

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA

Tema: ESTRATEGIAS DE GESTIÓN EN LA MASIFICACIÓN DEL FISICOCULTURISMO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

MODALIDAD DE TITULACIÓN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

Trabajo de titulación previo a la obtención del grado académico de Magister en Actividad Física mención en Administración y Gestión Deportiva

Autor a: Lcdo. Miguel Ángel Peñafiel Lozada

Director: Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres PhD

Ambato – Ecuador

2020

APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

El Tribunal receptor de la Defensa del Trabajo de Titulación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magister e integrado por los señores: Dr. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Magister y Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz, Magister, designados por el Unidad Académica de Titulación, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Titulación con el tema: “**Estrategias de gestión en la masificación del fisicoculturismo en la universidad técnica de Ambato**”, elaborado y presentado por el señor Lcdo. Miguel Ángel Peñafiel Lozada, para optar por el Grado Académico de Magíster en Actividad Física Mención Administración y Gestión Deportiva; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Titulación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la Universidad Técnica de Ambato.

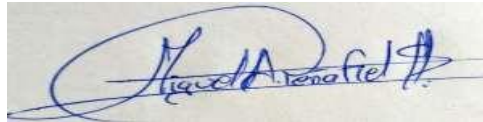
Dr. VÍCTOR SEGUNDO HERNÁNDEZ DELSALTO, PhD
Presidente y Miembro del Tribunal de Defensa

Dr. JULIO ALFONSO MOCHA BONILLA, Mg
Miembro del Tribunal de Defensa

Dr. PATRICIO GUSTAVO ORTIZ ORTIZ, Mg
Miembro del Tribunal de Defensa

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Titulación presentado con el tema: “ESTRATEGIAS DE GESTIÓN EN LA MASIFICACIÓN DEL FISICOCULTURISMO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”, le corresponde exclusivamente a: Lcdo. Miguel Ángel Peñafiel Lozada, Autor bajo la Dirección de Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, PhD., director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Lcdo. Miguel Ángel Peñafiel Lozada

AUTOR



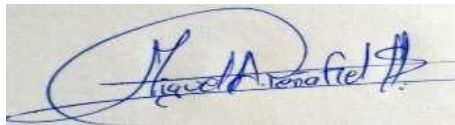
Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, PhD.

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el trabajo de Investigación, sirva como un documento disponible para su lectura y proceso de investigación, según las normas de Institución

Cedo los derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Lcdo. Miguel Ángel Peñafiel Lozada

c.c. 1804684544

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
AGRADECIMIENTO.....	xi
DEDICATORIA	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
ABSTRACT.....	xv
CAPÍTULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Introducción.....	1
1.2. Justificación.....	1
1.3. Objetivos.....	4
1.3.1. Objetivo General.....	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
CAPITULO II	5
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	5
2.1. Estado del Arte	5
2.1.1. Variable Independiente	5
a. Propósito de la gestión administrativa	7
b. Importancia de la gestión	7
c. Indicadores	7

d.	Planificación Estratégica	8
e.	Planificación.....	9
f.	Organización	9
g.	Dirección	10
h.	Control	11
i.	Control de gestión	11
j.	Administración.....	12
2.2.	Fundamentación Teórica de Variable Dependiente.....	12
a.	Masificación de físico culturismo	12
b.	Práctica y Masificación Deportiva	12
c.	El físico culturismo	13
d.	Beneficios Del Físico Culturismo	13
e.	Biotipos o cuerpos.....	15
f.	Cuerpo Ectomorfo.....	15
g.	Cuerpo Mesomorfo	16
h.	Cuerpo Endomorfo.....	16
CAPITULO III		17
3.1.	Metodología.....	17
3.1.1.	Ubicación	17
3.2.	Equipos y materiales.....	18
3.3.	Enfoque de investigación	18
3.4.	Tipo de investigación.....	19
3.5.	Prueba de hipótesis – pregunta científica - idea a defender	20
3.6.	Población Muestra	20
3.7.	Recolección de Información	21
Tabla 3. Recolección de Información		21
3.8.	Descripción de los instrumentos utilizados	22

3.9.	Procesamiento de información y análisis estadísticos	22
3.10.	Descripción y Operacionalización de las variables.....	24
	Elaborado por: Miguel Angel Peñafiel 2021	24
3.11.	Variable Dependiente: físico culturismo.....	25
CAPÍTULO IV		26
4.1	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	26
4.1.1	Proceso de análisis e interpretación de los resultados.....	26
4.1.2	Análisis e interpretación de la encuesta aplicada a estudiantes y administrativos	27
4.2	VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	39
	Discusión.....	41
CAPÍTULO V		44
5.1.	Conclusiones y Recomendaciones.....	44
5.1.1.	Conclusiones	44
5.1.2.	Recomendaciones	45
5.2.	BIBLIOGRAFÍA	46
ANEXOS 1.....		52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Recursos Materiales y tecnológicos	18
Tabla 2. Población y muestra	20
Tabla 3. Recolección de Información	21
Tabla 4. Recolección de Información	22
Tabla 5. Variable dependiente Estrategias de Gestión	24
Tabla 6. Variable dependiente: físico culturismo	25
Tabla 7.Pregunta 1	27
Tabla 8.Pregunta 2	28
Tabla 9.Pregunta 3	29
Tabla 10.Pregunta 4	30
Tabla 11.Pregunta 5	32
Tabla 12.Pregunta 6	33
Tabla 13.Pregunta 7	34
Tabla 14.Pregunta 8	35
Tabla 15.Pregunta 9	37
Tabla 16. Pregunta 10	38
Tabla 17. Prueba ANOVA	40
Tabla 18. Cálculo de R cuadrado	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación de la UTA	17
Figura 2. Pregunta 1	27
Figura 3. Pregunta 2	28
Figura 4. Pregunta 3	29
Figura 5. Pregunta 4	31
Figura 6. Pregunta 5	32
Figura 7. Pregunta 6	33
Figura 8. Pregunta 7	34
Figura 9. Pregunta 8	36
Figura 10. Pregunta 9	37
Figura 11. Pregunta 10	38

AGRADECIMIENTO

Me condesciendo sobre manera manifestar mi sincero reconocimiento a todos y cada uno de los docentes de la Universidad Técnica de Ambato, Maestría En Actividad Física Mención Administración Y Gestión Deportiva Cohorte 2018 por ofrecerme la oportunidad de engrandecer mis ilustraciones para mejorar en todo sentido como un profesional competente, y motivador de la niñez y juventud amantes de la actividad física y gestión deportivas. A mi director de mi tesis quien fue un gran amigo y ejemplo a seguir, Dr. Ángel Sailema Mg., quien con su experiencia supo guiarme oportunamente a terminar de mejor manera mi trabajo de titulación y cumplir con mi objetivo como primordial con la maestría.

Como Lcdo. Miguel A. Peñafiel Lozada

DEDICATORIA

Este débito de exploración dedico a mi familia, con su apoyo moral para y económico para mejorar académicamente, todo mi amor afecto y cariño son dignos de ser dedicados este tema de investigación.

Siempre fueron lo más importante en mi vida como profesional y estudiante mis abuelitos, mi madre y hermanos que siempre me han tratado de motivar de una u otra manera para seguir superándome cada día, y lograr cumplir mis sueños académicos de la mejor manera posible.

Siempre con el apoyo de manera incondicional de mis seres queridos cercanos y mis padres en mi familia que fue de mucha para cada logro que logrado tanto de manera deportiva como academia que cada día me he propuesto, con la bendición de Dios siempre logro conseguir mis objetivos planteaos siempre agradecido y humilde.

Las bendiciones que siempre fueron importantes en mi cultura y cario por parte de mis, abuelitos de igual manera nunca me flato sus consejos sabios, que siempre han sido importantes para cada paso que me aventurero en mi vida tanto profesional como deportiva y vida laboral.

Lcdo. Miguel A. Peñafiel Lozada

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA TEMA:
ESTRATEGIAS DE GESTIÓN PARA LA MASIFICACIÓN DEL FÍSICO
CULTURISMO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Autor: Lcdo. Miguel Ángel Peñafiel Lozada

Director: Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres PhD

Línea de Investigación: Gestión deportiva – desarrollo humano y social integral

Fecha: abril 2021

RESUMEN EJECUTIVO

El fisicoculturismo representa un deporte que comprende varios componentes, es uno de los pocos deportes que tiene su nivel de estrictez, su entrenamiento es un conjunto de medición calórica en las comidas, el culturista requiere de entrenamiento diario. Bajo este contexto la presente investigación tiene como objetivo determinar la incidencia de las estrategias de gestión deportiva en la masificación de físico culturismo de los gimnasios de la Universidad Técnica de Ambato (UTA). La metodología que se aplicó fue cuali-cuantitativa, de campo y descriptiva, porque permitió la identificación de la necesidad de masificar el deporte del físico culturismo en la UTA las poblaciones de estudio representaron 140 estudiantes y 10 administrativos. La técnica que se empleó fue un cuestionario estructurado. Los principales hallazgos que obtuvieron los encuestados manifiestan que las estrategias de gestión deportivas, van a dar resultados favorables en la salud y en el deporte de las personas, dentro de los beneficios que contribuye el fisicoculturismo es el desarrollo de la resistencia anaeróbica, mejora el estado emocional, fortalece el cuerpo, y tonifica los músculos. En conclusiones se debe plantear un plan que permita establecer estrategias adecuadas para la masificación del físico culturismo en esta institución, con la finalidad de rescatar la cultura del deporte en esta población pues también contribuye a un adecuado desarrollo cognitivo, psicomotriz. Se debe también mencionar que la práctica del físico culturismo requiere de un biotipo determinado para cada categoría de competencias por lo que en los estudiantes su estatura, fuerza tamaño muscular agilidad de movimiento, coordinación, la masificación de este

deporte contribuirá a evitar el problema con el consumo de alcohol, tabacos y drogas estas son caracterizas que se desarrollan perfectamente en edades entre 17 y 21 años

Descriptores: desarrollo físico, cognitivo, psicomotriz. deporte, entrenamiento, estrategias de gestión, físico culturismo, masificación, juventud.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE
LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA

THEME:

**MANAGEMENT STRATEGIES FOR THE MASSIFICATION OF
BODYBUILDING AT THE TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**

Author: Dr. Miguel Ángel Peñafiel Lozada

Director: Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres PhD

Line of Research: Sports management - integral human and social development

Date: April 2021

ABSTRACT

Bodybuilding represents a sport that comprises several components, it is one of the few sports that has its level of strictness, its training is a set of caloric measurement in meals, the bodybuilder requires daily training. In this context, the present research aims to determine the impact of sports management strategies in the massification of bodybuilding in the gyms of the Technical University of Ambato (UTA). The methodology applied was qualitative-quantitative, field and descriptive, because it allowed the identification of the need to massify the sport of bodybuilding in the UTA. The study populations represented 140 students and 10 administrative staff. The technique used was a structured questionnaire. The main findings obtained by the respondents show that sports management strategies will give favourable results in the health and sport of people, among the benefits that bodybuilding contributes is the development of anaerobic endurance, improves emotional state, strengthens the body, and tones muscles. In conclusions, a plan should be drawn up to establish appropriate strategies for the massification of bodybuilding in this institution, with the aim of rescuing the culture of sport in this population, as it also contributes to an adequate cognitive and psychomotor development. It should also be mentioned that the practice of bodybuilding requires a specific biotype for each category of competition, so that students' height, strength, muscle size, agility of movement, coordination, the massification of this sport will contribute to avoiding the problem of alcohol, tobacco and drug consumption, which are characteristics that are perfectly developed between the ages of 17 and 21.

Descriptors: physical, cognitive, psychomotor development, Sport, training, management strategies, bodybuilding, bodybuilding, massification, youth.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Introducción

El físico culturismo es considerado uno de los deportes más completos para el desarrollo físico muscular del ser humano, contribuye a un adecuado cuidado del cuerpo. Un mejor desarrollo físico, psicológico, social de la persona. En la actualidad, en la Universidad Técnica de Ambato (UTA), se practican algunos deportes, pero no se ha considerado como una alternativa el físico culturismo, por esta razón el presente proyecto tiene como finalidad el planteamiento de estrategias de gestión para masificar este deporte.

La institución cuenta con una alta población interesada en practicar este tipo de deporte, pues están al tanto de los beneficios que brinda esta actividad, tanto a su bienestar físico y mental, además el masificar este deporte permitirá contar con futuros deportistas aptos para competencias y sobre todo jóvenes libres de vicios, sobrepeso, obesidad, sedentarismo; esta condición permitirá contar con jóvenes que a más de ser deportistas serán personas con buen rendimiento académico.

El organismo humano requiere actividades continuas que permitan mantener agilidad en el cuerpo y tonificación muscular en cada musculo, por tal motivo es necesario realizar actividades deportivas que ayuden al mejoramiento del cuerpo, por medio del entrenamiento en un gimnasio, esto con su respectiva planificación de entrenamiento y control debidamente especialistas en el entrenamiento deportivo (Acosta M. , 2020).

1.2. Justificación

Un elemento importante de practicar físico culturismo es que influye de manera significativa en la autoestima de los estudiantes, pues para triunfar en esta sociedad es importante la práctica de algún deporte y/o actividad física, en este caso el físico

culturismo desarrolla habilidades de auto competencia, por lo que requiere una preparación integral.

Esta investigación es **importante** porque en la universidad se cuenta con la población objetiva y que cuentan con las condiciones físicas y genéticas necesarias para la práctica de este deporte, pero que en la actualidad reflejan desconocimiento y falta de gestión que no contribuye a la masificación de este deporte, y con esta investigación se captará estudiantes en donde tendrán la oportunidad de mejorar y desarrollar habilidades y destrezas dirigido para diferentes categorías que existen en este deporte tanto de hombres como de mujeres y estudiantes con discapacidad que son el futuro de nuestra alma mater.

Es de **Interés** tanto para quien desarrolla la investigación como para sus directamente involucrados, estudiantes, administrativos y directivos, sin dejar de lado a la colectividad que podría integrarse y sea participe de los beneficios que aporta el físico culturismo en el cuerpo como algunos ejemplos: tonificación y definición muscular, fuerza, oxidación de grasa corporal de manera más efectiva, manteniendo un peso ideal y simetría adecuada, este deporte va ganando espacio a nivel provincial y nacional por ser de tipo entrenamiento placentero.

Es de **impacto social**, con el que se aportaría es alcanzar el bienestar de la población objetiva a través de la práctica de un deporte que aporta múltiples beneficios, con aplicación de un sinnúmero de estrategias, entre estas, personal capacitado, diseño de talleres y exhibiciones para motivar a la masificación el físico culturismo universitario y encontrar nuevos talentos competitivos.

El **impacto teórico – práctico**, se centra en que este es un deporte que cada vez se moderniza con nuevas categorías a competir, dietas y rutinas de entrenamiento actualizadas para la tonificación y definición muscular, es decir, se busca la evolución o desarrollo muscular al máximo nivel o estado del deportista como se lo conoce de manera deportiva. Al aplicar los conocimientos de gestión permitirá la generación de estrategias para masificar este deporte, y sobre todo se pretenderá contribuir con el mejoramiento del ser humano en el tiempo libre y cuidado de su cuerpo, desarrollo psicológico, social y nivel competitivo para mejor el nivel deportivo en la Universidad.

Esta investigación es **factible** y ejecutable debido a que se cuenta con los recursos humanos y materiales, gracias a la autorización del administrador de los gimnasios de la Universidad Técnica de Ambato, quienes han brindado todas las facilidades para el estudio y de esta manera se obtengan los resultados deseados de esta investigación en función de los objetivos planteados.

Los **beneficiarios** directos del presente estudio serán los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato que a través del entrenamiento en el gimnasio mejorarán sus capacidades físicas, psicológicas, tonificación y definición muscular entre más beneficios, con la práctica deportiva sus aspectos físicos se reforzarán y su autoestima será más fortaleciendo el nivel académico, su aspecto físico llamativo, saludable y competencias con logros satisfactorios.

Este proyecto es **pertinente**, porque como propuesta se plantea la necesidad de incorporar un programa de actividad física y motivación en la comunidad universitaria en los gimnasios de la Universidad Técnica de Ambato para masificar el físico culturismo, y alcanzar logros satisfactorios en competencias. Dentro de las prioridades a las que aportará esta investigación, es mejorar la calidad de vida de la población, según lo que estipula la Constitución de la República del Ecuador en su Título I - Art. 3 que hace mención a la necesidad de la práctica del deporte, educación física y recreación, así como en su Art. 381; de igual manera en el Art. 10, 11 y 26 de la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación

Este trabajo está relacionado justamente con la maestría, pues el tema propuesto de investigación concierne con la formación académica, está enmarcada con las líneas de investigación de la gestión y administración deportiva. Por medio de los recursos digitales se pudo obtener la información y datos de la población de estudio relacionada con estrategias de gestión y el físico culturismo en el gimnasio de la universidad durante las diferentes etapas de proceso investigativo y resultados del estudio.

La finalidad de la investigación es dar a conocer la importancia de mantenerse en forma mediante el trabajo con pesas y centrarse en el mundo fitness, con este modo se desprende el beneficio de practica entrenamiento en el tiempo libre y mejorar el nivel competitivo universitario masificando este deporte con logros satisfactorios por la

universidad y la provincia de Tungurahua con una eficacia de gestión deportivas para masificar el físico culturismo en la comunidad universitaria.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

- Determinar la incidencia de las estrategias de gestión deportiva en la masificación de físico culturismo de los gimnasios de la Universidad Técnica de Ambato.

1.3.2. Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente las estrategias de gestión para el desarrollo de físico culturismo en gimnasios de la Universidad Técnica de Ambato.
- Evaluar por medio de aplicaciones de encuestas los estudiantes o aficionados los beneficios que influyen en los gimnasios de la Universidad Técnica de Ambato y la provincia.
- Plantear las estrategias de gestión deportiva para masificar el físico culturismo en los gimnasios en la Universidad Técnica de Ambato.

CAPITULO II

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

2.1. Estado del Arte

2.1.1. Variable Independiente

El presupuesto se lo conoce como el principal instrumento de política pública que se da en una organización, puesto que en él se determinan objetivos y estrategias que admiten ganar mayor caracterización sobre la realización de sus acciones, para lograr mejor resultado. (Aldeguer , 2014), existen varios resultados que se van agrupando mediante un régimen de autorización sobre las operaciones, el control y cumplimiento de medidas de sostenibilidad financiera presupuestaria, puesto que existen responsabilidades por parte de los funcionarios

El cumplimiento de los objetivos y metas es parte fundamental de la gestión administrativa, y se lo consigue con la utilización correcta de los recursos recibidos. El cumplimiento de los mismos lo realiza en base a las fases del proceso administrativo como: planear, organizar, dirigir, coordinar y controlar. Para (Velázquez, 2016), la gestión administrativa y financiera requieren de una buena toma de decisiones, considerando que el personal debe encontrarse capacitado para poder desempeñar sus funciones adecuadamente y así poder tomar las decisiones acertadas mediante las actividades de planeación, organización, dirección, ejecución y control que son indispensables para alcanzar los objetivos esperados.

Es relevante considerar que todas las entidades tanto públicas como privadas, deben tener la capacidad de controlar el manejo de sus recursos humanos y materiales, con el fin de hacer el debido seguimiento de la gestión, de esta forma tener que controlar y evaluar el gasto, es importante que exista una herramienta que consista en controlar y evaluar el proceso de ejecución, mejorando la asignación de los recursos económicos, y de esta manera estimar las necesidades de funcionamiento a futuro (Costa, 2018).

Se realiza una investigación minuciosa en el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato con el objetivo de determinar el trabajo de investigación relacionados con el

presente tema y se determinó que no existe trabajos de investigación relacionados al presente tema: por lo tanto, el presente trabajo es original y de autoría propia, como maestrante.

Según menciona (Melamed, 2017), la gestión la gestión administrativa, es el método en práctica de cada uno de los métodos de la administración; éstos son: la organización, la formación, la dirección, la relación o interrelación y el control de movimientos de la organización; en otras palabras, es la toma de decisiones y acciones oportunas para el desempeño de los objetivos preestablecidos de la compañía y que se establecen con los métodos. La gestión administrativa permite tener un adecuado desenvolvimiento en todas las áreas y sus recursos para obtener una capacidad de crecimiento dentro y fuera del organismo. Por eso es importante el desarrollo de los procedimientos administrativos y financieros conforme a las actividades de cada departamento, y cumplir con cada todas las actividades, por esta razón la gestión administrativa, es la puerta principal a cumplir con destreza cada uno de los procesos de la administración (Tandazo C. , 2016). La administración consta de: planificación, organización, dirección, coordinación y control de actividades de la organización; en otras palabras, es la toma de decisiones y acciones oportunas para el cumplimiento de los objetivos preestablecidos de la empresa y que se basan en los procesos. La gestión administrativa permite tener un adecuado desenvolvimiento en todas las áreas y sus recursos para obtener una capacidad de crecimiento dentro y fuera de la organización. Por lo que importante, desarrollar procedimientos administrativos financieros acordes a las actividades de los departamentos administrativos, de forma tal que se pueda cumplir con las actividades de cada organización según las funciones asignadas en cada uno de sus puestos (Tandazo, Galarza, & Benavides, 2016).

a. Propósito de la gestión administrativa

Los programas, metas y proyectos que se ejecuten deben garantizar una gestión administrativa eficiente, eficaz y de calidad, de manera decisiva en su viabilidad de objetivo y que sea rentable (Paniagua, 2014).

Respecto a la gestión administrativa indica que, para efectuar un trabajo se debe tener potencial humano, recursos económicos y físicos, apoyada en una adecuada organización y desarrollo de los sistemas administrativos de la empresa. Para que lo anteriormente dicho funcione se debe contar con una Sabiduría Organizacional que auxilie al desarrollo de sistemas de gestión administrativa poderosa y eficiente.

Dentro de este aspecto es importante enfatizar que el propósito de la gestión administrativa consiste en funcionar de manera eficiente y eficaz en los proyectos planteados provocando que exista una mayor efectividad en el desempeño de los mismos con la optimización de los recursos.

b. Importancia de la gestión

Cuando se trata de fundar o establecer un negocio la gestión administrativa es uno de elementos más importantes, ya que el éxito o el fracaso dependerán de ella; las fases administrativas como la planeación, organización, dirección y control desarrolladas mediante la utilización de los recursos de manera adecuada aseguran el logro de los objetivos de la organización (Siniestra, 2019).

La gestión administrativa es de importancia ya que, mediante el uso de los recursos, y la aplicación de las fases administrativas descritas anteriormente, se establecen el correcto procedimiento para el cumplimiento de los programas, proyectos, actividades, objetivos, entre otros, dentro de una organización.

c. Indicadores

El concepto de Indicadores de Gestión, remonta su origen al desarrollo de la filosofía de Calidad Total, creada en los Estados Unidos y aplicada acertadamente en Japón. Se consideraban los indicadores de calidad como instrumentos de evaluación de la gestión de las compañías en función del impacto de sus productos y servicios (López, 2018).

Los indicadores de gestión, han sido creados para la comparación de elementos cuantitativos en varias combinaciones. El analizar datos para clarificar los resultados y beneficios es el objetivo de los indicadores de gestión, ya que con ellos se determina el desempeño de una empresa (Gallardo, 2007).

En base a la descripción anterior, se obtiene que los indicadores de gestión son herramientas primordiales que ayudan a evaluar y medir los resultados; para la toma de decisiones resulta complejo sin la aplicación de estas herramientas ya que no se podría medir el desempeño de los procesos.

d. Planificación Estratégica

Es el proceso continuo que consiste en adoptar en el presente las decisiones como son: (asumir riesgos) empresariales sistemáticamente, con el mayor conocimiento posible de los resultados futuros; en organizar sistemáticamente los esfuerzos necesarios para ejecutar esas decisiones, comparándolas con las expectativas mediante la retroacción sistemáticamente organizada.

La planificación estratégica es: Organizar una producción, un servicio, un proyecto de una empresa conforme a un plan. La planeación para concretar la idea, se exige conocer todos los casos, los recursos necesarios, los medios comprometidos; toda la competencia, los modelos, procesos, posibilidades de variabilidad, legislación existente sobre el tema, y toda la capacidad que se necesita para realizarlo (López, M., 2014).

Con relación a la planificación estratégica, se puede indicar que forma parte vital de la estructura de una organización, una vez que se conoce a la misma en su totalidad, se toman decisiones y se asumen riesgos, con el fin de ejecutar proyectos en beneficios de la entidad.

e. Planificación

Es considerada como una de las primeras etapas de procesos administrativos es muy importante realizar una planificación con objetivos claros y como se realizará paso a paso de manera ordenada, la planificación metodológica se debe realizar de mejor manera, una mala planificación puede ocasionar problemas a futuro en corto y mediano plazo para una empresa (Soto, 2019).

En el ámbito de la administración es parte del enfoque tradicional se considera todas las operaciones dentro de la administración, que se reconocen como legítimas en una empresa, institución o establecimiento educativo, también consta de algunas fórmulas para destacar el proceso de los logros planteado o fines de la empresa ante las competencias empresariales que existan (Francesconi, 2014).

Bajo este aspecto, se define que la administración como un método fundamental para obtener las metas y objetivos precisos de manera ordenada y claros que tiene la empresa o institución, sin una adecuada planificación prolongada con visión a futuro no tendrían válidos los objetivos con sus respectivas herramientas y actividades a realizar para la empresa.

f. Organización

La palabra organización proviene del griego *órganon* que significa instrumento. El grupo de personas que tienen una meta en común, se le define como una organización, ya que se encuentran unidos por un fin, siendo estas sus responsabilidades establecidas por una autoridad. Una de las posibilidades de la administración es organizar los recursos que mantiene disponible la empresa para realizar operaciones efectivas (Luna, 2014).

Definición: la empresa es un plan conjunto donde se planifica de manera global, para socializarlo de manera planificada y ordenada cada objeto planteado que posee la empresa y los recursos humanos, materiales, tecnológicos y económicos para lograr la visión establecida (Loeb, 2011).

Una organización puede definirse como un sistema humano de cooperación y coordinación integrado dentro de límites definidos con el fin de alcanzar metas compartidas”

Características: Las tipologías principales de la clasificación son:

- Orden
- Estructura
- Integración de recursos
- Definición de funciones y responsabilidades de los puestos
- Diseño en base de los procesos del negocio
- Opera como un sistema
- Adaptación con rapidez a los cambios
- Diseño en función de las necesidades del negocio y su visión, misión, filosofía es importante sus valores (si una compañía es nueva).

Clasificación:

- Formal: La que se integra previo un análisis y diseño y nace de la filosofía estratégica: visión, misión lo cual conlleva a cumplir metas.
- Informal: Aquella que está oculta a la organización formal, se encuentra tras de ella y es invisible. Se produce especialmente en aquellas organizaciones y/o empresas que tienen varios años de operación. Se evidencia en una cultura propia, organizaciones paralelas, políticas, normas y procedimientos no escritos, modificación de procedimientos y evaluaciones sin procesos escritos entre otros.

g. Dirección

Dirección es ejercer el liderazgo mediante una adecuada comunicación, motivación, supervisión y toma de decisiones para alcanzar en forma efectiva, planeada, y organizada, con la finalidad de lograr los fines organizacionales (Santos, 2018).

La dirección se refiere a la toma de decisiones mediante la utilización correcta de los recursos, de manera conjunta con las personas que se encuentren debajo de planta mayor como directivos, con la finalidad de lograr altos niveles de productividad o estrategias planteadas.

h. Control

El control permite determinar las diferencias existentes entre estos dos estados. Se trata, por tanto, de evaluar lo que se ha conseguido respecto a los objetivos planeados; para ello, se requiere el establecimiento de sistemas de información oportunos con el propósito de corregir las desviaciones a las metas planeadas (Gómez, 2013)

Anda, indica que dentro de la fase de control es necesario evaluar los resultados, con el fin de verificar que los objetivos organizacionales se cumplan, o a su vez tomar medidas correctivas.

i. Control de gestión

Un sistema de control de gestión es una técnica de dirección, porque constituye un grupo sistematizado de métodos, procedimientos y formas (infraestructura de carácter formal) que da sustento al conjunto del sistema, y que configura, al mismo tiempo, un estilo y una cultura, es decir, una forma de entender la gestión de manera más clara (Núñez, 2017).

Un sistema de control de gestión es una técnica de dirección, porque constituye un grupo sistematizado de métodos, procedimientos y formas (infraestructura de carácter formal) que da sustento al conjunto del sistema, y que configura, al mismo tiempo, un estilo y una cultura, es decir, una forma de entender la gestión como menciona (Zambrano, 2014).

j. Administración

La administración comprende el trabajo que realiza el personal de una empresa en correspondencia a las funciones asignadas en cada área de trabajo, con la finalidad de llevar una administración eficiente, basada en planes organizacionales, con el apoyo de personal responsable y preparado (Sánchez, 2014).

En torno a lo manifestado en el párrafo anterior se puede concluir que la palabra administración guarda una estrecha relación con el cumplimiento de funciones otorgadas, siendo parte fundamental en la operación de una empresa ya sea esta pública o privada donde deseamos aplicar proyecto.

2.2. Fundamentación Teórica de Variable Dependiente

a. Masificación de físico culturismo

La masificación es la acción y efecto conocido por medio de ideas y estrategias para la producción de un efecto de masa, los empresarios realizan una colectividad con el objetivo de compartir ciertos comportamientos de diferentes culturas y relaciones sociales (Moreira, 2017).

La masificación deportiva está involucrada con todo lo relacionado al mundo de la actividad física y deporte, las estrategias que se usan para masificar están relacionadas con el distinto lugar de entrenamiento como pueden ser: gimnasio, canchas deportivas, parques, de igual manera está relacionada con una alimentación adecuada para mejorar el estilo de vida de los estudiantes y el bienestar de la universidad.

b. Práctica y Masificación Deportiva

En la actualidad, por los medios de comunicación, el deporte y el ejercicio físico deportivo en cualquiera de las modalidades o tipos de práctica, está considerada como un lo más importantes técnica es la actividad deportiva saludable de mayor uso y

aceptabilidad, a pesar de sus famosos y conocidos beneficios, su actividad indisciplinada suele ser demasiada intensa y en algunos casos indiscriminada cuando existe sobre entrenamiento (Moreira, C., 2018).

c. El físico culturismo.

Según la publicación presentada por Rodríguez (2020), el atleta físico culturista se caracteriza por tener músculos bien formado y definidos por medio de un entrenamiento prolongado a base de cargas progresivas y dietas balanceadas con suplementación y cantidad exactas de vitaminas proteínas y carbohidratos, por medio la hipertrofia muscular en el entrenamiento para así destacarse entre diferentes categorías a participar o al gusto del atleta por verse bien, el físico culturismo es un deporte muy completo en sus rutinas y métodos de entrenamiento específicos de manera anaeróbica y aeróbica láctica. Según la publicación de fisicoculturismo – Taringa (2010) dice que el culturismo o fisicoculturismo ("Bodybuilding" es el término inglés) es un tipo de obtención de un cuerpo con musculatura por medio de hipertrofiada con el objetivo de cada vez mirarse o sentirse lo más definido, voluminoso y proporcionado muscularmente posible (Mosley, 2009).

d. Beneficios Del Físico Culturismo

La práctica de este deporte tiene muchos beneficios para ambos, sexos masculino y femenino, dentro de los más importantes se destaca: desarrollo de fuerza, flexibilidad, tonificación y definición muscular, evita lesiones musculares y articulares, ayuda a disminuir la ansiedad, mejora la autoestima, regula el sistema inmunológico, quema calorías y mantiene un peso adecuado, mejorando la concentración, contribuye a la disminución de enfermedades en el cuerpo producidos por el sedentarios. Es recomendable realizar ejercicios con cargas progresivas en el gimnasio que permite la tonificación y definir el musculo.

Muchas personas mayores de 65 años no pueden levantar más de 10 libras en su vida cotidiana. Depende también de un plan, tiempo de entrenamiento y dieta para obtener el peso ideal dependiendo del gusto del deportista para bajar o subir de peso. Es imprescindible el mantenimiento de una dieta adecuada y balanceada, en función de cada organismo.

Se conoce que la flexibilidad disminuye con el paso del tiempo, por tal motivo el entrenamiento con cargas puede ayudar a recuperar notablemente el problema de las articulaciones, para un mejor rango de movimiento. Se puede tener en cuenta que ayuda a mantener el equilibrio la motricidad y reflejos de reacción basado en plan de entrenamiento específico.

El ejercicio aeróbico se puede prolongar con cargas ligeras o semi pesadas se puede decir que el número de repeticiones para este tipo de método es entre (como 12 a 15) repeticiones en algún caso se trabajara entre súper series o trice ríes mejorando así el sistema cardiovascular. Los beneficios cardiovasculares del entrenamiento de fuerza pueden ayudar a muchas personas mayores. Este método de peso ligero no contribuye al aumento de tamaño muscular, pero si al definición y resistencia aeróbica beneficiando el sistema inmunológico.

Agregar peso el músculo es más activo metabólicamente (quema más calorías y mejora la potencia). El trabajo con cargas, en combinación con ejercicios aeróbicos de larga duración como (nadar, correr, o bicicleta) es suficiente para acelerar el metabolismo y oxidar grasa. Con el objetivo de mantener un peso apropiado saludable y un cuerpo atlético rápido, fuerte y flexible.

Mejora el control de azúcar en la sangre. Los estudios demuestran que el trabajo con cargas en el gimnasio ayuda a mejorar problemas de diabetes y mantener el azúcar en la sangre en el rango moderado.

Es mejor y más seguro. El entrenamiento con pesas desarrolla los músculos en áreas clave que son vulnerables a las lesiones, tales como la parte baja de la espalda.

Con base al entrenamiento con pesas también le protege el los musculo y articulación cuando se practica otros tipos de deportes de contacto o de equipos como el futbol, básquet, deportes de contacto etc., La rodilla, prolongando un escudo protector en evitar lesiones en los músculos y articulaciones

También se puede apreciar que es beneficio para la salud mental de deportistas mejorando el estado de ánimo, depresión, ansiedad. Promedio de Levantamiento de pesas o entrenamiento de fuerza ayuda a la gente sentirse bien, e incluso puede mejorar algunos síntomas de la depresión. La resistencia y la mejora física a menudo aumentan la autoestima y refuerza la confianza nos da a conocer (Valle, 2019).

e. Biotipos o cuerpos

Biotipo o tipo somático es la forma física que tiene el cuerpo de un ser humano. Está explícita por muchos elementos como el metabolismo, la constitución, la masa muscular, ósea, la tendencia para acumular grasas, etc. Y son: ectomorfos, mesomorfos y endomorfos

Cuerpo Ectomorfo. Conocido como cuerpo delgado o flaco y de poca densidad de masa muscular puede tonificarse, pero dificultoso a la hora de ganar volumen muscular. El metabolismo de estos individuos es muy acelerado, por lo que casi no pueden retener los alimentos en el cuerpo por mucho tiempo, por tal motivo no acumulan grasas. Se conoce como huesos son más delgados de pequeño, tanto tren superior como inferior (cadera o espalda delgada.) Poseen mayor dificultad para quienes tienen este somato tipo obtener una figura muscular rocosa; por medio de un entrenamiento estricto y un fuerte entrenamiento solo lograr resultados pocos notables, mientras que para mantenerse delgados no necesitan hacer dietas estrictas ni ocupar entrenamientos de cargas masivas (Valle, 2019).

Cuerpo Mesomorfo. Etimológicamente, “meso” quiere decir “medio”; precisamente este tipo somático es un punto medio entre los otros dos. Este cuerpo muy primordial elegido en el físico culturismo y más deportes ya que posee mucha facilidad para tener una figura atlética los meso formó tiene a desarrollar en su genética más rápido densidad muscular, tonificación muscular y fuerza. Las personas que practican el fisiculturismo explican que este tipo de personas suelen diferenciarse a simple vista por su espalda y cadera forman una V (hombres) y en mujeres el conocido cuerpo de avispa o reloj de arena (mujeres). Su metabolismo bueno regula los alimentos consumidos y asimila los entrenamientos de mejor manera el cuerpo por lo tanto no es muy indispensable seguir dietas estrictas para mantenerse en buena forma, pero deben siempre estar planificada su dieta y vigilar su peso ideal para evitar problemas de obesidad a futuro (López R. , 2016).

Cuerpo Endomorfo. Este biotipo es uno de los más comunes en el físico culturismo nos explica Es el biotipo que tiende al sobrepeso por el ritmo metabólico despacio que estima una gran cantidad de grasosa acumulada. Este musculo posea muy poca tonificación suele ser muy flácidos, lo más recomendable es que estas personas al momento de entrenar empiecen por perder grasa en sus entrenamientos para luego llevar al siguiente nivel que sería tonificación muscular y llegar al mantener una buena figura deportiva o atlética todo eso rigurosamente vigilado por expertos en dieta y entrenamiento. Es recomendable que este tipo de cuerpo realice ejercicios cardiovasculares y se mantenga en una dieta adecuada para desarrollar si físico muscular siendo este cuerpo uno de los que más necesita entrenamiento (Proaño, 2018).

Conclusión estos son los tres tipos de cuerpo conocidos que se presentan en cada disciplina deportiva cada uno es específico para un determinado deporte y conceder ventaja competitiva de igual manera en el físico culturismo todo biotipo tiene su categoría de competencia y así poder masificar este deporte con todos los cuerpos a competir en diferentes categorías en el físico culturismo.

CAPITULO III

3.1. Metodología

3.1.1. Ubicación

La ubicación geográfica de la Universidad Técnica de Ambato (UTA), se encuentra en un lugar privilegiado de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua, campus (Huachi) ubicado Av. los chasquis, Ambato 180207 y sus coordenadas $1^{\circ}16'09''S$ $78^{\circ}37'25''O$ de igual manera la carreras de cultura física, facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en consecuencia se hace posible efectuar la observación y posteriormente un análisis de tema planteado; para tal efectos que se toma como referencias estudiantes de la carrera de cultura física, profesores y personal encargado del gimnasio el cual la localidad tiene un clima variante de 10 a 19 grados, de acuerdo con las temporadas de los climas del año, además está ubicado en una zona comercial de fácil de localizar, y al mismo tiempo.

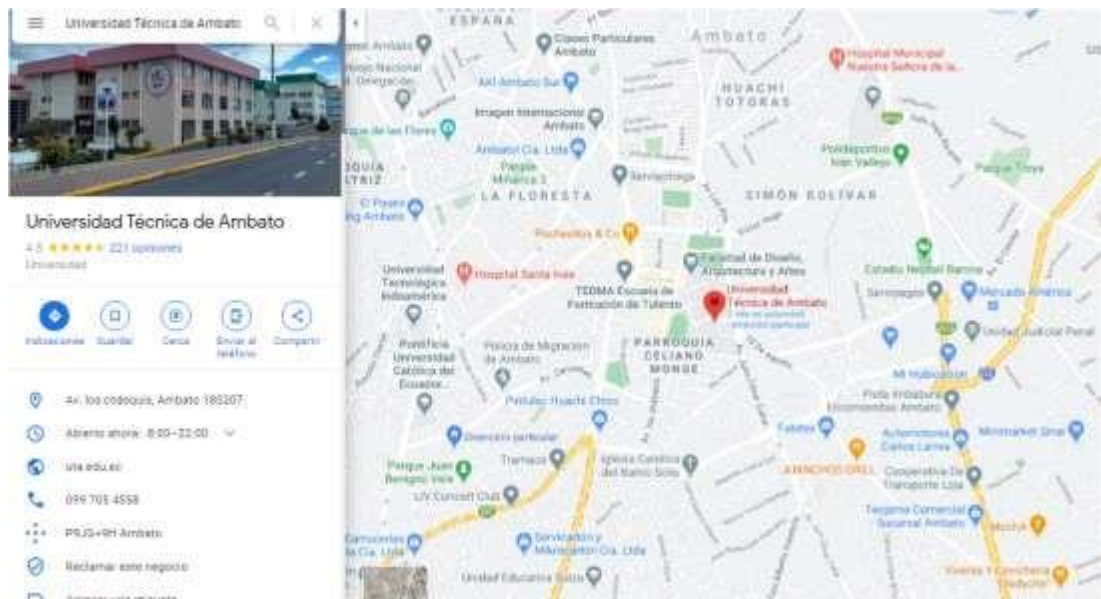


Figura 1. Ubicación de la UTA
Fuente Googlemap

3.2. Equipos y materiales

Los equipos y materiales que se utilizaron para esta investigación fueron:

Tabla 1. Recursos Materiales y tecnológicos

CANT.	MATERIALES	TIEMPO DE USO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1	Flash Memory 16 GB	Un Año	12.00	12.00
1	Celular	Un Año	10.00	10.00
4	Resma de Hojas	Un Año	3.50	14.00
6	Esferos	Un Año	0.30	1.80
248	Impresiones(B/N)	Un Año	0.05	12.40
1	Portátil	Un Año	-	-
62	Carpetas	Un Año	0.25	15.50
1	Cronometro	Un Año	-	-
20	Conos	Un Año	-	-
62	Pulsímetros	Un Año	-	-
4	GPS	Un Año	100.00	400.00
72	Movilización	Un Año	10.00	720.00
72	Alimentación	Un Año	2.50	180.00
	Subtotal			1365.70
	5% Imprevistos			68.29
	Inversión Total			1433.99

Elaborado por: Miguel Ángel Peñafiel, 2021

3.3. Enfoque de investigación

El enfoque es mixto, cuali – cuantitativo, porque buscan el análisis de la situación del problema y la obtención de información estadística de la problemática.

Cualitativo: Permitió el análisis del comportamiento actual de la situación actual del problema de estudio y la actuación de las variables, además permite determinar la práctica del físico culturismo en estudiantes universitarios para evaluar las actitudes, las opiniones, los conocimientos acerca del tema de estudio, que permita fortalecer la información obtenida a través del estudio bibliográfico y de campo, analizando las características y metodología de esta modalidad deportiva.

Cuantitativo: Pues en el momento que se aplicó las encuestas, se obtuvo información que fue procesada de manera estadística y presentado sus resultados en tablas y

gráficos de frecuencia, y en base a los datos obtenidos se validó los objetivos de la investigación, es decir, a través del estudio de campo permitió mostrar los beneficios que presenta este deporte en jóvenes.

3.4. Tipo de investigación

Investigación bibliografía. La investigación bibliográfica es esencial porque a través de esta se construyó el fundamento teórico necesario en correspondencia con las variables de estudio, se apoyó de fuentes de primero y segundo nivel, así como en del análisis de estudios y publicaciones de expertos interesados en las estrategias de gestión y masificación en el deporte del físico culturismo obteniendo resultados de libros, revistas con sus artículos científicos, tesis actualizada, monografías, páginas web educativas, entre otros.

Investigación documental. También llamada bibliográfica o en archivos, "permite adentrarse en el tema con mayor profundidad. Para Carlos Sandoval, son métodos investigativos que ayudan como herramienta básica de la investigación, con el objetivo de tener datos evidenciales escritos o no escritos, que servirán para realizar el estudio concreto" (Tramullas, 2020).

Investigación de Campo. La investigación de campo permite contacto directo con la realidad basada en conocer que beneficios aporta el físico culturismo a la comunidad universitaria, ayuda a relacionarse de manera directa con todos los actores del estudio como las personas estudiantados de la facultad de ciencias humanas y de la educación carrera de cultura física. Por motivo de la pandemia se utilizaron técnicas como la encuesta, pero vía internet.

Investigación Descriptiva. Define la investigación descriptiva como aquella que "comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o procesos del fenómeno de estudio (Albán, Arguello, & Molina, 2020). La investigación descriptiva tiene como finalidad la realización de un análisis de la situación actual de los estudiantes que practican deporte o actividad física con pesas basado en evaluar qué tipo de entrenamiento deportivo, definiendo actitudes y genéticas que tienen para la práctica del físico culturismo y como poder masificarlo en los gimnasios de la universidad.

Investigación correlacional. Tiene como finalidad asociar y correlacionar las variables estableciendo la asociación de causa y efecto, en función de las estrategias de gestión para masificar el físico culturismo, a través de datos estadísticos obtenidos de las técnicas de recolección para la comprobación de hipótesis de manera cuantificable. La investigación correlacional según persigue fundamentalmente determinar el grado en el cual las variaciones en uno o varios factores son concomitantes con la variación en otro u otros factores.

3.5. Prueba de hipótesis – pregunta científica - idea a defender

En el proceso investigativo se realizó un estudio hipótesis y seguimiento, una construcción teórica alrededor de la incógnita investigada, tratando de buscar una solución al problema planteado, para tal efecto, la propuesta a defender se caracteriza en estrategias de gestión para la masificación del físico culturismo universitario.

H₁, las estrategias de gestión SI contribuyen para la masificación del físico culturismo en la Universidad Técnica de Ambato.

H₂ las estrategias de gestión NO contribuyen para la masificación del físico culturismo en la Universidad Técnica de Ambato.

3.6. Población Muestra

En la siguiente investigación de campo se cuenta con una muestra de estudio, dentro de este marco, se confluyen todos los involucrados para el análisis y comentario de los resultados de las variables propuestas, por lo tanto, permite individualizar y conocer los resultados del estudio planteado.

Tabla 2. Población y muestra

DESCRIPCIÓN	NÚMEROS	%
Estudiantes	140	100
Personal administrativo	10	100
Total	150	100

Elaborado por: Miguel Ángel Peñafiel, 2021

3.7. Recolección de Información

Para la recolección de la información, posterior a la aplicación de las encuestas se construyó una base de datos en Excel con el apoyo de tablas y gráficos de frecuencia y apoyados en la estadística descriptiva y un análisis crítico se pudo obtener las correspondientes conclusiones que contribuyan positivamente a los objetivos formulados los mismo que se los ejecutaron de forma sistemática, coherente y ordenada, se puede concluir evaluando la autenticidad, particularidad. En la investigación propuesta se inspeccionó con la Observación, y el cuestionario estructurado, este último, aportó al análisis, en relación a las variables de estudio y la población especificada anteriormente que fueron 140 estudiantes de la carrera de cultura física entre primero y noveno semestre y 10 miembros del área administrativa.

Tabla 3. Recolección de Información

Preguntas Básicas	Explicación
¿Para qué?	Para poder analizar e interpretar la información adecuada del tema investigado y conseguir los objetivos planteados.
¿A qué personas está dirigido?	Estudiantes de la carrera de cultura física de la Universidad Técnica de Ambato.
¿Sobre qué aspecto?	Estrategias de gestión y masificación del físico culturismo.
¿Quién?	Miguel Ángel Peñafiel Lozada
¿Cuándo?	Abril 2020 – septiembre 2020
¿A quiénes?	Participantes y aficionados
¿Lugar de recolección de Información?	Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.
¿Cuántas veces?	Una sola vez
¿Qué técnica de recolección?	Encuesta y observación
¿Con que?	Cuestionario estructurado

Elaborado por: Miguel Ángel Peñafiel, 2021

3.8. Descripción de los instrumentos utilizados

La técnica que se utilizó para la recolección de datos fueron las encuestas con cuestionarios debidamente estructurados, en el cual se dio a conocer el propósito de la investigación, se logró por medio de contacto virtual con la muestra de estudiantes y personal administrativo del gimnasio y profesores de la carrera de cultura física los cuales se les aplicó el cuestionario, cada pregunta debidamente organizada y en orden numérico con relación a cada una de las variables del proyecto de investigación. La encuesta se realizó por vía online, enviando a un link al WhatsApp de los sujetos de investigación, para que respondan libremente a la información requerida todo previo a una reunión por medio de la herramienta Zoom, con el objetivo de socializar y aclarar dudas y directrices de las encuestas, de tal forma que toda la información recopilada, se puede interpretar de mejor manera.

3.9. Procesamiento de información y análisis estadísticos

Para la recolección de la información se realizó un plan, que fue seguido de manera organizada, cada pasos para obtener las conclusiones, que contribuyan positivamente a los objetivos formulados con el propósito de un análisis estadístico, se pudo concluir por medio de la evaluación, los resultados conseguidos, logrando reflejar la realidad de esta investigación de estudio, para este proceso de investigación se utilizó la observación, de las encuestas que fueron debidamente estructuradas que este proceso, ayudo analizar la reacción de información con las variables de estudio que se trabajaron. Es conveniente puntualizar que el cuestionario, se realizó por vía online como se clarifica en algunos párrafos anteriores esto debido a la pandemia mundial conocida como covid-19.

Tabla 4. Recolección de Información

Preguntas Básicas	Explicación
¿Para qué?	Para poder analizar e interpretar la información adecuada del tema

	investigado y conseguir los objetivos planteados.
¿A qué personas está dirigido?	Estudiantes de la carrera de cultura física de la Universidad Técnica de Ambato.
¿Sobre qué aspecto?	Estrategias de gestión y masificación del físico culturismo.
¿Quién?	Miguel Ángel Peñafiel Lozada
¿Cuándo?	Abril 2020 – septiembre 2020
¿A quiénes?	Participantes y aficionados
¿Lugar de recolección de información?	Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.
¿Cuántas veces?	Una sola vez
¿Qué técnica de recolección?	Encuesta y observación
¿Con que?	Cuestionario estructurado

Elaborado por: Miguel Ángel Peñafiel, 2021

3.10. Descripción y Operacionalización de las variables.

Variable Independiente: estrategias de gestión

Tabla 5. Variable dependiente Estrategias de Gestión

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnica e instrumentos
Las estrategias de gestión están relacionadas con las actividades que realiza un administrador , es decir acciones encaminadas a planear, organizar, dirigir, ejecutar y controlar todo lo relacionado con el deporte .	Actividades. Administrador Organizar.	Capacidad Efecto. Capaz Conocimientos Disponer Funciones	¿Considera usted que las estrategias de gestión son primordiales para fomentar los eventos deportivos deportivas? SI () NO () ¿Estima usted que las estrategias de gestión tienen resultados favorables para fomentar el deporte? SI () NO () ¿Considera usted que un administrador deportivo es capaz realizar estrategias de gestión para las metas de organización deportiva y competencias? SI () NO () ¿Piensa usted que las estrategias de gestión el complemento para la masificación deportivas? SI () NO () ¿Cree usted que las funciones de las administraciones deportivas es promover la masificación deportiva?	Encuesta Cuestionario Online

Elaborado por: Miguel Angel Peñafiel 2021

3.11. Variable Dependiente: físico culturismo

Tabla 6. Variable dependiente: físico culturismo

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnica e instrumentos
La masificación del físico culturismo es una práctica deportiva con cargas que permite tonificar los músculos, define, evitar problema de lesiones musculares y articulares, cardiovasculares al cuerpo mediante la realización de ejercicios específicos y técnicas adecuadas en el gimnasio.	entrenamiento Tonifica Arte físico culturismo	Ejercicio Fortalecer Músculos Técnicas Métodos	<p>¿Considera usted que entrenamiento en el Gym desarrolla la resistencia anaeróbica? SI () NO ()</p> <p>¿Cree usted que el físico culturismo favorece al mejoramiento del estado físico de las personas? SI () NO ()</p> <p>¿Estima usted que el físico culturismo tonifica y define el cuerpo mediante la realización de ejercicios con pesas? SI () NO ()</p> <p>¿Considera usted que el físico culturismo es una práctica que permite fortalecer los músculos y su tonificación? SI () NO ()</p> <p>¿Piensa usted que, con técnicas, dieta y métodos adecuados, puede ser físico culturista? SI () NO ()</p>	Encuesta Cuestionario estructurado

Elaborado por Miguel Angel Peñafiel 2021

CAPÍTULO IV

4.1 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.1 Proceso de análisis e interpretación de los resultados

Como se determinó, en el proceso metodológico de la investigación propuesta se determinó la población de estudio que estuvo conformada por 140 estudiantes de la carrera de cultura física de la facultad de ciencia humanas y de la educación también consta de 10 administrativos que formaron parte del proceso de investigación.

En base a los resultados y análisis de investigativo de manera sistemática de los resultados obtenidos y tabulados con estadística descriptiva en Microsoft Excel, mientras que para la validación de la hipótesis se aplicó estadística inferencial en el Programa SPSS, para esto se trabajó con prueba de análisis ANOVA que brindó un valor de medida cuadrática específica en base a las encuestas, se puede concluir que las estrategias de gestión para masificar el físico culturismo es necesario tener el conocimiento específico, de una infraestructura adecuada, recurso, planificación, ejecución y control por ende se sugiere.

- Contar con una infraestructura de gimnasio idóneo para la masificación de la práctica del físico culturismo
- Identificar los recursos humanos de profesores, administrativos del gimnasio y materiales para una adecuada estrategia de gestión
- Establecer planes de gestión con su respectivo programa de entrenamiento y nutrición adecuada
- Indicar un plan de seguimiento y monitoreo de las actividades planificadas y proporcionarlo a nivel de los medios

4.1.2 Análisis e interpretación de la encuesta aplicada a estudiantes y administrativos

1.- ¿Considera usted que las estrategias de gestión son primordiales para fomentar los eventos deportivos?

Tabla 7. Pregunta 1

OPCIONES	Nº. Estudiantes	% Estudiantes	Nº. Administrativos	% Administrativos
SI	136	97	10	100
NO	4	3	0	0
TOTAL	140	100	10	100

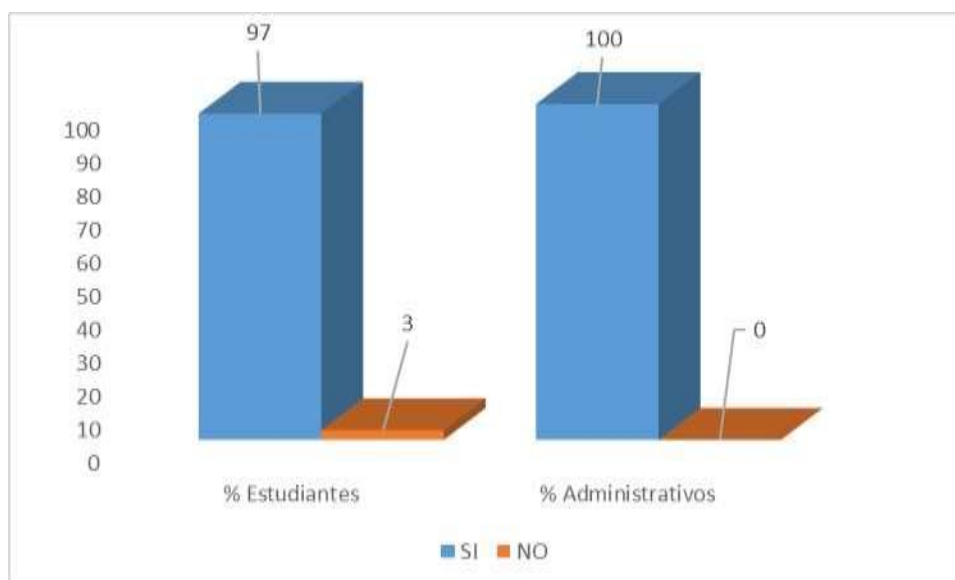


Figura 2. Pregunta 1

Elaborado por Miguel Angel Peñafiel 2021

Análisis

La pregunta uno, de los estudiantes refiere una participación de 100% de la muestra, se puede notar que el 97% de los encuestado consideran que las estrategias de gestión son primordiales para fomentar los eventos deportivos, mientras que el 3% dicen que no en la pregunta planteada. Dentro de este marco de los administrativos, se puede apreciar que la totalidad de 100% de población determina que si es importante las estrategias de gestión para fomentar actividades deportivas

Interpretación

En conclusión, las estrategias de gestión son las capacidades esenciales para fomentar la actividad deportiva, de acuerdo con lo expuesto por los encuestados. Esto indica que las estrategias gestión deportiva es considerada como la capacidad para fomentar las actividades deportivas, de acuerdo con los resultados obtenidos.

2.- ¿Estima usted que las estrategias de gestión deportiva tienen resultados favorables para fomentar el deporte universitario?

Tabla 8. Pregunta 2

OPCIONES	N ^o . Estudiantes	% Estudiantes	N ^o . Administrativos	% Administrativos
SI	127	91	7	70
NO	13	9	3	30
TOTAL	140	100	10	100

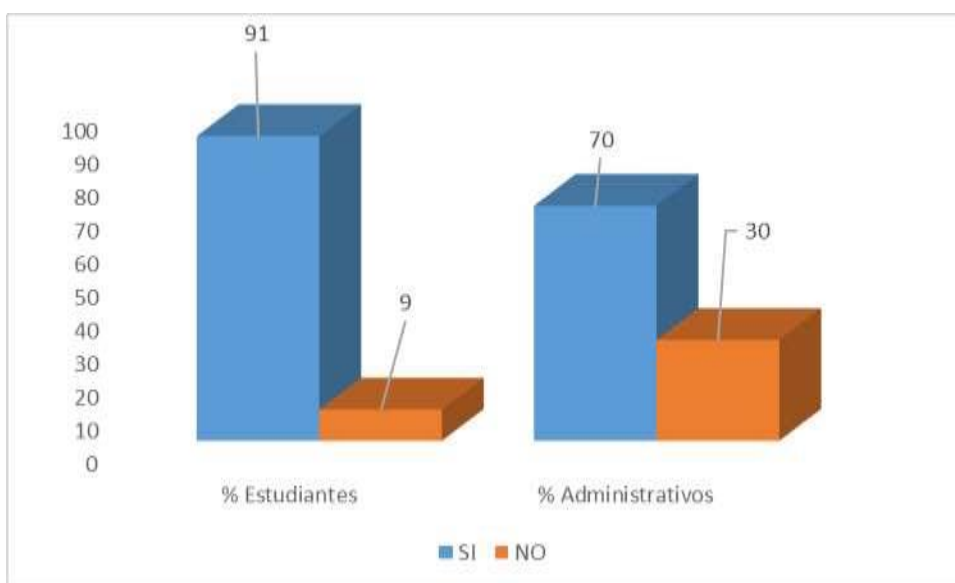


Figura 3. Pregunta 2

Elaborado por Miguel Angel Peñafiel 2021

Análisis.

En la pregunta dos, con la participación total de la muestra del 100%, se puede observar claramente que el 91% de los estudiantes refieren que las estrategias de gestión deportiva tienen resultados favorables para fomentar el deporte universitario, sin

embargo, se observa que el 9% está en oposición a la interrogante. Considerando, con el apoyo del 100% de los encuestado del personal administrativo se entiende que el 70% de consideran que, la gestión deportiva si tiene resultados favorables para fomentar el deporte, por el contrario, el 30% de la población dice que no.

Interpretación

Se concluye, que las estrategias de gestión aportan resultados favorables para fomentar el deporte como se indica en los resultados planteados. Finalmente se comprende que las estrategias de gestión deportivas fomentan el deporte, de acuerdo a los resultados interpretados.

3.- ¿Considera usted que un administrador deportivo es capaz realizar estrategias de gestión para las metas de organización deportiva y competencias?

Tabla 9. Pregunta 3

OPCIONES	N ^o . Estudiantes	% Estudiantes	N ^o . Administrativos	% Administrativos
SI	133	95	8	80
NO	7	5	2	20
TOTAL	140	100	10	100

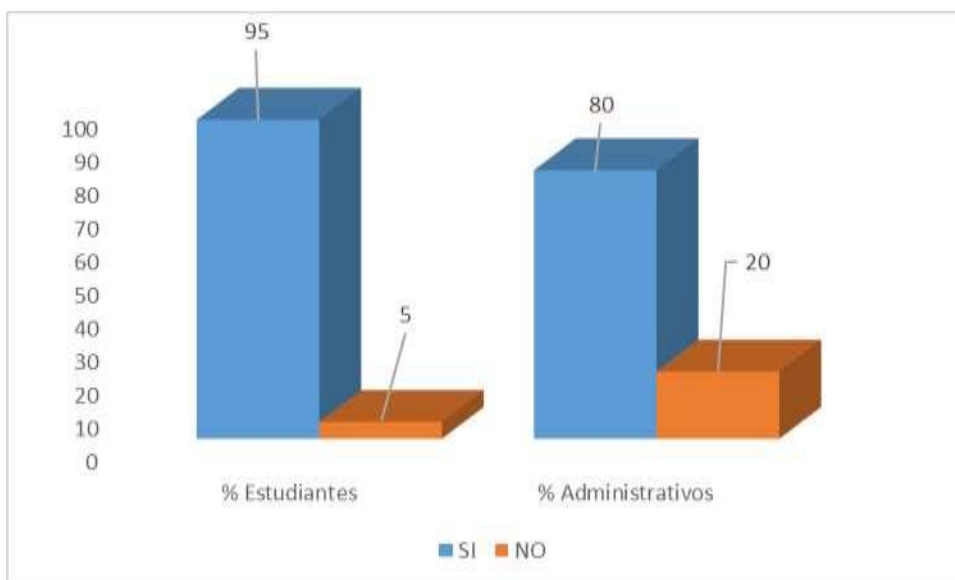


Figura 4. Pregunta 3

Elaborado por Miguel Angel Peñafiel 2021

Análisis

En el siguiente resultado, con la población total de 100% de participantes, la evaluación se determinó con el 95% de los involucrados consideran que un administrador deportivo es capaz realizar estrategias de gestión para las metas de organización deportiva y competencia, estas estrategias permitirán masificar el deporte; mientras que el 5% está en desacuerdo a la pregunta planteada. Con relación a la pregunta de los administrativos, el 80% de los administrativos consideran que, un administrador deportivo si es capaz de gestionar para objetivos organizacionales, mientras tanto el 20% está en desacuerdo a la interrogante.

Interpretación

Se determina de una manera clara que las estrategias de gestión son capaces de fomentar la masificación de deportiva. Por lo analizado, se ratifica que un administrador deportivo, si es capaz de gestionar para objetivos organizacionales, de acuerdo a los resultados comprobados

4.- ¿Piensa usted que las estrategias de gestión están relacionadas con la masificación deportivas?

Tabla 10. Pregunta 4

OPCIONES	N^o. Estudiantes	% Estudiantes	N^o. Administrativos	% Administrativos
SI	119	85	7	70
NO	21	15	3	30
TOTAL	140	100	10	100

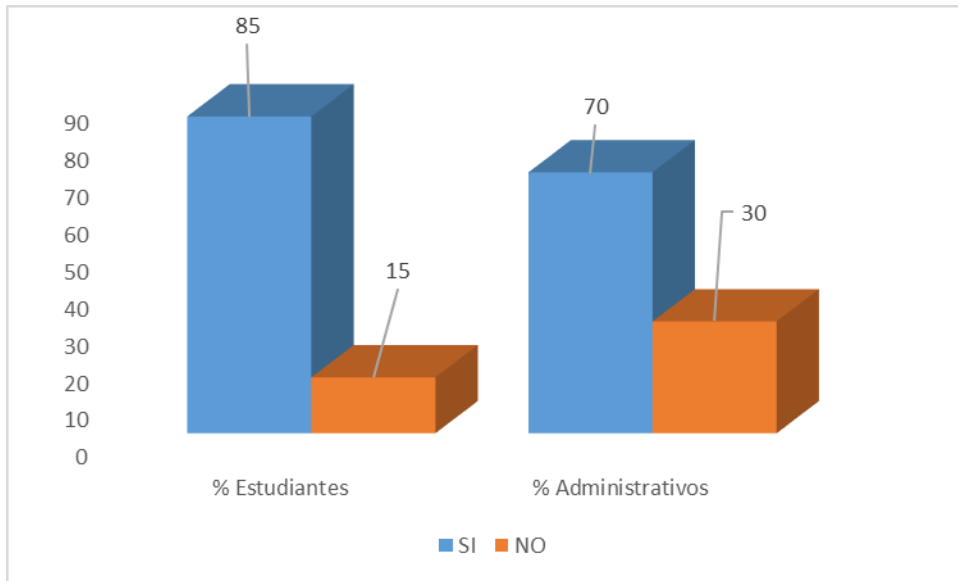


Figura 5. Pregunta 4
Elaborado por Miguel Angel Peñafiel 2021

Análisis

La presente pregunta, cuenta con el apoyo de su totalidad de 100% población se puede describir que el 85% de los encuestados estima que las estrategias de gestión, si esta relacionadas con la masificación deportiva, mientras que el 15% está en desacuerdo a la pregunta planteada. En función de las respuestas del personal administrativo, se puede verificar, que el 70% de los implicados estiman que las estrategias de gestión si están relacionadas con la masificación deportiva mientras que el 30% de población dice que no en las encuestas

Interpretación

Se concluye que las estrategias de gestión si están en relacionadas con la masificación deportiva de acuerdo a los análisis interpretada por la población estudiada. En conclusión, se afirma que las estrategias de gestión si están relacionadas con la masificación deportiva, como indican los resultados de las encuestas

5.- ¿Cree usted que las funciones principales de las administraciones deportivas es promover la masificación deportiva?

Tabla 11. Pregunta 5

OPCIONES	N ^o . Estudiantes	% Estudiantes	N ^o . Administrativos	% Administrativos
SI	127	91	9	90
NO	13	9	1	10
TOTAL	140	100	10	100

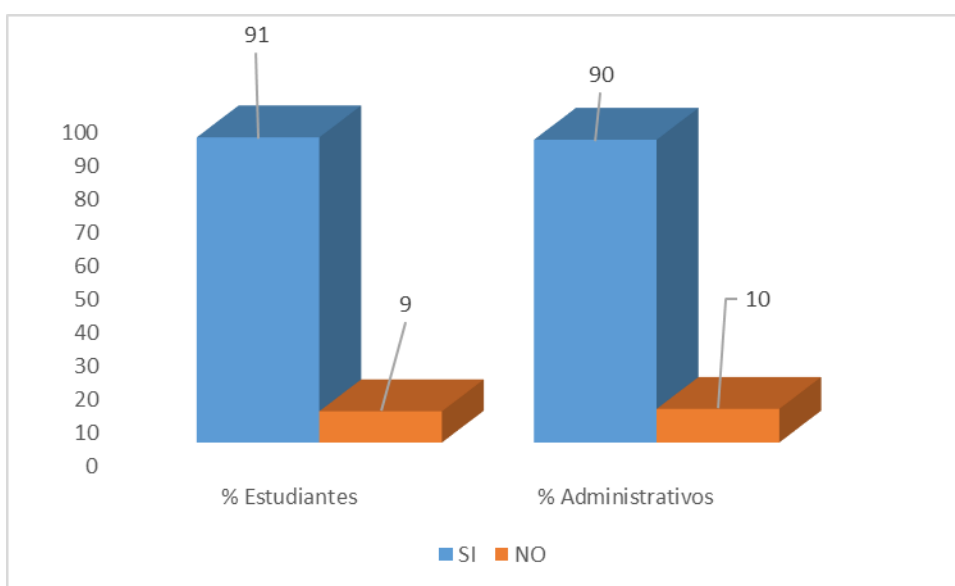


Figura 6. Pregunta 5
Elaborado por Miguel Angel Peñafiel 2021

Análisis

En la presente pregunta con la totalidad de 100% de los encuestados se puede apreciar que un 91% de los involucrados consideran que, las funciones de la administración deportiva si promueven a la masificación deportiva, pero el 9% está en desacuerdo a la interrogante planteada. Se comprende gracias a la totalidad de la población de administrativos, que el 90% de los encuestados tienen una cuenta que las funciones las entidades deportivas, si es promover la masificación deportiva, por siguiente el 10% de los encuestados están en desacuerdo con la interrogante establecida

Interpretación

En definitiva, la administración deportiva si es promover la masificación del deporte, de acuerdo con los resultados interpretados. En virtud de los resultados, se determina que, las empresas deportivas tienen el deber de promover la masificación deportiva, de acuerdo con los resultados de la pregunta.

6.- ¿Cree usted que la práctica de físico culturismo desarrolla la resistencia anaeróbica?

Tabla 12. Pregunta 6

OPCIONES	N ^o . Estudiantes	% Estudiantes	N ^o . Administrativos	% Administrativos
SI	100	71	6	60
NO	40	29	4	40
TOTAL	140	100	10	100

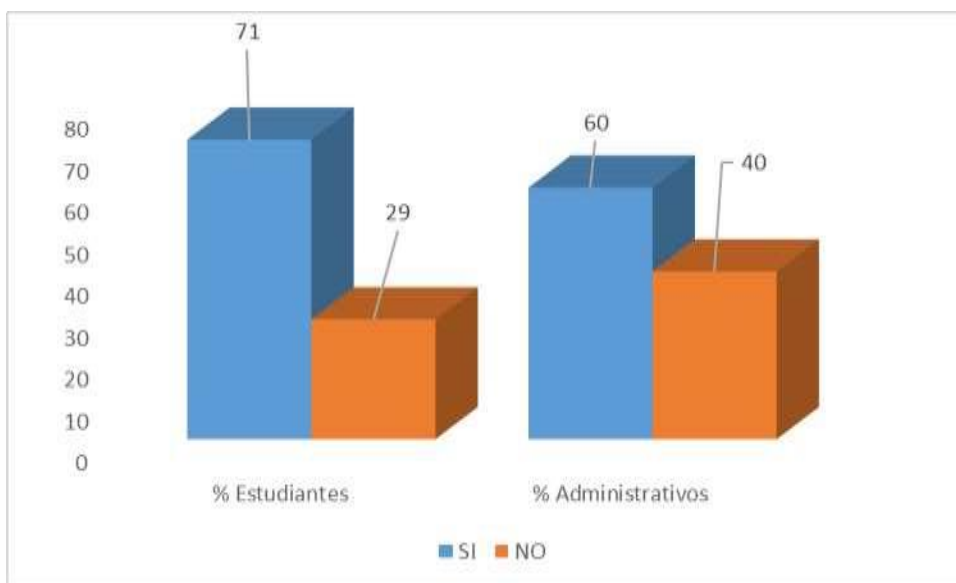


Figura 7. Pregunta 6

Elaborado por Miguel Angel Peñafiel 2021

Análisis

Se puede examinar, con la participación del 100% de los encuestados, que el 71% estiman que, la práctica de físico culturismo si desarrolla la resistencia anaeróbica, mientras que, el 29% de encuestados, expresan su negatividad, respecto a la pregunta propuesta evaluada, por los administrativos, se puede conocer que el 60% de

implicados, considera que el entrenamiento en el gimnasio si desarrolla la resistencia anaeróbica, finalmente el 40% está en desacuerdo a la interrogante.

Interpretación

Se puede inferir que, la mayoría de los participantes, afirman que la práctica del físico culturismo si desarrolla la resistencia anaeróbica, en relación con los resultados establecidos. En conclusión, el entrenamiento en el gimnasio con pesas si desarrolla la resistencia anaeróbica.

7.- ¿Cree usted que el físico culturismo favorece al mejoramiento del estado emocional del deportista?

Tabla 13. Pregunta 7

OPCIONES	N ^o . Estudiantes	% Estudiantes	N ^o . Administrativos	% Administrativos
SI	135	96	8	80
NO	6	4	2	20
TOTAL	141	100.714286	10	100

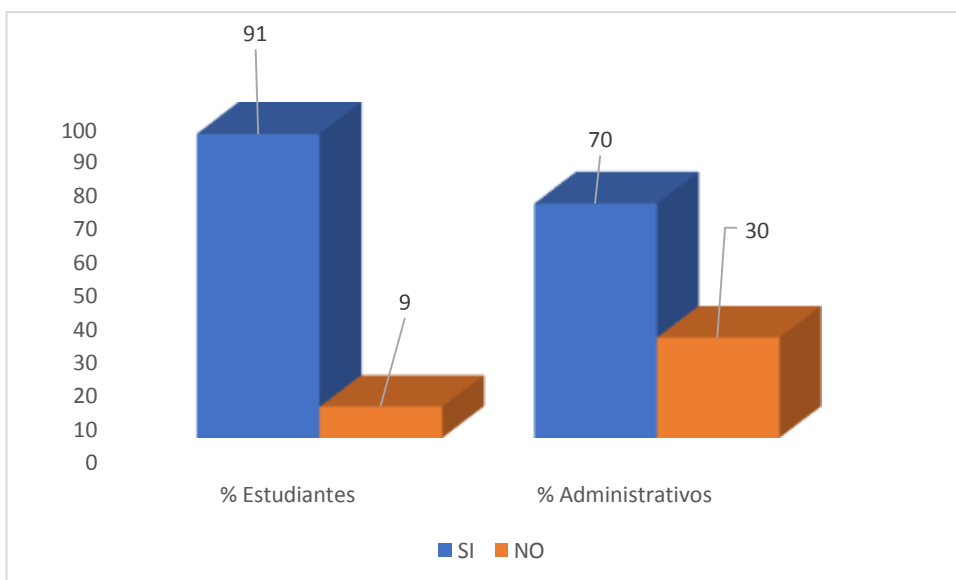


Figura 8. Pregunta 7

Elaborado por Miguel Angel Peñafiel 2021

Análisis

En la pregunta se pudo concluir con el apoyo total de la población que un 91% de la población afirma que el físico culturismo si favorece al mejoramiento del estado de ánimo, finalmente el 9% de la población dice que no favorece el estado de ánimo en la encuesta. En las siguientes conclusiones, con la participación de su totalidad de administrativos, se puede entender que el 70% de los encuestados aprecian que la práctica del físico culturismo mejora el estado emocional, y al mismo tiempo el 30% está en contradicción a la pregunta propuesta.

Interpretación

Cabe recalcar que el físico culturismo si mejora el estado de ánimo en los físicos culturistas y deportistas que entrenan en un gimnasio. Tenemos como conclusión planteada que las personas que practican el físico culturismo se favorecen no solo con un estado físico fuerte si no también con el estado de ánimo positivo.

8.- ¿considera usted que el físico culturismo fortalece el cuerpo mediante cargas progresivas?

Tabla 14. Pregunta 8

OPCIONES	N^o. Estudiantes	% Estudiantes	N^o. Administrativos	% Administrativos
SI	122	87	7	70
NO	18	13	3	30
TOTAL	140	100	10	100

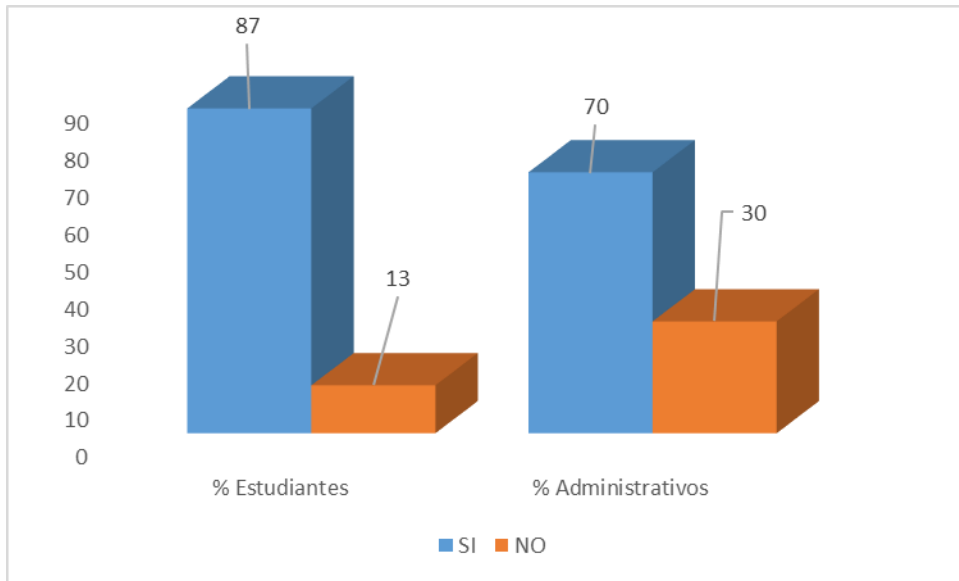


Figura 9. Pregunta 8
Elaborado por Miguel Angel Peñafiel 2021

Análisis

Dentro de este orden de resultados, el apoyo de su totalidad del 100% de los encuestado se puede calificar que el 70% de los administrativos valoran que el físico culturismo fortalece el cuerpo mediante las cargas en el entrenamiento, mientras que el 30% esta oposición, con respecto a la pregunta pateada. Se pudo analizar con la totalidad de la población de estudiantes que el 87% responde favorablemente que, si tonifica y define la realización de ejercicios con pesas a los deportistas, desde otra perspectiva, se entiende que el 13% está en opción negativa a la pregunta propuesta.

Interpretación

Por consiguiente, la gran mayoría de los encuestados afirman que el físico culturismo da un fortalecimiento completo al cuerpo cuando realiza los ejercicios en el gimnasio de acuerdo con los resultados obtenidos. Se puede concluir que el físico culturismo si tonifica y define los músculos mediante la realización de ejercicios, de acuerdo a los resultados obtenidos.

9.- ¿Considera usted que el físico culturismo es una práctica que permite fortalecer los músculos en su totalidad?

Tabla 15. Pregunta 9

OPCIONES	Nº. Estudiantes	% Estudiantes	Nº. Administrativos	% Administrativos
SI	133	95	9	90
NO	7	5	1	10
TOTAL	140	100	10	100

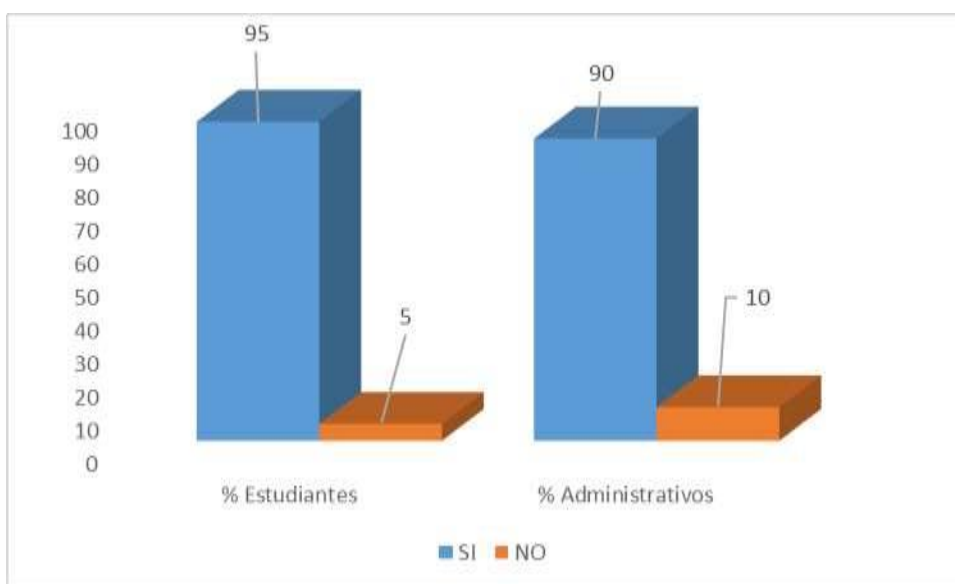


Figura 10. Pregunta 9

Elaborado por Miguel Angel Peñafiel 2021

Análisis

El resultado de la interrogante, con la ayuda de la totalidad de los encuestado se puede apreciar, que el 95% afirma que este deporte permite fortalecer sus músculos en su totalidad mientras que el 5% de la muestra dice que no. En virtud a la interrogante con toda la población de administrativos se entiende que el 90% de la población valora que la práctica de físico culturismo si permite tonificar los músculos de mejor manera que otros deportes, sin embargo, el 10% de la muestra está en contra oposición a la pregunta planteada.

Interpretación

Se ha verificado que, el físico culturismo es un deporte a quien lo practican ayuda a fortalecer los músculos, de acuerdo con los resultados obtenidos por los encuestados. Para concluir, se entiende que el físico culturismo es un deporte que sobresale sobre los demás deportes a practicar cuando se trata de tonificación muscular, de acuerdo con los resultados representados.

10.- ¿Considera usted que con métodos adecuadas el físico culturismo mejora sus logros competitivos por la universidad?

Tabla 16. Pregunta 10

OPCIONES	N ^o . Estudiantes	% Estudiantes	N ^o . Administrativos	% Administrativos
SI	111	79	8	80
NO	29	21	2	20
TOTAL	140	100	10	100

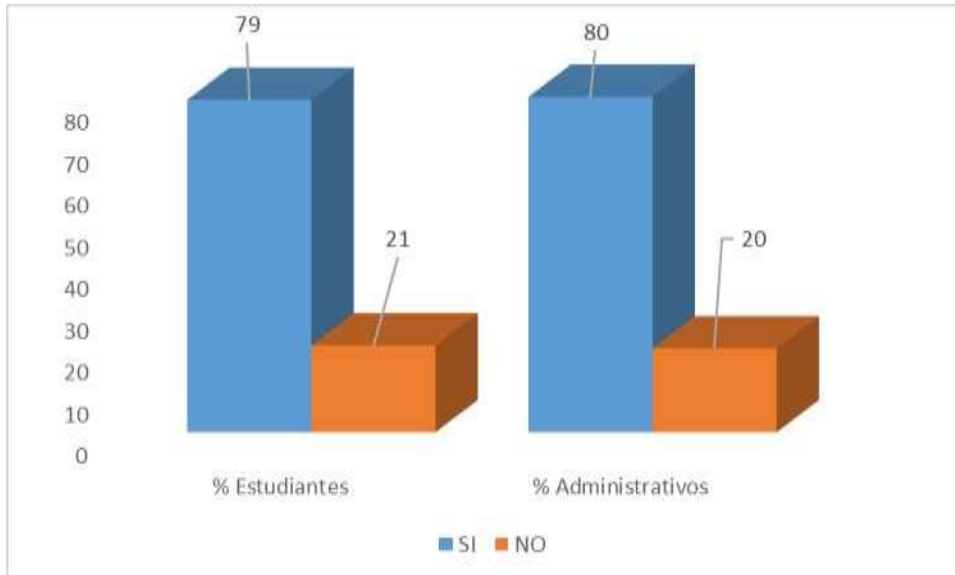


Figura 11. Pregunta 10

Elaborado por Miguel Angel Peñafiel 2021

Análisis.

Para terminar, con la participación y con el total del 100% de encuestados, se puede observar abiertamente que el 79% de los estudiantes afirman que si es importante tener métodos adecuados para mejorar sus logros competitivos satisfactorios para la Universidad, y el 21% esta contradicción a la pregunta planteada. Con la población de administrativos, el 801%, tiene en cuenta que, con entrenamiento adecuado, dieta si pueden ser físico culturista, en correlación a la pregunta expuesta el 20% de los participantes están en oposición a la pregunta establecida

Interpretación

En conclusión, se comprende que, con métodos adecuados el físico culturismo, si mejorara su nivel competitivo por la Universidad de acuerdo a los resultados analizados. En resumen, se analizó de manera clara que, con un entrenamiento adecuado, dieta si puede ser físicos culturistas en personas que realicen este deporte en el gimnasio

4.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

H1, las estrategias de gestión SI contribuyen para la masificación del físico culturismo en la Universidad Técnica de Ambato.

H2 las estrategias de gestión NO contribuyen para la masificación del físico culturismo en la Universidad Técnica de Ambato.

Para este caso se consideró la Prueba de ANOVA, de un factor, esta prueba estadística compara las medias de la variable dependiente entre los grupos o categorías de la variable independiente, que para este caso son los estudiantes y los administrativos. Esta prueba permite determinar si dos variables se relacionan entre sí, para este caso son: las estrategias de gestión y la masificación del físico culturismo. Para esto se requiere que las variables tengan una distribución normal. Dentro de esta prueba se determina el estadístico F, conocido como estadístico de Ronald Fisher es algo complejo de entender, pero lo que hace es dividir la variación entre los grupos por la variación dentro de los grupos. Si las medias entre los grupos varían mucho y la media dentro de un grupo varía poco, es decir, los grupos son heterogéneos entre ellos y similares internamente, el valor de F será más alto, y, por tanto, las variables estarán

relacionadas y cuando la significación de F sea menor de 0,05 es que las dos variables están relacionadas (Cárdenas, 2018).

Al aplicar la prueba de ANOVA para este estudio se toman en consideración las respuestas obtenidas en la encuesta aplicada y que hacen referencia a las variables de investigación, como se muestra en la tabla N^a. 17:

Tabla 17. Prueba ANOVA.

ANOVA ^a						
Modelo	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.	
1	Regresión	.258	1	.158	2.576	.011 ^b
	Residuo	14.815	148	.100		
	Total	15.073	149			

a. Variable dependiente: ¿Estima usted que las estrategias de gestión tienen resultados favorables para fomentar el deporte?

b. Predictores: (Constante), ¿Piensa usted que las estrategias de gestión el complemento para la masificación deportivas?

a. Variable dependiente: Masificación deportiva

b. Predictores: (Constante), Estrategias de gestión

Fuente: Resultados de la encuesta aplicada a estudiantes y administrativos

Elaborado por: Miguel Peñafiel, 2021

En correspondencia con el fundamento teórico y los resultados alcanzados se tiene que el valor de media cuadrática es de 0.158 y el valor de F es 2.576, de donde, se determina que al ser el valor de F mayor a la media cuadrática determina que existe relación entre las variables de estudio. En función del nivel de significancia de F obtenido de 0.011 permite concluir que al ser un valor menor a $p=0.05$, se valida la hipótesis planteada en relación a que la existencia de adecuadas estrategias de gestión contribuye a la masificación del físico culturismo dentro de la Universidad Técnica de Ambato. Para determinar el nivel de relación que existe entre las variables de estudio se calcula el valor de Recuadrado, considerado como una medida estadística, expresada en porcentaje y este valor determina el porcentaje de variación entre las variables de estudio, este puede expresarse entre 0% y 100%; 0% indica no existe variabilidad entre los datos en función de la media y 100% caso contrario que existe variabilidad, como se muestra en la tabla 2:

Tabla 18. Cálculo de R cuadrado

Resumen del modelo ^b			
Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado
1	.131 ^a	.017	.010

a. Predictores: (Constante), ¿Piensa usted que las estrategias de gestión el complemento para la masificación deportivas?

c. Variable dependiente: ¿Estima usted que las estrategias de gestión tienen resultados favorables para fomentar el deporte?

Fuente: Resultados de la encuesta aplicada a estudiantes y administrativos

Elaborado por: Miguel Peñafiel, 2021

Como se observa el valor de R cuadrado obtenido en esta investigación es de 0.017, lo que determina que las estrategias de gestión contribuyen en la masificación del físico culturismo en un 17%.

Discusión

Las tendencia actual de la juventud es verse cada día mejor físicamente, para el caso de los hombres su finalidad es ser fuertes y llamativamente musculosos, tonificados y en mujeres con un cuerpo en forma de reloj de arena cintura pequeña y piernas anchas, una de las opciones principales que se presenta la práctica de físico culturismo es contribuir al mejoramiento del cuerpo en su totalidad y más beneficios como son: fuerza, tonificación muscular, resistencia, flexibilidad, mejora la postura del cuerpo simetría, mejora el autoestima, disminuye la ansiedad, ayuda a mantener un peso ideal, oxidación de grasa, reduce riesgo de enfermedades dañinas que se presentan en el cuerpo por la falta de actividad física y entrenamiento con pesas. También es importante recalcar que va de la mano junto con una nutrición adecuada para cada tipo de cuerpo y su determinado método de entrenamiento, pues la salud del fisicoculturista es un factor muy importante, por ello, no está permitido una nutrición inadecuada, uso de sustancias dopantes, exceso de suplementos deportivos y métodos de entrenamiento empíricos inadecuados (Lomas, Chávez, & Ortiz, 2016). En la ciudad de Ambato y específicamente en la universidad técnica de Ambato se tiene una alta población jóvenes estudiantes que se encuentra en proceso de formación de física y muscular, es importante usar estrategias de gestión para la masificación del físico culturismo esto

favorece de manera considerable a la salud de la población y contribuye a mejorar su rendimiento académico, alejándolos de vicios dañinos y centrándolos en alcanzar sus metas académicas de igual manera competencias deportivas con logros satisfactorios.

El sedentarismo siempre ha sido un problema notable en la gran mayoría de jóvenes sobre todo en estos momentos de crisis mundial como es el Covid-19 donde se obligó que todas las personas sin distinción de edad y género a un confinamiento obligatorio, lo que dificultó el poder realizar actividad física fuera del hogar dando como resultado un incremento de obesidad y sedentarismo en los estudiantes, está comprobado que la falta de entrenamiento provoca muchos problemas para la salud del cuerpo humano y psicológicos, es importante mantenerse activo y realizar un entrenamiento con pesas, diariamente para el mejoramiento del cuerpo tanto física como mentalmente (Peña, 2018). En esta investigación se establecieron estrategias de gestión, con la ayuda de programas de entrenamiento con cargas progresivas que mejoren la tonificación, definan y ganen masa muscular, de igual manera se centró en la implementación de programas nutricionales donde se resolvieron dudas sobre una alimentación adecuada y la hidratación cuando se realiza entrenamientos con pesas, logrando así mejorar la calidad de vida de los estudiantes en el tiempo libre de igual manera incentivar a la población universitaria a la práctica de físico culturismo y encontrar futuros talentos deportivos en este deporte.

El deporte del físico culturismo es considerado como cualquier otro deporte pues permite una conexión tanto corporal como mental. Desde el punto de vista de salud y emocional se considera que practicar de este deporte contribuye de manera significativa al mejoramiento de la salud física y emocional de los jóvenes, por esta razón se debe insertar nuevas formas de mantener activados a los estudiantes de la universidad, y que conozcan nuevas experiencias como en este caso el físico culturismo. Si quieres cambiar tu estilo de vida totalmente, no sólo es de entrenar duro diariamente en el gimnasio por largas horas, sino también llevar una alimentación adecuada durante todo el año, se necesita de mucha fuerza mental y física además de comprometerse al 100% con esta disciplina y ser muy disciplinado (Soliz & Peredo, 2018). En base a lo anteriormente expuesto, de la presente investigación las personas encuestadas consideran que el físico culturismo mejorará el estado de ánimo y más

problemas de ansiedad, tonifica y define el cuerpo través de la realización del ejercicio con pesas de manera prolongada. Por esta razón, es necesario la implementación de estrategias de gestión deportivas para la masificación de este bello deporte y que hasta el momento en la universidad técnica de Ambato se encuentra desatendido.

CAPÍTULO V

5.1. Conclusiones y Recomendaciones

5.1.1. Conclusiones

En correspondencia con los objetivos de la investigación se tiene como conclusiones las siguientes:

- Para la fundamentación de la necesidad de estrategias de gestión para el desarrollo de físico culturismo en la UTA, se determina que teóricamente este deporte genera un sinnúmero de beneficios en la comunidad universitaria, pero el desconocimiento de la práctica de este deporte hace que esta población de estudio no sea merecedora de todas las ventajas de este deporte como es: estado de salud física favorable, tonificación muscular, resistencia anaeróbica, evitar problemas de salud cardíacas, lesiones musculares, articulares y mejora el autoestima; de esta manera se buscando un estilo de vida saludable en el tiempo libre con la comunidad universitaria para evitar así el sedentarismo y adicciones dañinas en los jóvenes y adultos al realizar la práctica de este deporte
- Dentro de evaluación de los resultados de las encuestas los estudiantes o administrativos, en relación con los beneficios que influyen en los gimnasios de la Universidad Técnica de Ambato y la provincia. Se plantea la necesidad de definir estrategias de gestión deportiva para masificar el físico culturismo en los gimnasios en la Universidad Técnica de Ambato, se tiene que este adecuado análisis permitió análisis de estrategias de gestión servirá para fomentar de mejor manera la masificación de la práctica del físico culturismo en Universidad Técnica de Ambato, a futuro se deberá examinar una muestra más amplia con todas las carreras Universitarias de campus (Huachi) (Ingahurco) y (Querochada), ya que por medio las circunstancias de la emergencia sanitaria del problema global conocido como Covid-19 no se puede abarcar mayor cantidad de muestras para el estudio, por lo tanto es necesario tener en cuenta que mantenerse en contacto con los directores administrativos del gimnasio y estudiantes para sigan practicando o conozcan los beneficios de practicar el físico culturismo.

- Finalmente, se puede decir que es importante siempre tener estrategias de gestión al momento de masificar el deporte en este caso la práctica de físico culturismo en la Universidad Técnica de Ambato de este modo se puede sustentar métodos adecuados para elevar los objetivos propuestos por los administradores profesores y encargados de gimnasio y del deporte universitario, es decir la masificación de la del físico culturismo quiere contribuir como deporte de alto rendimiento con logros satisfactorios por nuestra alma mater

5.1.2. Recomendaciones

- Se debe establecer acuerdos con los profesores, estudiantes y personal administrativo del gimnasio para masificar la práctica del físico culturismo puesto que no se emplea un diagnóstico adecuado para descubrir una motivación de preferencia de este deporte por sus beneficios y actualizaciones de entrenamientos
- Tener un plan estratégico para gestionar con los estudiantes de todas las facultades de la Universidad Técnica de Ambato otorgando introducciones detalladas sobre los beneficios de la práctica de este deporte, y lograr masificar el físico culturismo con dietas, entrenamientos actualizados, benéficos de competir en este deporte por la Universidad.
- Diseñar talleres y exhibiciones pre deportivas del uso de máquinas, rutinas modernas con la generación y deportes asociados para beneficios de quienes desean practicar el físico culturismo exponiendo por medio de redes sociales como Facebook o canales de en YouTube, para motivar ala comunidades universitarias y masificar el deporte y obtener nuevos talentos competitivos en la Universidad Técnica de Ambato.

5.2. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

- Albán, G., Arguello, A., & Molina, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Revista Recimundo*, 4(3), 163-173.
- Aldeguer, B. (2014). *Autonomía Local, equilibrio presupuestario y sostenibilidad financiera. Tendencias y perspectivas contemporáneas en las relaciones de tutela financiera y control presupuestario local en España*. España.
- Costa, M. (2018). Inversión en TICS en las empresas del Ecuador para el fortalecimiento de la gestión empresarial Periodo de análisis. *Revista Espacios*, 39(47), 21-44.
- Francesconi, R. (2014). Bienes y servicios ecosistémicos en la planificación y gestión de áreas urbanas consolidadas. *Revista Territorios*, 10(2), 191-218.
- Gallardo, E. (2007). *Revisión de las aportaciones teóricas sobre el compromiso organizativo: ¿ acaso importan las actitudes?. In Empresa global y mercados locales: XXI Congreso Anual AEDEM*. Madrid: Universidad Rey Juan Carlos.
- Gómez, D. (2013). El Sistema de Control Interno para el Perfeccionamiento de la Gestión Empresarial en Cuba (Internal Control System for the Improvement of Corporate Governance in Cuba). *Internacional de Gestión del Conocimiento y la Tecnología*, 8(3), 7-21.
- Loeb, B. (2011). Ozone: Science & Engineering: Thirty-three years and growing. *Science & Engineering*, 33(4), 329-342. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01919512.2011.584302>
- Lomas, P., Chávez, P., & Ortiz, D. (2016). El físico culturismo, la nutrición y la salud en atletas jóvenes. *Revista Digital EfDeporte*, 9(123), 25-31. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd213/fisico-culturismo-nutricion-y-salud.htm>
- López, A. (2018). Modelo para evaluar la madurez en la gestión de proyectos en Pymes del sector artes gráfica. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 10(2), 39-56. Obtenido de <https://revistalogos.policia.edu.co:8443/index.php/rlct/article/download/572/html?inline=1>
- López, M. (2014). Alianzas estratégicas: alternativas generadoras de valor. *Universidad & Empresa*, 16(27), 289-310. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1872/187241606011.pdf>
- López, R. (2016). Características antropométricas de jugadores mexicanos universitarios de

- balonmano por posición de juego. *Revista de Ciencias de la Salud*, 3(7), 6-12. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/17520/>
- Luna, G. (2014). Ecuador: economía y política de la revolución ciudadana, evaluación preliminar. *Apuntes del CENES*, 109-134. Obtenido de <https://revistas.uptc.edu.co/index.php/cenes/article/view/3104>
- Melamed, E. (2017). Perspectivas de la innovación social: su revisión desde la responsabilidad en la gestión de organizaciones. *Memorias del VII Encuentro Internacional de Investigadores en Administración* (págs. 12-23). Colombia: Universidad Externado de Colombia.
- Moreira, C. (2017). Consideraciones teóricas sobre la masificación del deporte en el contexto universitario. *Revista científica especializada en Cultura Física y Deportes*, 13(29), 123-141.
- Moreira, C. (2018). Estrategia Para La Masificación Del Deporte En La Universidad Laica Eloy Alfaro De Manabí. *Revista científica especializada en Cultura Física y Deportes*, 15(37), 1-17. Obtenido de <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php>
- Mosley, P. (2009). Bigorexia: musculación y dismorfia muscular. Revisión europea de trastornos alimentarios. *Revista profesional de la Asociación de trastornos alimentarios*, 17(3), 191-198. Obtenido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/erv>
- Núñez, G. (2017). Diseño del sistema de control al modelo de gestión de procesos para el Instituto de Posgrado y Educación Continua. *Tesis*. Riobamba: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Obtenido de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/7042>
- Paniagua, E. (2014). *Gestión Administrativa y Comercial en Restauración*. Paraninfo.
- Proaño, J. (2018). El método weider en la hipertrofia muscular de los culturistas jóvenes de 18 a 22 años del Gimnasio Elite. *Tesis*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/28501>
- Sánchez, R. (2014). Valores interpersonales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la carrera de Ingeniería Ambiental y Administración de Empresas de una universidad estatal. *Revista de investigación en psicología*, 17(1), 55-80.
- Santos, J. (2018). *La gestión del talento humano y la motivación laboral de los trabajadores de la oficina general de Recursos Humanos*. Lima: Ministerio de Salud. Obtenido de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/23862>
- Siniestra, A. (2019). Ruta de aprendizaje de gestión del conocimiento en fundaciones empresariales. *revistascientificas*, 6(3), 29-49. Obtenido de <https://revistascientificas>.

cuc. edu. co/economicascuc/article/view/2281

- Soliz, C., & Peredo, A. (12 de julio de 2018). *El fisicoculturismo como un estilo de vida. Los Tiempos*. Recuperado el 12 de abril de 2021, de <https://www.lostiempos.com/tendencias/interesante/20180712/fisicoculturismo-como-estilo-vida>
- Soto, M. (2019). *La gestión administrativa y el control presupuestario de los Gobiernos Autónomos Descentralizados Municipales*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Obtenido de Soto Cata, M. J. (2019). . Ambato: maestría en Gestión Empresarial basado en Métodos Cuantitativos. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/hand>
- Tandazo, C. (2016). La comunicación estratégica digital en las organizaciones públicas de Ecuador. *Revista Latina de Comunicación Social*, 71(2), 211.
- Tandazo, C., Galarza, F., & Benavides, A. (2016). La comunicación estratégica digital en las organizaciones públicas de Ecuador. *Revista Latina de Comunicación Social*, 71(2), 211-231.
- Tramullas, J. (12 de mayo de 2020). *Temas y métodos de investigación en Ciencia de la Información, 2000-2019. Revisión bibliográfica. El Profesional de la Información*. Recuperado el 14 de abril de 2021, de <https://web.a.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=13866710&AN=145425032&h=bm0JQjSq7nSnLbHXBoWU5AGNhOEVAzGrNMaXLQxddid30sRbquXHuiPgRIqxA5CvsrJs33nJfCnXAVeugoQ%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=Er>
- Valle, R. (2019). Fisicoculturismo estructural funcional, Una forma diferente de concebir, practicar el culturismo y el acondicionamiento físico. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonia*, 7(2), 190-215.
- Velázquez, B. (2016). La gestión administrativa y financiera, una perspectiva desde los supermercados del cantón Quevedo. *Empresaria. Empresarial*, 10(38), 21-33.
- Zambrano, P. (2014). Diseño de un sistema contable para mejorar la calidad de la información financiera de la empresa Buenavista Leather Shoes en el período. *Tesis*. Santo Domingo. Obtenido de <http://45.238.216.28/handle/1234567>

ANEXOS 1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN MAESTRÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA

“ESTRATEGIA DE GESTIÓN PARA LA MASIFICACIÓN DEL FÍSICO CULTURISMO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DA AMBATO”

ENCUESTAS APLICADAS A LOS ESTUDIANTES QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO CAMPUS (HUACHI)

Objetivo: Diagnosticar el estado actual de a practica de físico culturismo universitario y su masificación del mismo.

Instrucciones: Responda según corresponda, y marque con una X su respuesta

Preguntas	Si	No
1.¿Considera usted que las estrategias de gestión son primordiales para fomentar los eventos deportivos?		
2.- ¿Estima usted que las estrategias de gestión tienen resultados favorables para fomentar el deporte?		
3.- ¿Considera usted que un administrador deportivo es capaz realizar estrategias de gestión para las metas de organización deportiva y competencias?		
4.- ¿Piensa usted que las estrategias de gestión el complemento para la masificación deportivas?		
5.- ¿Cree usted que las funciones principales de las administraciones deportivas es promover la masificación deportiva?		
6.- ¿Considera usted que la práctica de entrenamiento en el gimnasio desarrolla la resistencia anaeróbica?		
7.- ¿Cree usted que el físico culturismo favorece al mejoramiento del estado emocional del deportista?		
8.- ¿Estima usted que el físico culturismo tonifica y define el cuerpo mediante la realización del ejercicio con pesas?		
9.- ¿Considera usted que el físico culturismo es una práctica que permite fortalecer los músculos en su totalidad?		
10.- ¿Piensa usted que, con entrenamiento, dieta y métodos adecuados, puede ser físico culturista?		



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
DE LA EDUCACIÓN MAESTRÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA**

**“ESTRATEGIA DE GESTIÓN PARA LA MASIFICACIÓN DEL FÍSICO
CULTURISMO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DA AMBATO”**

**ENCUESTA APLICADA A LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y
ENCARGADOS DEL GIMNASIOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

Objetivo: Diagnosticar el estado actual de a practica de físico culturismo universitario y su masificación del mismo.

Instrucciones: Responda según corresponda, y marque con una X su respuesta

Preguntas	Si	No
1.- ¿Considera usted que las estrategias de gestión es la capacidad esencial para fomentar las actividades deportivas?		
2.- ¿Estima usted que las estrategias de gestión deportiva tienen resultados favorables para fomentar el deporte universitario?		
3.- ¿Considera usted que un administrador deportivo es capaz de realizar estrategias de gestión para las metas de la empresa o institución?		
4.- ¿Piensa usted que las estrategias de gestión están relacionadas con la masificación deportivas?		
5.- ¿Cree usted que las funciones principales de las empresas deportivas es promover la masificación del deporte?		
6.- ¿Considera usted que la práctica de entrenamiento en el gimnasio desarrolla la resistencia anaeróbica?		
7.- ¿Considera usted que la práctica del físico culturismo mejora el estado emocional del deportista?		
8.- ¿considera usted que el físico culturismo fortalece el cuerpo mediante cargas progresivas?		
9.- ¿Cree usted que la práctica del físico culturismo permite tonificar los músculos de mejor manera que otro deporte?		
10.- ¿Piensa usted que, con entrenamiento, dieta y métodos adecuados, puede ser físico culturista?		

Ambato, 05 de octubre del 2020

AUTORIZACIÓN

La Dirección de Bienestar Universitario de la Universidad Técnica de Ambato, en calidad de directora, faculta al Licenciado **MIGUEL ANGEL PEÑAFIEL LOZADA** con cédula de identidad **180468454-4** para que realice su tema de investigación en nuestra institución con el tema propuesto: **“ESTRATEGIAS DE GESTIÓN EN LA MASIFICACIÓN DEL FÍSICO CULTURISMO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**.

Dándole todas las facilidades para realizar las diferentes etapas y valoraciones de su investigación.

El interesado puede hacer uso del presente documento como el creyere conveniente.

Atentamente



PS.CL.SARA GUADALUPE
DIRECTORA
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO