siendo ligeramente mayor para los niños (tabla 7).</p> <p>Se observa que hay más niñas que creen que no es seguro jugar y hacer actividad física en la calle. Mientras que 80 niños no tienen este problema, solo 46 niñas también lo experimentan (tabla 8). En la tabla 9 se muestra que, en general, a los niños les gusta más la actividad física que a las niñas, y también se consideran mejores en el deporte en comparación con ellas. Además, hay más niñas que tienen miedo de lesionarse en comparación con los niños, quienes perciben este temor en menor medida.</p> <p>Una vez finalizado el estudio, se puede concluir que la mayoría de los participantes son activos. En cuanto a sus niveles de actividad, un gran porcentaje declara practicar ejercicio regularmente (49,3% durante más de 6 meses), mientras que solo una minoría (3,7%) afirma no hacer ejercicio. Sin embargo, cabe mencionar que la cantidad de ejercicio que realizan no cumple en su mayoría con las recomendaciones establecidas (7 días de 30 minutos y 7 días de 60 minutos).</p> <p>En relación a las influencias de las "personas significativas", se observa que los padres (especialmente el padre) y el profesor de educación física son las figuras más importantes, al igual que en los estudios de Montil (2004) y Amenabar, Sistiaga y García (2008), aunque en este estudio se destaca aún más la figura del profesor de educación física. A pesar de algunos inconvenientes mencionados, en general los alumnos no encuentran grandes barreras o problemas a la hora de practicar actividad física.</p>																										
<p>Materiales más significantes:</p> <p>Tablas</p> <p>Gráficos</p> <p>Ejemplos</p> <p>Fotografías</p> <p>Mapas</p> <p>Otros</p>	<table border="1" data-bbox="352 938 751 1409"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Sólo contesta una respuesta, la que se ajuste a ti</th> <th colspan="2">¿Cuál es tu género?</th> <th rowspan="2">Total</th> </tr> <tr> <th>Niño</th> <th>Niña</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>No hago ejercicio, pero quiero hacer</td> <td>2</td> <td>6</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Hago ejercicio de vez en cuando</td> <td>22</td> <td>31</td> <td>53</td> </tr> <tr> <td>Hago ejercicio regularmente (varias veces por semana) desde hace menos de 6 meses</td> <td>35</td> <td>13</td> <td>48</td> </tr> <tr> <td>Hago ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses</td> <td>62</td> <td>44</td> <td>106</td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td>121</td> <td>94</td> <td>215</td> </tr> </tbody> </table> <p>Tabla 7</p>	Sólo contesta una respuesta, la que se ajuste a ti	¿Cuál es tu género?		Total	Niño	Niña	No hago ejercicio, pero quiero hacer	2	6	8	Hago ejercicio de vez en cuando	22	31	53	Hago ejercicio regularmente (varias veces por semana) desde hace menos de 6 meses	35	13	48	Hago ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses	62	44	106	Total	121	94	215
Sólo contesta una respuesta, la que se ajuste a ti	¿Cuál es tu género?		Total																								
	Niño	Niña																									
No hago ejercicio, pero quiero hacer	2	6	8																								
Hago ejercicio de vez en cuando	22	31	53																								
Hago ejercicio regularmente (varias veces por semana) desde hace menos de 6 meses	35	13	48																								
Hago ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses	62	44	106																								
Total	121	94	215																								

No es seguro estar jugando en la calle, parque, patio, etc.	¿Cuál es tu género?		
	Niño	Niña	Total
No tengo ese problema	80	46	126
1	11	16	27
2	5	4	9
3	8	10	18
4	5	6	11
5	2	4	6
6	10	8	18
Total	121	94	215

**Tabla 8**  
Seguridad

## FICHA 28 (FUNDAMENTAL)

	Completar este campo
Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	Vera, J. G., Medina, M. M., Álvarez, J. C. B., & Arrebola, I. A. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla. (Practice frequency and reasons for participation/no participation in physical activities of 10-12 years old schoolchildren from Melilla). <i>RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte</i> . doi: 10.5232/ricyde, 6(21), 280-296. <a href="https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/379">https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/379</a>
Palabras Clave	las deficiencias en la actividad física extracurricular en la población escolar, falta de motivación, que el porcentaje de niños que no realiza ninguna actividad es mayor que el de las niñas (52,2% y 47,7%, mantenerme en forma, porcentaje de personas que realizan estas actividades disminuye significativamente, siendo mayor entre las mujeres que nunca las practican, actividades físico-deportivas reguladas, el porcentaje de sujetos físicamente activos, actividad física es la influencia de las amistades, representando un 33,6% del total, tendencia decreciente de la población activa
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias	
Aporte específico que se cree obtener sirve para: Orientar	En este artículo se presentan los resultados de un estudio que buscaba examinar cómo el género influye en la frecuencia semanal y diaria de la práctica de actividad física, así como en los motivos y la falta de motivación para participar en actividades físicas por parte de estudiantes de 10 a 12 años en Melilla. Los participantes fueron todos los estudiantes de quinto y sexto grado (10-12 años) de tres escuelas públicas en Melilla (n= 439). Se recopilaron datos a través de un cuestionario sobre "Hábitos de participación en actividades físicas". Los resultados

<p><b>Avalar</b>  Complementar  Definir  Contrapropuesta  Otros aportes</p>	<p>revelaron diferencias significativas según el género en la frecuencia diaria de práctica (<math>z= 2,72, p &lt; 0,01</math>), y se encontró que los motivos principales para participar en actividades físicas están relacionados con la salud, como "me gusta estar saludable", "es bueno hacer ejercicio" y "para mantenerme en forma". Además, los motivos sociales también son importantes, como "me gusta divertirme y ocupar mi tiempo libre" y "encontrarme con amigos". Los motivos para no participar en programas de actividad física incluyen la "falta de tiempo" y las responsabilidades académicas, resultados similares a estudios anteriores en otros contextos nacionales e internacionales</p> <p>En un estudio realizado por Montil, Barriopedro y Oliván (2005), se investigaron los niveles de práctica de actividad física en la población infantil y los factores que pueden influir en ella. La muestra consistió en 235 sujetos de entre 10 y 13 años de colegios públicos y privados en la comunidad de Madrid. Los resultados mostraron que los sujetos dedican más tiempo a la práctica de actividad física los fines de semana en comparación con los días de semana, especialmente las niñas. El estudio sugiere que el incumplimiento de las recomendaciones de actividad física está más relacionado con la frecuencia que con la cantidad de tiempo dedicado a ella. El porcentaje de sujetos físicamente activos varía considerablemente dependiendo de la recomendación considerada, siendo solo del 20% cuando se establece la recomendación más estricta (una hora diaria) y del 79,1% cuando se establece la recomendación menos exigente (media hora al menos 5 días a la semana).</p> <p>Por otro lado, Vaquero (2007) llevó a cabo un estudio sociológico para detectar las deficiencias en la actividad física extracurricular en la población escolar. La muestra consistió en 158 sujetos, alumnos de Educación Primaria (6-12 años) de un distrito de Madrid (Carabanchel). En cuanto a la frecuencia de actividad física semanal fuera del horario escolar, el 92,1% de los niños realizan esta actividad menos de dos veces por semana. Solo el 7,8% la realiza entre 3 y 4 días por semana, y un 47,8% de los alumnos encuestados afirma no realizar ninguna actividad física extracurricular. Además, se observa que el porcentaje de niños que no realiza ninguna actividad es mayor que el de las niñas (52,2% y 47,7%, respectivamente), lo cual coincide con los resultados de la Encuesta Andaluza de Salud del año 2003.</p> <p>En relación con la participación en actividades físico-deportivas reguladas, más de una tercera parte de los encuestados afirma que nunca las practica, mientras que el 50% lo hace con una frecuencia de al menos dos veces a la semana. Además, los resultados revelan que el porcentaje de personas que realizan estas actividades disminuye significativamente, siendo mayor entre las mujeres que nunca las practican. Esto refleja la tendencia decreciente de la población activa a medida que aumenta la edad, lo cual es similar a lo que ocurre en otras regiones.</p> <p>En un estudio realizado por Palou, Ponseti, Gili, Borrás y Vidal (2005) con estudiantes de Mallorca, se encontró que el principal motivo para participar en programas de actividad física es la influencia de las amistades, representando un 33,6% del total. Además, se observó que aquellos que se involucran en estos programas lo hacen principalmente por diversión y entretenimiento, con un 37%. Las diferencias más significativas en términos de género radican en que las chicas valoran más la importancia de estar en forma que los chicos, quienes prefieren la competición y la compañía de amigos como motivos fundamentales para participar.</p> <p>Fraile y De Diego (2006) llevaron a cabo un estudio con estudiantes de España, Italia, Francia y Portugal, donde identificaron los motivos más relevantes para practicar deporte. Se encontró que mejorar la salud y estar con amigos eran los motivos más destacados. Además, se observó que las chicas le daban menos importancia a la competición como motivo de práctica en comparación con los chicos, prefiriendo un enfoque más recreativo de la actividad física. Por otro lado, De Hoyo y Sañudo (citados en el mismo estudio) encontraron que, tanto para chicos como para chicas, los motivos más relevantes para involucrarse en la actividad física eran divertirse y mantener una buena salud. Los chicos también mencionaron el factor social de encontrarse con amigos, mientras que las chicas destacaron la importancia de mantenerse en forma. En cuanto a los motivos para no participar en actividades físicas, se mencionaron la falta de tiempo, la pereza y la falta de habilidades en la práctica deportiva.</p>
---	--

**FICHA 29 (APORTE ESPECÍFICO)**

	<b>Completar este campo</b>
--	-----------------------------

Referencia Bibliográfica o Dirección web completa:	Rocha, C. L., Méndez, A. G., Carrillo, J. P., & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. <i>Revista Ciencias de la Actividad Física</i> , 17(1), 67-76. <a href="https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802007/525664802007.pdf">https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802007/525664802007.pdf</a>
Palabras Clave	Enfermedades crónicas no transmisibles, sociedades modernas, situación epidemiológica, autocuidado, necesidad de cambiar hábitos sedentarios, orientada a la salud, actividad física
Conceptos y/o Ideas fundamentales: 1. "Citas textuales" 2. Redacciones propias	<i>"Es así, que el ser humano siempre ha mostrado preocupación por su salud, la cual entendía como un bien, un valor para vivir y, en consecuencia, a la enfermedad como un camino hacia la muerte, el fin último de la especie, esto último apoyado en dimensiones biológicas y socioculturales. He aquí, la importancia del componente cultural en cualquier análisis histórico. "</i>
Aporte específico que se cree obtener sirve para: Orientar <b>Avalar</b> Complementar Definir Contrapropuesta Otros aportes	En la actualidad, se produce una amplia discusión sobre temas relacionados con la salud debido a la situación epidemiológica que muchos países están experimentando, con un aumento en enfermedades crónicas no transmisibles. No obstante, la preocupación por el autocuidado y la necesidad de cambiar hábitos sedentarios no es algo exclusivo de las sociedades modernas. Durante mucho tiempo, se ha prestado atención a la Actividad Física orientada a la salud y ha contribuido al desarrollo de prácticas en distintas regiones del mundo. En este artículo, se presenta algunos hechos relevantes del pasado que ayuda a entender cómo ha evolucionado históricamente la relación entre la Actividad Física, la salud y su aspecto cultural. En consecuencia, es importante examinar la evolución del vínculo entre la Actividad Física y la salud para comprender cómo han cambiado las prácticas físicas a lo largo del tiempo, en respuesta a las necesidades y usos de diferentes grupos humanos. Actualmente, la Actividad Física, que incluye el ejercicio físico y el deporte, tiene múltiples propósitos, pero nos enfocaremos en su reconocida capacidad para promover, mantener y mejorar la salud. Por lo tanto, este artículo tiene como objetivo revisar una serie de antecedentes que relacionan la salud con la Actividad Física, con el fin de comprender las bases que han sustentado el desarrollo de la actividad físico-deportiva orientada a la salud hasta ahora, destacando no solo su componente biológico, sino también su naturaleza sociocultural.

**¿POR QUÉ LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA Y BAJO QUÉ CONDICIONES SE DESARROLLAN ESTAS ACTIVIDADES EN CHILE Y EN EL MUNDO?**

tipo	ficha	Autor	Ideas motivos para realizar Actividad física	Ideas de necesidades de ejercitación infantil	Idea de beneficios físicos	Ideas de beneficios salud mental
FUNDAMENTAL	1	Organización Mundial de la Salud. (2018). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo.	salud	tres veces por semana, 60 minutos al día	mejora la mortalidad, fortalece muscular, salud cardiometabólica, prevención (ENT)	menos depresión
FUNDAMENTAL	2	División Política y Gestión Deportiva. (2021). ENCUESTA NACIONAL DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE 2021 PARA LA POBLACIÓN DE 5 AÑOS Y MÁS. <a href="https://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/3872">https://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/3872</a>	salud física, mental ,recreación,hay un gestor que motiva	juegos recreativos, caminar, correr , saltar, bicicleta	mejor función respiratoria	
FUNDAMENTAL	3	Navas, L., & Soriano Urraca, J. A. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos.	gasto energético, movimiento, fuente de salud" o "por diversión"	gasto energía via músculos, se recomienda que sea de por vida , en colegios y comunidades	mejorar la apariencia, fortalece músculos y sistema cardiovascular	autoestima, satisfacción con la vida, mejor puntación autoconcepto físico
FUNDAMENTAL	4	Zampa, C. (2007). LA IMPORTANCIA DE RESPETAR LAS ETAPAS DEL DESARROLLO EN DEPORTE. Revista electrónica de psicología política, 5(14).	adistramiento físico como fin infancia		desarrollo general del cuerpo	
APORTE ESPECÍFICO	5	Sanabria, M., & Oliveros, D. (2019). El entrenamiento multilateral es la base de habilidades tempranas transferibles y sin riesgo en niños. Revista Digital: Actividad Física y Deporte, 5(1), 67-82.	deporte requiere mas cualidades genéticas	practica mas entrenada, deporte deliberado no conlleva éxito deportivo		
APORTE ESPECÍFICO	6	Almonacid, J. G. H., Herrera, J. P., Allimant, R. A., Gómez, F. O., Shore, S. F., Oyanedel, V. B., & Diaz, V. M. (2023). Nivel de coordinación motriz de niños y niñas participantes del programa escuelas deportivas integrales del ministerio del deporte de Chile. Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 21(1), e51279-e51279.	falta de coordinación motriz en los juegos, exceso consumo calorías	mejora coordinación motriz con menos sedentarismo	mejor dominio motriz	
APORTE ESPECÍFICO	7	Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. L., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Revista Cubana de Medicina General Integral, 36(2).	evitar enfermedades	personas activas físicamente	control sobre su cuerpo	menos depresión, menos ansiedad, estrés e insomnio
FUNDAMENTAL	8	Garrido Pastor, G., García Aparicio, A., & Alonso D'Jembarrena, M. (2008). Recomendaciones de dieta y ejercicio en niños y adolescentes.	desarrollo y crecimiento	crecimiento saludable	bienestar general	autoestima, antidepressivo
APORTE ESPECÍFICO	9	Cid, F. M., Mallea, I. D., Espuña, P. F., Alarcón, C. I., Carrión, D. M., Muñoz, F. A., ... & Menares, M. B. (2014). Relación de la práctica de actividad física y el rendimiento académico en escolares de Santiago de Chile. Revista ciencias de la actividad física, 15(1), 43-50.	movimiento como apoyo para el aprendizaje		aumento flujo sanguíneo	mejora ansiedad y depresión
FUNDAMENTAL	10	Cofre Bolados, C. (2016). El problema del sobrepeso y la obesidad infantil y sus interacciones con la actividad física: el sedentarismo y los hábitos nutricionales en Chile.	evitar enfermedades		mejora musculo- esquelitico,crecimiento, enfermedades cardiovasculares, diabetes 2 y colesterol, previene sobrepeso y obesidad	evita estrés, depresión, mejora autoestima, evita ansiedad, insomnio, aprendizajes para la vida
COMPLEMENTARIA GENERAL	11	Ponluisa, D. A. (2023). Los juegos de velocidad en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en escolares de Educación General Básica Media (Bachelor's thesis, Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte).		crecimiento físico	mejora capacidad cardiovascular	sensación alegría
APORTE ESPECÍFICO	12	Valverde Sandoval, D. I. (2021). Estado de salud, hábitos deportivos y preferencias deportivas de los estudiantes de enseñanza media en la comuna de Quirihue.	prevención sobrepeso y obesidad	se destaca despues de la 2da guerra mundial la importancia del deporte, higinismo social		
COMPLEMENTARIA GENERAL	13	Silva, F. T. (2018). Sistema de Análisis de Movimiento a través de Sensores. Santiago, Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.	según conflictos, al inicio para cazar, la guerra y hoy para recreación	ha crecido 26,5% desde 2008 L 2015	promotor de la salud, calidad vida, Aporta al PIB (USA)	
COMPLEMENTARIA GENERAL	14	Fuenzalida, C. L., Quirós, F. L., Mura, J. N., & Moreno, A. G. (2021). Rol de la Terapia Ocupacional en la prevención de la obesidad infantil en Chile. Revista de Estudiantes de Terapia Ocupacional, 8(2), 84-97.	"60% de los niños y niñas de prekínder a 5 to básico tienen obesidad"	conducta sedentaria, tecnología menos tiempo al aire libre		T.O facilita la motivación para la ejercitación, involucramiento
APORTE ESPECÍFICO	15	Bustos, P., Orias, J., Sáez, K., Maldonado, M., Cuadra, L., & Aseñjo, S. (2015). Impacto del Programa de manejo de la obesidad Bright Bodies aplicado a niños y adolescentes chilenos. Revista médica de Chile, 143(9), 1136-1143.	dirigir programa para mejorar la salud	niños de sectores vulnerables	cambios alimenticios, evitar la dieta, grasa corporal	reconocimiento de sí mismo
COMPLEMENTARIA GENERAL	16	Hernández Zúñiga, M., & Turiel Araya, S. (2015). Implementación de un gimnasio para menores de edad con problemas de obesidad y sedentarismo.	disminuir la obesidad			
APORTE ESPECÍFICO	17	Rodríguez, L., & Pizarro, T. (2006). Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile. Revista chilena de pediatría, 77(1), 70-80.	alimentación en exceso menores 6 años	ingesta energética superior a lo necesario no hay vigilancia nutricional en los colegios de Chile	menos IMC - indice obesidad	
FUNDAMENTAL	18	Yáñez-Sepúlveda, R., de Souza Lima, J., Zavala-Crichton, J. P., Prat-Lopichich, A., Hernández-Jaña, S., & Olivares-Arancibia, J. (2022).	pre-escolar ingresan al sistema escolar con altos niveles de obesidad" con prevalencia 50%, ((53%) presenta Malnutrición debido al exceso de peso (Sobrepeso + Obesidad Total).	En 5º básico deben considerarse los cambios físicos y emocionales y presentan mayor sobrepeso		
FUNDAMENTAL	19	Viciana, J., Martínez-Baena, A., & Mayorga-Vega, D. (2015). Contribución de la educación física a las recomendaciones diarias de actividad física en adolescentes según el género: un estudio con acelerometría. Nutrición Hospitalaria, 32(3), 1246-1251.	sobrepeso y obesidad infantil		mejora sistema vascular, enfermedades crónicas degenerativas, diabetes	
COMPLEMENTARIA GENERAL	20	Actualmente en España los colegios no entregan la cantidad de horas deportivas		adolescencia, se ha observado una disminución progresiva en los niveles de actividad física		
COMPLEMENTARIA GENERAL	21	Mercado Fitness publica su "Panorama del Sector de Gimnasios de Chile" . (2022, 28 de diciembre). Mercado Fitness. <a href="https://mercadofitness.com/ar/panorama-gimnasios-chile-2023/">https://mercadofitness.com/ar/panorama-gimnasios-chile-2023/</a>		no menciona información sobre niños/niñas	las personas se enferman menos	
FUNDAMENTAL	22	Urtasun, J. (2016, 18 de marzo). Los mejores deportes para niños de 3 a 12 años. Deporte CMO. <a href="https://www.cmo.es/deporte/multi/deporte/consejos/mejores-deportes-para-ninos-de-3-a-12-años/">https://www.cmo.es/deporte/multi/deporte/consejos/mejores-deportes-para-ninos-de-3-a-12-años/</a>	deseo del niño, aptitud técnica		columna vertebral	
FUNDAMENTAL	23	El Mercurio S. A. P. (2021, agosto 3). La actividad deportiva en niños y adolescentes es más importante de lo que se piensa. Emol. <a href="https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2021/08/02/1028318/ninos-importancia-actividades-deportivas.html">https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2021/08/02/1028318/ninos-importancia-actividades-deportivas.html</a>	inactivo, parcialmente activo, 48,4% se reconoció como una persona inactiva"	desarrollo físico		memoria de trabajo
COMPLEMENTARIA GENERAL	24	Gimnasios se consolidan tras la pandemia: cuatro grandes cadenas y más de 200 locales de alto estándar en Chile. (2023, febrero 13). La Tercera. <a href="https://www.latercera.com/pulso-pm/noticia/gimnasios-se-consolidan-tras-la-pandemia-cuatro-grandes-cadenas-y-mas-de-200-locales-de-alto-estandar-en-chile/BASDDGG6K6VCOBE3HAX6XF4NBUU/">https://www.latercera.com/pulso-pm/noticia/gimnasios-se-consolidan-tras-la-pandemia-cuatro-grandes-cadenas-y-mas-de-200-locales-de-alto-estandar-en-chile/BASDDGG6K6VCOBE3HAX6XF4NBUU/</a>	sólo un 5% de la población practica actividad física de forma frecuente, lo que está muy lejos de países desarrollados que están en torno al 20%			
APORTE ESPECÍFICO	25	La franquicia The Little Gym supera los 300 gimnasios en 29 países. (2018, octubre 30). Mercado Fitness. <a href="https://mercadofitness.com/ar/la-franquicia-the-little-gym-supera-los-300-gimnasios-en-29-paises">https://mercadofitness.com/ar/la-franquicia-the-little-gym-supera-los-300-gimnasios-en-29-paises</a>	Iniciación deportiva	gimnasio para niños	beneficios fisiológicos, equilibrio, control postural, densidad mineral ósea, sensibilidad a la insulina, lípidos en la sangre,	beneficios psicológicos, bienestar psico-social
FUNDAMENTAL	26	de Pediatría, S. A., & Subcomisiones, C. (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. Arch argent pediatr, 116(Supl 5), S82-S91.	Estimulación ambiental, exceso de peso u obesidad			
FUNDAMENTAL	27	Vallejo, A. P., & González, J. M. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. Apunts Educación Física y Deportes, (107), 13-23.	patrones de estilo de vida, hábito saludable, modelo de cambio		nivel físico, beneficios salud	auto eficacia
FUNDAMENTAL	28	Vera, J. G., Medina, M. M., Álvarez, J. C. B., & Arrebola, I. A. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla (Practice frequency and reasons for participation/no participation in physical activities of 10-12 years old schoolchildren from Melilla). RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. doi: 10.5232/ricyde.6(21).280-296.	deficiencias en la actividad física extracurricular en la población escolar, que el porcentaje de niños que no realiza ninguna actividad es mayor que el de las niñas (52,2% y 47,7%, tendencia decreciente de la población activa (10 y 12 años)	tendencia decreciente de la población activa		
APORTE ESPECÍFICO	29	Rocha, C. L., Méndez, A. G., Carrillo, J. P., & Daoilo, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. Revista Ciencias de la Actividad Física, 17(1), 67-76. <a href="https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802007/525664802007.pdf">https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802007/525664802007.pdf</a>	hábitos sedentarios, sociedades modernas, situación epidemiológica, pilar fundamental de su cultura y sistema educativo.	, orientada a la salud	enfermedades crónicas no transmisibles	

# TABLA CONCEPTUAL

¿POR QUÉ LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA Y BAJO QUÉ CONDICIONES SE DESARROLLAN ESTAS ACTIVIDADES EN CHILE Y EN EL MUNDO?

tipo	ficha	Autor	Ideas de competencias sociales que logra ejercicio	Ideas de Beneficios cognitivos	Ideas de que actividades realizan	Ideas de instalaciones
FUNDAMENTAL	1	Organización Mundial de la Salud. (2018). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo.		mejor desempeño académico	cualquier actividad física cuenta	oportunidades seguras y justas
FUNDAMENTAL	2	División Política y Gestión Deportiva. (2021). ENCUESTA NACIONAL DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE 2021 PARA LA POBLACIÓN DE 5 AÑOS Y MÁS. <a href="https://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/3872">https://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/3872</a>			actividad aeróbica, fuerza, velocidad y equilibrio	
FUNDAMENTAL	3	Navas, L., & Soriano Llorca, J. A. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos.	fuerza para relacionarse, mejora relaciones interpersonales		pilates, aerobio, gimnasia, skate, spinning, escalada, motocross, boxeo o patinaje artístico	
FUNDAMENTAL	4	Zampa, C. (2007). LA IMPORTANCIA DE RESPETAR LAS ETAPAS DEL DESARROLLO EN DEPORTE. Revista electrónica de psicología política, 5(14).	forman su propia sociedad, imitación y necesidad del otro, sentimientos, valor, Trabajo equipo	juego estimula el proceso cognitivo: pensamiento, lenguaje, memoria, atención, habilidades motrices básicas		
APORTE ESPECÍFICO	5	Sanabria, M., & Oliveros, D. (2019). El entrenamiento multilateral es la base de habilidades tempranas transferibles y sin riesgo en niños. Revista Digital: Actividad Física y Deporte, 5(1), 67-82.			mas entrenada, menos reglas estrictas, deporte docificado , respetando el desarrollo biológico motriz	
APORTE ESPECÍFICO	6	Almonacid, J. G. H., Herrera, J. P., Allimant, R. A., Gómez, F. O., Shore, S. F., Oyanedel, V. B., & Díaz, V. M. (2023). Nivel de coordinación motriz de niños y niñas participantes del programa escuelas deportivas integrales del ministerio del deporte de Chile. Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 21(1), e51279-e51279.		desarrollo motor	actividades organizadas y espontáneas	
APORTE ESPECÍFICO	7	Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Revista Cubana de Medicina General Integral, 36(2).	toma de decisiones, habilidad social	memoria		
FUNDAMENTAL	8	Garrido Pastor, G., García Aparicio, A., & Alonso Ojembarrera, M. (2008). Recomendaciones de dieta y ejercicio en niños y adolescentes.			juegos	
APORTE ESPECÍFICO	9	Cid, F. M., Mallea, I. D., Espuña, P. F., Alarcón, C. I., Carrión, D. M., Muñoz, F. A., ... & Menares, M. B. (2014). Relación de la práctica de actividad física y el rendimiento académico en escolares de Santiago de Chile. Revista Ciencias de la actividad física, 15(1), 43-50.		mejora rendimiento escolar, mejora corteza prefrontal actividades ejecutivas, rendimiento matemático mejor	involucran actividades motoras complejas, como juegos de correr, baloncesto, voleibol y fútbol	
FUNDAMENTAL	10	Cofre Bolaños, C. (2016). El problema del sobrepeso y la obesidad infantil y sus interacciones con la actividad física: el sedentarismo y los hábitos nutricionales en Chile.	control de salud, toma decisiones, trabajo en equipo, cooperación, liderazgo, comunicación, disciplina, evita delincuencia, adicción y violencia.	mejor función cognitiva, mejor desempeño académico, mejora memoria y concentración		
COMPLEMENTARIA GENERAL	11	Ponluisa Ponluisa, D. A. (2023). Los juegos de velocidad en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en escolares de Educación General Básica Media (Bachelor's thesis, Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte).	superar desafíos	plasticidad cerebral, destrezas motrices, sistema nervioso	correr, saltar, juegos obstáculos, velocidad, juegos persecución, trepar, atrapar, juegos velocidad adaptados a las habilidades	superficies lisas, libres obstáculos, seguras evitar caídas
APORTE ESPECÍFICO	12	Valverde Sandoval, D. I. (2021). Estado de salud, hábitos deportivos y preferencias deportivas de los estudiantes de enseñanza media en la comuna de Quirihue.			natación 25%, voleibol 11,4%, acondicionamiento 6,7%, artes marciales 7,9%, gimnasia 5,6%, futbol 6,7%	el 79,04% por su cuenta, 10,48% lugar estudio
COMPLEMENTARIA GENERAL	13	Silva, F. T. (2018). Sistema de Análisis de Movimiento a través de Sensores. Santiago, Chile: a Pontificia Universidad Católica de Chile.			activar tejidos, movilidad, flexibilidad mecánica.	
COMPLEMENTARIA GENERAL	14	Fuenzalida, C. L., Quiroz, F. L., Mura, J. N., & Moreno, A. G. (2021). Rol de la Terapia Ocupacional en la prevención de la obesidad infantil en Chile. Revista de Estudiantes de Terapia Ocupacional, 8(2), 84-97.	cambia el comportamiento, ocupación para evitar miedo al rechazo		bicicleta, mancuernas, peso corporal, video dance revolution	
APORTE ESPECÍFICO	15	Bustos, P., Orlas, J., Sáez, K., Maldonado, M., Cuadra, L., & Asenjo, S. (2015). Impacto del Programa de manejo de la obesidad Bright Bodies aplicado a niños y adolescentes chilenos. Revista médica de Chile, 143(9), 1136-1143.	modificación conductual, establecer metas			
COMPLEMENTARIA GENERAL	16	Hernández Zúñiga, M., & Turiel Araya, S. (2015). Implementación de un gimnasio para menores de edad con problemas de obesidad y sedentarismo.				Máxima seguridad, trabajar con personal calificado con recomendaciones y capacidad para trabajar con menores, controlar constantemente al personal
APORTE ESPECÍFICO	17	Rodríguez, L., & Pizarro, T. (2006). Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile. Revista chilena de pediatría, 77(1), 70-80.			el deporte en los niños promueve la salud futura	
FUNDAMENTAL	18	(S/f). Junaeb.cl. Recuperado el 14 de agosto de 2023, de <a href="https://www.junaeb.cl/mapa-nutricional/">https://www.junaeb.cl/mapa-nutricional/</a>				
FUNDAMENTAL	19	Yáñez-Sepúlveda, R., de Souza Lima, J., Zavala-Crichton, J. P., Prat-Lopichich, A., Hernández-Jaña, S., & Olivares-Arancibia, J. (2022).				
COMPLEMENTARIA GENERAL	20	Viciana, J., Martínez-Baena, A., & Mayorga-Vega, D. (2015). Contribución de la educación física a las recomendaciones diarias de actividad física en adolescentes según el género: un estudio con acelerometría. Nutrición Hospitalaria, 32(3), 1246-1251.				
COMPLEMENTARIA GENERAL	21	Mercado Fitness publica su "Panorama del Sector de Gimnasios de Chile" . (2022, 28 de diciembre). Mercado Fitness. <a href="https://mercadofitness.com/ar/panorama-gimnasios-chile-2023/">https://mercadofitness.com/ar/panorama-gimnasios-chile-2023/</a>			habla de actividades de peso, remo, cardio, peso libre pero son para adultos	
FUNDAMENTAL	22	Urtasun, J. (2016, 18 de marzo). Los mejores deportes para niños de 3 a 12 años. Deporte CMD. <a href="https://www.cmdsport.com/multideporte/consejos/mejores-deportes-para-ninos-de-3-a-12-anos/">https://www.cmdsport.com/multideporte/consejos/mejores-deportes-para-ninos-de-3-a-12-anos/</a>		habilidades, destreza motor, sicomotor	artes marciales, gimnasia, nadar, judo, tenis, fútbol, deportes en equipo, juegos, práctica, infancia, balonmano, correr, coordinación, beneficios físicos, motivación, tenacidad, autonomía, autoestima, deporte de iniciación, valores atléticos,	
FUNDAMENTAL	23	El Mercurio S. A., P. (2021, agosto 3). La actividad deportiva en niños y adolescentes es más importante de lo que se piensa. Emol. <a href="https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2021/08/02/1028318/ninos-importancia-actividades-deportivas.html">https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2021/08/02/1028318/ninos-importancia-actividades-deportivas.html</a>	control inhibitorio	flexibilidad cognitiva, meta-análisis,		

tipo	ficha	Autor	Ideas de preferencias	Ideas de otros lugares para hacer ejercicios	Otras ideas
FUNDAMENTAL	1	Organización Mundial de la Salud. (2018). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo.			lagunas en el conocimiento de países sobre variables de ingreso
FUNDAMENTAL	2	División Política y Gestión Deportiva. (2021). ENCUESTA NACIONAL DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE 2021 PARA LA POBLACIÓN DE 5 AÑOS Y MÁS. <a href="https://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/3872">https://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/3872</a>	38,8% hace ejercitación juegos o deportes con su madre a mayor estrato social mas actividad física realizan	plaza, barrio, hogar, colegio, gimnasios	nivel socioeconómico relevante en la práctica, factores para no hacer ejercicio: pueblo originario, post-pandemia o no tiene instalaciones deportivas
FUNDAMENTAL	3	Navas, L., & Soriano Ulorca, J. A. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos.	el 38,1% realiza 1 a 2 veces a la semana y el 30% frecuentemente		el 25% de los encuestados no realiza actividades fuera del colegio
FUNDAMENTAL	4	Zampa, C. (2007). LA IMPORTANCIA DE RESPETAR LAS ETAPAS DEL DESARROLLO EN DEPORTE. Revista electrónica de psicología política, 5(14).		plaza	
APORTE ESPECÍFICO	5	Sanabria, M., & Oliveros, D. (2019). El entrenamiento multilateral es la base de habilidades tempranas transferibles y sin riesgo en niños. Revista Digital: Actividad Física y Deporte, 5(1), 67-82.			niños no son adultos en miniatura sino seres en constante desarrollo
APORTE ESPECÍFICO	6	Almonacid, J. G. H., Herrera, J. P., Allimant, R. A., Gómez, F. D., Shore, S. F., Oyanedel, V. B., & Díaz, V. M. (2023). Nivel de coordinación motriz de niños y niñas participantes del programa escuelas deportivas integrales del ministerio del deporte de Chile. Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 21(1), e51279-e51279.			22 años se ha triplicado la obesidad en niños de básica en Chile
APORTE ESPECÍFICO	7	Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Revista Cubana de Medicina General Integral, 36(2).			
FUNDAMENTAL	8	Garrido Pastor, G., García Aparicio, A., & Alonso Ojembarrera, M. (2008). Recomendaciones de dieta y ejercicio en niños y adolescentes.	hacer pausas	al aire libre	cantidad de energía consumida sea equilibrada
APORTE ESPECÍFICO	9	Cid, F. M., Mallea, I. D., Espuña, P. F., Alarcón, C. I., Carrión, D. M., Muñoz, F. A., ... & Menares, M. B. (2014). Relación de la práctica de actividad física y el rendimiento académico en escolares de Santiago de Chile. Revista ciencias de la actividad física, 15(1), 43-50.			
FUNDAMENTAL	10	Cofre Bolados, C. (2016). El problema del sobrepeso y la obesidad infantil y sus interacciones con la actividad física: el sedentarismo y los hábitos nutricionales en Chile.			evita uso de medicamentos
COMPLEMENTARIA GENERAL	11	Ponluisa Ponluisa, D. A. (2023). Los juegos de velocidad en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en escolares de Educación General Básica Media (Bachelor's thesis, Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte).			añaden diversión
APORTE ESPECÍFICO	12	Valverde Sandoval, D. I. (2021). Estado de salud, hábitos deportivos y preferencias deportivas de los estudiantes de enseñanza media en la comuna de Quirihue.	gimnasia, a la pelota los consideran mas económicos (estudio estudiantes colegio municipal Quirihue)	naturaleza	
COMPLEMENTARIA GENERAL	13	Silva, F. T. (2018). Sistema de Análisis de Movimiento a través de Sensores. Santiago, Chile: a Pontificia Universidad Católica de Chile.	por supervivencia hoy por recreación		aumento venta ropa deportiva y aporte en gasto social para deporte
COMPLEMENTARIA GENERAL	14	Fuenzalida, C. L., Quiroz, F. L., Mura, J. N., & Moreno, A. G. (2021). Rol de la Terapia Ocupacional en la prevención de la obesidad infantil en Chile. Revista de Estudiantes de Terapia Ocupacional, 8(2), 84-97.		Terapia ocupacional preventiva	el 2025 habrían 70 millones de niños obesos al 2016 habían 41 millones
APORTE ESPECÍFICO	15	Bustos, P., Orias, J., Sáez, K., Maldonado, M., Cuadra, L., & Asenjo, S. (2015). Impacto del Programa de manejo de la obesidad Bright Bodies aplicado a niños y adolescentes chilenos. Revista médica de Chile, 143(9), 1136-1143.			potenciar el rol parental
COMPLEMENTARIA GENERAL	16	Hernández Zúñiga, M., & Turiel Araya, S. (2015). Implementación de un gimnasio para menores de edad con problemas de obesidad y sedentarismo.		jardín, colegio, aire libre, gimnasios para niños	
APORTE ESPECÍFICO	17	Rodríguez, L., & Pizarro, T. (2006). Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile. Revista chilena de pediatría, 77(1), 70-80.			
FUNDAMENTAL	18	(5/f). Junaeb.cl. Recuperado el 14 de agosto de 2023, de <a href="https://www.junaeb.cl/mapa-nutricional/">https://www.junaeb.cl/mapa-nutricional/</a>			Las y los estudiantes con mayor índice de vulnerabilidad, tienen un mayor porcentaje de riesgo (18,9%) de tener obesidad
FUNDAMENTAL	19	Yáñez-Sepúlveda, R., de Souza Lima, J., Zavala-Crichton, J. P., Prat-Lopicich, A., Hernández-Jaña, S., & Olivares-Arancibia, J. (2022).			estudios demuestran que los niños sin deporte tienen bajos niveles de salud
COMPLEMENTARIA GENERAL	20	Viciana, J., Martínez-Baena, A., & Mayorga-Vega, D. (2015). Contribución de la educación física a las recomendaciones diarias de actividad física en adolescentes según el género: un estudio con acelerometría. Nutrición Hospitalaria, 32(3), 1246-1251.			
COMPLEMENTARIA GENERAL	21	Mercado Fitness publica su "Panorama del Sector de Gimnasios de Chile". (2022, 28 de diciembre). Mercado Fitness. <a href="https://mercadofitness.com/ar/panorama-gimnasios-chile-2023/">https://mercadofitness.com/ar/panorama-gimnasios-chile-2023/</a>			se aplica el iva en los gimnasios se traspasaría a los clientes
FUNDAMENTAL	22	Urtasun, J. (2016, 18 de marzo). Los mejores deportes para niños de 3 a 12 años. Deporte CMD. <a href="https://www.cmdsport.com/multideporte/consejos/mejores-deportes-para-ninos-de-3-a-12-anos/">https://www.cmdsport.com/multideporte/consejos/mejores-deportes-para-ninos-de-3-a-12-anos/</a>			
FUNDAMENTAL	23	El Mercurio S. A., P. (2021, agosto 3). La actividad deportiva en niños y adolescentes es más importante de lo que se piensa. Emol. <a href="https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2021/08/02/1028318/ninos-importancia-actividades-deportivas.html">https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2021/08/02/1028318/ninos-importancia-actividades-deportivas.html</a>			intervenciones deportivas
COMPLEMENTARIA GENERAL	24	Gimnasios se consolidan tras la pandemia: cuatro grandes cadenas y más de 200 locales de alto estándar en Chile. (2023, febrero 13). La Tercera. <a href="https://www.tercera.cl/pulso-pm/noticia/gimnasios-se-consolidan-tras-la-pandemia-cuatro-grandes-cadenas-y-mas-de-200-locales-de-alto-estandar-en-chile/BASDQG6K6VCOBE3HAX6XF4NBUU/">https://www.tercera.cl/pulso-pm/noticia/gimnasios-se-consolidan-tras-la-pandemia-cuatro-grandes-cadenas-y-mas-de-200-locales-de-alto-estandar-en-chile/BASDQG6K6VCOBE3HAX6XF4NBUU/</a>			El comercio minorista de todas las categorías de productos y servicios asociados ha experimentado un aumento significativo gracias al crecimiento de la actividad deportiva. En particular, los establecimientos deportivos están liderando las ventas en la mayoría de los centros comerciales.
APORTE ESPECÍFICO	25	La franquicia The Little Gym supera los 300 gimnasios en 29 países. (2018, octubre 30). Mercado Fitness. <a href="https://mercadofitness.com/ar/la-franquicia-the-little-gym-supera-los-300-gimnasios-en-29-paises">https://mercadofitness.com/ar/la-franquicia-the-little-gym-supera-los-300-gimnasios-en-29-paises</a>			
FUNDAMENTAL	26	de Pediatría, S. A., & Subcomisiones, C. (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. Arch argent pediatr, 116(Supl 5), S82-S91.			
FUNDAMENTAL	27	Vallejo, A. P., & González, J. M. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. Apunts Educación Física y Deportes, (107), 13-23.	personas significativas	miedo a lesionarse	barreras para practicar deporte
FUNDAMENTAL	28	Vera, J. G., Medina, M. M., Álvarez, J. C. B., & Arrebola, I. A. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla.(Practice frequency and reasons for participation/no participation in physical activities of 10-12 years old schoolchildren from Melilla). RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. doi: 10.5232/ricyde.6(21), 280-296.			porcentaje de personas que realizan estas actividades disminuye significativamente
APORTE ESPECÍFICO	29	Rocha, C. L., Méndez, A. G., Carrillo, J. P., & Daollo, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. Revista Ciencias de la Actividad Física, 17(1), 67-76. <a href="https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802007/525664802007.pdf">https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802007/525664802007.pdf</a>	influencia amistades civilizaciones de la Antigua China y la Grecia clásica como pioneras en el uso de ejercicios y actividades lúdicas		

