

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 10

16.

FECHA	viernes, 13 de mayo de 2022
--------------	-----------------------------

Señores
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
 BIBLIOTECA
 Ciudad

UNIDAD REGIONAL	Extensión Soacha
TIPO DE DOCUMENTO	Trabajo De Grado
FACULTAD	Ciencias Del Deporte Y La Educación Física
NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO	Pregrado
PROGRAMA ACADÉMICO	Ciencias del Deporte y La Educación Física.

El Autor(Es):

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS	No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN
Cobos Acosta	Jhonny Steven	1012456609

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS
Beltrán	Myrian Andrea
Romero Gómez	Liliana Ines

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 2 de 10

TÍTULO DEL DOCUMENTO

Plan de negocio para la creación de un Bufete de Entrenadores Personales Físico-Deportivos

SUBTÍTULO

(Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

EXCLUSIVO PARA PUBLICACIÓN DESDE LA DIRECCIÓN INVESTIGACIÓN

INDICADORES	NÚMERO
ISBN	
ISSN	
ISMN	

AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
13/05/2022	202

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)

ESPAÑOL	INGLÉS
1. Deporte	Sport
2. Plan de Negocio	Business plan
3. Individualidad	Individuality
4. Condiciones de Vida	Life conditions
5. Necesidad Cultural	Cultural need
6. Educación y Empleo	Education and employment

FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)

- Abalde, N. y Pino, M. (2016). *Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica*. *Sportis*, 11(1), 147-161. doi:<https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.1.1> 446
- Anderson, G., Elliott, B., y Woods, N. (2010). *Encuesta Canadiense de Entrenamiento Personalizado*. *PubliCE*, 0, 1-9. <https://cutt.ly/GG65DXN>
- Aponte, F. y Rodríguez, S. (2017). *análisis del perfil ocupacional en el área del entrenamiento deportivo de tres gimnasios de bogota bodytech, spinning center y body healthy en relación al perfil profesional de la facultad de cultura física deporte y recreación [Universidad Santo Tomas]*. *Repositorio Institucional*. <https://hdl.handle.net/11634/3307>
- Arjona, M. (03 de Enero de 2022). *Las principales tendencias del fitness mundial para 2022*. *CMD Sport*. <https://cutt.ly/oHimgkl>

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 3 de 10

Becerra, L. (11 de Marzo de 2022). Desempleo juvenil, en 20,6% entre noviembre y enero. Portafolio. <https://cutt.ly/8G6CbR3>

Beltran, A., & Romero, L. (2022). Impacto de los Egresados en el Mundo [Documento base para la resignificación del programa]. Base de datos- Programa Ciencias del Deporte.

Bernal, F., Peralta, A., Helio, H., y Placencia, L. (2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. *Biotechnia*, 16(3), 42-29. <https://cutt.ly/0HeqoSe>

Bodytech. (s.f.). Planes [Imagen] BODYTECH. <https://bodytech.com.co/planes/en-sede>

Boned, C., Felipe, J., Barranco, D., Grimaldi, M., y Crovetto, M. (2013). Perfil profesional de los Trabajadores de los Centros de Fitness en España. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(58), 195-210. <https://cutt.ly/QHqJiwG>

Cardenas, L. (2018). Macro proyecto. Observatorio Laboral del programa ciencias del deporte y la educación física. Repositorio Institucional Universidad de Cundinamarca, 1-65. <https://cutt.ly/kG6BJeX>

Casas, J., Repullo, J., y Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. *Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Aten Primaria*, 31(8), 527-538. <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>

COLEF, C. (02 de Noviembre de 2021). Carta Europea del Deporte 2021. Conoce todas las novedades y su contenido íntegro. Consejo Colef. <https://cutt.ly/LHqMEBZ>

Cuellar, J. (2020). Plan de Negocio:ZEN FITNESS [Trabajo de Grado]. Repositorio Institucional Universidad Distrital Francisco Jose de Caldas. <http://hdl.handle.net/11349/25651>

DANE. (12 de Abril de 2022). Mercado laboral de la Juventud. Boletín Técnico. <https://cutt.ly/tG6XbUT>

D

Isidro, F., Heredia, J., Pinsach, P., y Ramon, M. (2007). *Manual del Entrenador Personal del Fitness al Wellness*. Paidotribo. <https://cutt.ly/eHgwwID>

Olivera, J. (2006). José María Cagigal y su contribución al humanismo deportivo. *Internacional de Sociología*, 64(44), 207-235. <https://cutt.ly/IHq0P73>

OMS. (s.f.). Constitución. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Organización panamericana de la Salud (s.f.). *Enfermedades no Transmisibles*. OPS. <https://onx.la/580d1>

ntrenadores Fisicos Personalizados a Domicilio en la Ciudad de Santiago de Cali [Trabajo de grado como requerimiento para optar el Título de Administrador de Empresas, Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium] UNICATOLICA. <http://hdl.handle.net/20.500.12237/333>

Secretaria de Salud. (15 de Julio de 2016). Alimentación sana y balanceada para una buena salud.. Gobierno de México. <https://cutt.ly/kHrZDBd>

Secretaria Distrital de Planeacion. (2017). Encuesta Multipropósito 2017/ Principales resultados, Bogotá - Región. Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. <https://cutt.ly/tG6WoDQ>

Subsecretaría Distrital de Cultura Ciudadana y Gestión del conocimiento. (2019). Encuesta Bienal de Culturas 2019. Portal Unico del Estado Colombiano. <https://cutt.ly/iHgiPOP>

Torregosa, D. (2016). Efectos del Soporte de Autonomía y Motivación en el Entrenamiento Personal [Tesis Doctoral, Universidad de Miguel Hernández de Elche]. Departamentos de la UMH: Psicología de la Salud. <http://dspace.umh.es/handle/11000/2634>

UE. (24 de Agosto de 2021). El uso de la tecnología en el deporte. *Universidad Europea*. <https://cutt.ly/tHrVVLG>

Valcarce, M., Veiga, O., Arroyo, A., y Morales, C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021. *Retos* 45, 107-116. <https://onx.la/c8c43>

Valgo Consultoria Deportiva. (24 de Abril de 2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia 2022 . Valgo. <https://cutt.ly/IHizvt0>

Veiga, O., Valcarce, M., y de la Camara, M. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2021. *Federeación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, *Retos* 39, 780-789. Obtenido de <https://onx.la/0280a>

Vidarte, J., Velez, C., & Parra, J. (2015). El nivel de sedentarismo en nueve ciudades colombianas Universidad Autonoma de Manizales, Colombia., 33(4), 253-257. <https://cutt.ly/GG574cP>

Wigner, E. P. (2005). Theory of traveling wave optical laser . *Phys. Rev.*, 134, A635-A646.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 4 de 10

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS
(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

Resumen: En la actualidad, la inactividad física, los estilos de vida sedentarios y los malos hábitos alimenticios, son problemáticas de salud pública que generan la aparición de enfermedades no transmisibles [ENT] en la población. Por otra parte, la inserción laboral de profesionales en Ciencias del Deporte y la Educación Física no es ajena a la falta de oportunidades en el mercado laboral. Es a partir de esta necesidad que surge como plan de negocio, la creación del Bufete de Entrenadores personalizados *ActivHumans*; conformado por un grupo interdisciplinar de profesionales idóneos que brinden un servicio integral, complementario y de calidad de entrenamiento personalizado físico-deportivo, aportando e induciendo a la práctica de actividad física, ejercicio y deporte de la sociedad, beneficiando sus condiciones de vida e incorporando hábitos saludables en su diario vivir. Adicionalmente, brindando oportunidades laborales a profesionales en áreas de la cultura física, deporte y salud. Se aplicaron encuestas, focalizadas a los egresados de la UDEC y las familias bogotanas, con el fin de analizar la percepción laboral del entrenamiento personalizado en estos dos entornos, realizando aportes a nivel investigativo a la institución y la región. Se estructuró un plan de negocio, basado en el estudio, formulación, planeación y

 UDECA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 5 de 10

mercadeo del servicio de entrenamiento personalizado ofertado por ActivHumans, en donde se realizaron proyecciones a nivel social y financiero que demuestren la viabilidad del Bufete de entrenadores en el entorno, generando una necesidad en futuros clientes a nivel individualizado y un reconocimiento de la marca, como nueva tendencia.

Abstract: Currently, physical inactivity, sedentary lifestyles as well as bad eating habits are public health issues that lead to noncommunicable diseases (NCDs) appearing in population. In the other hand, job placement of Sport Science and Physical Education professionals is no stranger to the lack of opportunities in working market. In accordance to that need, it arises as business plan the creation of ActivHumans custom trainers firm, formed by an interdisciplinary team of suitable professionals that provide an integral, complementary and based on quality service of physical-sports personalized training. Then, contributing and inducing to the practice of physical activity, training and society sports, bringing enormous benefits to their life conditions and incorporating healthy habits in their daily living. Additionally, this project provides job opportunities to professionals in physical culture, sports and health. In order to make an analysis of job perception of personalized training in different groups, they were applied surveys focused on UDEC graduates and bogotan families; making relevant contributions in research to the institution and the region. A business plan was structured based on the analysis, formulation, planning and marketing of personalized training service offered by

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 6 de 10

ActivHumans, in which social and financial projections were made in order to demonstrate the viability of the trainings firm in the environment, generating a need in future customers in individual level and a brand recognition as new trend.

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN		
<p>Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.</p> <p>En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":</p>		
AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento o medio físico, electrónico y digital.	X	

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 7 de 10

3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 8 de 10

está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

Información Confidencial:

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

SI ___ **NO** X .

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos) en carta adjunta, expedida por la entidad respectiva, la cual informa sobre tal situación, lo anterior con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca

Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414

www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co

NIT: 890.680.062-2

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 9 de 10

Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



Nota:

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Nombre completo del proyecto.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
-------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 10 de 10

1. Plan de negocio para la creación de un -Bufete de Entrenadores Personales Físico-Deportivos, pdf	Texto
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafa)
Cobos Acosta, Jhonny Cobos.	

21.1-51-20.

**Plan de negocio para la creación de un Bufete de Entrenadores Personales Físico-
Deportivos**

Jhonny Steven Cobos Acosta

Trabajo de grado para optar al título de Profesional el Ciencias del Deporte y la Educación

Física

Asesor:

Myriam Andrea Beltrán Benavides

Magister en Tecnología Educativa

Universidad de Cundinamarca

Facultad Ciencias del Deporte y la Educación Física

Programa de Ciencias de Ciencias del Deporte y la Educación Física

Soacha, mayo 2021

Dedicatoria

En primera instancia agradecer a mis padres, quienes son el motor de mi vida para alcanzar los logros propuestos, además de ser esa motivación constante que, por medio de su cariño, amor, comprensión y apoyo, me brindan las mejores sensaciones, fortaleciéndome como ser y en pro de crecer día a día como persona íntegra que aporte a la sociedad.

De igual manera, a mi familia quienes en su entorno general han tenido que sobrepasar muchas barreras a niveles económicos, sociales y emocionales, fortaleciéndose siempre unos con otros y que no se han dejado derrumbar, por el contrario, en su diario vivir se fortalecer y es digno de admiración.

Por último y en términos generales a los profesionales en áreas de la cultura física, el deporte y la salud. Haciendo énfasis en la importante labor social, en pro del bienestar y beneficio de todas las personas o grupos, sin distinciones discriminatorias. Ya que en ocasiones, se dejan orientar con pensamientos de corrupción basados en intereses personales, que afectan el entorno del deporte y a la población en general

Agradecimientos

Agradecer en primera instancia al cuerpo de formadores académicos de la Universidad de Cundinamarca, resaltando su compromiso con una educación de calidad, que enriquece el programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física; y forjan profesionales de calidad.

De igual manera, resaltar sus labores en pro del conocimiento y la enseñanza; y las cualidades de comprensión, gestión y recursividad que imparten dentro de su admirable profesión, agradeciendo sus metodologías propuestas y experiencias contadas.

En segunda instancia a los compañeros y colegas, los cuales benefician desde distintas perspectivas la formación profesional del Científico del Deporte y que se manifiesta en el campo de acción social que se tiene.

Por ultimo a mis seres queridos, quienes han aportado en mi formación personal, académica y laboral.

Tabla de Contenido

	pág.
Dedicatoria	2
Agradecimientos	3
Resumen.....	13
Abstract	14
Introducción	15
Justificación	17
Planteamiento del problema.....	19
Pregunta problema	28
Objetivos	30
Capítulo I	31
Marco Referencial.....	31
Marco Teórico.....	31
Marco Conceptual.....	42
Actividad Física	42
Deporte.....	43
Entrenamiento	44
Entrenamiento deportivo.....	45
Salud	46
Enfermedades no Transmisibles	46
Nutrición	48
Entrenamiento Personalizado.....	48
Tecnología.....	50
Empresa.....	51

Plan de Negocio	52
Viabilidad.....	53
Oferta	53
Servicio	54
Marketing.....	54
Diseño Metodológico.....	61
Tipo de Investigación.....	62
Población.....	62
Encuesta No.1	70
Encuesta No.2	71
Resultados.....	72
Encuesta No.1	72
Análisis de Resultados Encuesta No.1	81
Análisis de Resultados Generales	92
Capítulo II.....	94
Plan de Negocio ActivHumans.....	94
Descripción de la Idea.....	94
Análisis del modelo de Negocio <i>canvas</i>	96
Proceso declarativo de la empresa	98
Misión	98
Visión.....	98
Valores Corporativos	98
Políticas Corporativas	99
Identificación Visual de la Empresa	100
Marca	100

Slogan	101
Logotipo	101
Objetivo general	101
Objetivos Específicos.....	102
Análisis del entorno	102
Externo	103
PESTEL	103
Interno	108
DOFA.....	108
FODA.....	109
Estructura Organizacional.....	110
Manual de Funciones.	112
Análisis del Mercado	113
Clientes	114
Competidores	115
MPC	115
Tendencias	120
Plan de Marketing.....	122
Estrategia de Producto	124
Aplicativo AcitvHumans	127
Marca	130
Estrategia de Precio.....	130
Redes Sociales	134
Cuadro Financiero <i>Proyecciones</i>	139
Pre inversión	139

Análisis estudio Financiero.....	152
Discusión.....	154
Conclusiones.....	156
Referencias Bibliográficas.....	158
Apéndices.....	167

Lista de tablas

	pág.
Tabla 1 Componentes y Estructura de un plan de Negocio	52
Tabla 2 Graduados según periodo académico	64
Tabla 3 Calculo de nivel de confianza y margen de error	65
Tabla 4 Datos Encuesta no.1	72
Tabla 5 Datos Encuesta no.2.....	82
Tabla 6 Fortalezas y Amenazas en el entorno de Mercado	103
Tabla 7 Matriz PESTEL normativo y constitucional.....	104
Tabla 8 Matriz DOFA ActivHumans.....	108
Tabla 9 Matriz FODA ActivHumans.....	109
Tabla 10 Catálogo de Servicios	125

Lista de figuras

	pág.
Figura 1 Árbol de Problemas	29
Figura 2 Mapa de Bogotá- Estratos Socio-económicos.....	60
Figura 3 Formula Calculo de la Muestra Egresados.....	66
Figura 4 Formula Calculo Clientes	67
Figura 5 Total participantes de la encuesta seguimiento al egresado del proyecto	73
Figura 6 Total de Participante Encuesta Seguimiento al Egresado	74
Figura 7 Total de Participantes Encuesta Seguimiento al egresado por año	75
Figura 8 Tiempo transcurrido para ubicarse laboralmente después del grado.....	76
Figura 9 Tiempo transcurrido para obtener el primer empleo desde su primer título.	77
Figura 10 Considera que ha sido fácil ubicarse laboralmente posterior al grado como profesional de ciencias del deporte y la educación física.	78
Figura 11 Actualmente trabaja como profesional de ciencias del deporte y la educación física..	79
Figura 12 Causales de Desempeño	80
Figura 13 Genero	83
Figura 14 Localidad y Estrato.....	84
Figura 15 Actividad Física y Deporte.....	85
Figura 16 Perspectiva Entrenamiento Personal	86
Figura 17 Actividad Física lugar de preferencia.....	87
Figura 18 Preferencia de Servicios	88
Figura 19 Precio a pagar	89
Figura 20 Clientes potenciales	90

Figura 21 Modelo Canvas ActivHumans.....	97
Figura 22 Políticas ActivHumans	99
Figura 23 Logotipo ActivHumans	101
Figura 24 PESTELI Plan de Negocio	106
Figura 25 Organigrama Departamental de ActivHumans	110
Figura 26 Organigrama Funcional de ActivHumans	111
Figura 27 Matriz MPC ActivHumans.....	116
Figura 28 Costos de planes Bodytech.....	118
Figura 29 Planes Smartfit.....	119
Figura 30 Ranking de Tendencias Fitness 2022	121
Figura 31 Beta aplicativo digital ActivHumans (1).....	127
Figura 32 Beta aplicativo digital ActivHumans (2).....	128
Figura 33 Beta Aplicativo Digital ActivHumans.....	129
Figura 34 Portafolio de Planes y Costos ActivHumans.....	131
Figura 35 Servicios por plan ActivHumans.....	133
Figura 36 Cuadro de Pre inversión Inicial	139
Figura 37 Pre Inversión Anual	141
Figura 38 Proyeccion de Ventas	142
Figura 39 Flujo de Efectivo Anual.....	143
Figura 40 Flujo de Caja Mensual.....	145
Figura 41 Flujo de Caja Anual.....	147
Figura 42 Estado de Pérdidas y Ganancias	149
Figura 43 Tasa de Amortización.....	150

Figura 44 Balance General..... 151

Lista de apéndices

	pág.
Apéndice 1. Encuesta. Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física - UDEC	167
Apéndice 2. Encuesta. Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.....	181

Resumen

En la actualidad, la inactividad física, los estilos de vida sedentarios y los malos hábitos alimenticios, son problemáticas de salud pública que generan la aparición de enfermedades no transmisibles [ENT] en la población. Por otra parte, la inserción laboral de profesionales en Ciencias del Deporte y la Educación Física no es ajena a la falta de oportunidades en el mercado laboral. Es a partir de esta necesidad que surge como plan de negocio, la creación del Bufete de Entrenadores personalizados *ActivHumans*; conformado por un grupo interdisciplinar de profesionales idóneos que brinden un servicio integral, complementario y de calidad de entrenamiento personalizado físico-deportivo, aportando e induciendo a la práctica de actividad física, ejercicio y deporte de la sociedad, beneficiando sus condiciones de vida e incorporando hábitos saludables en su diario vivir. Adicionalmente, brindando oportunidades laborales a profesionales en áreas de la cultura física, deporte y salud. Se aplicaron encuestas, focalizadas a los egresados de la UDEC y las familias bogotanas, con el fin de analizar la percepción laboral del entrenamiento personalizado en estos dos entornos, realizando aportes a nivel investigativo a la institución y la región. Se estructuró un plan de negocio, basado en el estudio, formulación, planeación y mercadeo del servicio de entrenamiento personalizado ofertado por *ActivHumans*, en donde se realizaron proyecciones a nivel social y financiero que demuestren la viabilidad del Bufete de entrenadores en el entorno, generando una necesidad en futuros clientes a nivel individualizado y un reconocimiento de la marca, como nueva tendencia.

Palabras Clave. Deporte, Plan de Negocio, Individualidad, Condiciones de Vida, Necesidad Cultural, Educación y empleo.

Abstract

Currently, physical inactivity, sedentary lifestyles as well as bad eating habits are public health issues that lead to noncommunicable diseases (NCDs) appearing in population. In the other hand, job placement of Sport Science and Physical Education professionals is no stranger to the lack of opportunities in working market. In accordance to that need, it arises as business plan the creation of ActivHumans custom trainers firm, formed by an interdisciplinary team of suitable professionals that provide an integral, complementary and based on quality service of physical-sports personalized training. Then, contributing and inducing to the practice of physical activity, training and society sports, bringing enormous benefits to their life conditions and incorporating healthy habits in their daily living. Additionally, this project provides job opportunities to professionals in physical culture, sports and health. In order to make an analysis of job perception of personalized training in different groups, they were applied surveys focused on UDEC graduates and bogotan families; making relevant contributions in research to the institution and the region. A business plan was structured based on the analysis, formulation, planning and marketing of personalized training service offered by ActivHumans, in which social and financial projections were made in order to demonstrate the viability of the trainings firm in the environment, generating a need in future customers in individual level and a brand recognition as new trend.

Key Word: Sport, Business plan, individuality, life conditions, cultural need, education and employment

Introducción

A partir de la actividad física, el ejercicio y el deporte, se crean necesidades básicas en la vida de las personas. Sin embargo, debido al desconocimiento y falta de interés hacia las mismas, estas pasan a un segundo plano aun cuando constituyen los componentes básicos en los hábitos de vida. Este desinterés se genera a raíz de los malos hábitos de vida normalizados en la sociedad, que a su vez son producto de los cambios tecnológicos y su influencia en la vida de las personas. Adicionalmente, la falta de tiempo disponible para la ejecución de actividades en pro del cuidado del ser, es uno de los principales argumentos por parte de las personas para justificar la ausencia de las mismas en su vida. A partir de ello, surge la necesidad de generar alternativas a la comunidad por medio de programas que orienten la práctica y el desarrollo de la actividad física basados en la integración de las diferentes tendencias y disciplinas deportivas.

Esta integración se logra a través del entrenamiento personal, el cual brinda la aplicabilidad de los hábitos de vida saludable en la comodidad del hogar para las personas. Adicionalmente, este se adecua y modifica de acuerdo a las necesidades del usuario, por lo cual es primordial la inclusión de la población bogotana a través de un servicio de calidad, innovador y dinámico de entrenamiento personalizado, aportando valor a la sociedad en torno al bienestar físico y mental por medio del ejercicio,

Es por tal motivo que, con el objeto de beneficiar a la comunidad, en este caso a las familias bogotanas, se quieren generar espacios en torno a su bienestar y condiciones de vida por medio de la creación de un grupo de entrenadores personalizados, incentivando el interés por adquirir sus servicios, dados los múltiples beneficios que se pueden obtener en niveles estéticos,

emocionales y de relaciones interpersonales; esto, en adición a la prevención y tratamiento de padecimientos en salud y mejoramiento de la calidad de vida en términos generales.

Es así entonces que el objetivo principal de este trabajo, es la conceptualización y creación de un plan de negocio, enfocado a la construcción de un equipo interdisciplinar de trabajo en áreas de la cultura física, el fitness, el deporte y la salud, que aporten beneficios a la sociedad por medio de un servicio de calidad, integral y actualizado de entrenamiento personalizado.

El desarrollo del presente trabajo, contribuye a la investigación y construcción de una base de datos a nivel institucional de la facultad y regional en la nación, dejando abierto su campo de acción y sirviendo como punto de partida a próximos estudios.

Justificación

El entrenamiento personalizado, es una tendencia que se estandariza desde la perspectiva social a niveles internos de una institución, es decir, se tiene la concepción del entrenador de planta de gimnasio, y aunque la masificación de esta labor ha crecido en los últimos años, generando una demanda creciente por profesionales al realizar estas labores; aún existen casos de empirismo dentro de esta profesión, lo que genera un desconocimiento generalizado de esta metodología en la sociedad. Asimismo, esta tendencia va mucho más allá del acondicionamiento físico, debido a que fortalece al ser no solo a nivel físico, sino que también cognitivo, a través de la individualización del ejercicio.

Es aquí, donde resalta la importancia de esta tendencia enfocada en la prestación de un servicio de calidad, pero que muchas veces se ve deslegitimizado por el abordaje excesivo e inadecuado de profesionales en cuanto a temas de salud, específicamente, valoraciones medicas e ingestas estructuradas de nutrición, las cuales deben ser abordadas por profesionales en estas áreas o se debe contar con una certificación que valide la óptima intervención del entrenador desde estos servicios.

La salud, un componente principal en el entrenamiento, en cuanto a alimentación, cuidado del cuerpo, hábitos saludables y condiciones de vida, se ha visto afectada en la actualidad por los amplios niveles de sedentarismo y la mala alimentación que llevan muchas personas en su diario vivir. Estos malos hábitos, conllevan a la aparición de enfermedades cardiovasculares en las personas, incidentes en grupos poblacionales de todas las edades.

Por otra parte, la inserción laboral de los egresados de las áreas de la cultura física y el deporte, se ha visto afectada por la falta de experiencia al momento de adquirir la titulación. Adicionalmente, esta solo se acentúa debido a la ausencia de espacios que permitan la adquisición de dicho requisito.

Por lo anteriormente expuesto y mediante la inclusión de la actividad física, el ejercicio, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre en la población Bogotá, de la mano con la salud y los buenos hábitos, surge la iniciativa de forjar un grupo de trabajo, constituido por entrenadores personales y deportivos, con la finalidad de brindar un servicio integro, variable y completo a futuros clientes. De igual manera, dicha organización, se estructura con un enfoque empresarial, con el fin de brindar oportunidad laboral dentro del mercado del entrenamiento físico y deportivo, y satisfacer las necesidades en cuanto a salud, hábitos saludables y condiciones de vida de las personas de la capital del país.

Es por esto que se busca orientar y adherir a la sociedad a la actividad física, a través de personas idóneas, que fomenten a la realización del ejercicio físico y la práctica deportiva, además de apoyarse con profesionales en medicina deportiva integrando de manera mancomunada el mundo del fitness y el bienestar humano. Enriqueciendo a la comunidad y población en cuanto al impacto social y económico.

Planteamiento del problema

El entrenamiento personalizado en los últimos años ha aumentado su demanda después de la pandemia COVID-19, ascendiendo cuatro posiciones con referencia al año 2020, en donde ocupaba el puesto 3 y para el año 2021 se ubicó en la tercera colocación de tendencias más relevantes en el mundo del fitness, según la encuesta anual sobre tendencias fitness en España-2021, que se realiza desde el año 2017 y utiliza la metodología implantada en las encuestas internacionales por el Colegio Americano de Medicina del Deporte [ACSM]. (Veiga, et al., 2021). En primer lugar, dentro de la clasificación de entrenamiento personalizado, según el análisis de la encuesta, se determina que aunque el acompañamiento por parte de un profesional brinda seguridad, compromiso y motivación, la percepción por parte del usuario hacia las regulaciones de distanciamiento social han hecho que tendencias como el entrenamiento funcional, por circuitos o de fuerza de manera autónoma se hayan incrementado, generado un pequeño déficit en cuanto a la adquisición del servicio de entrenamiento personal en la población y ratificando el desconocimiento de los componentes, costos y beneficios que se obtienen al adquirir este servicio.

En Colombia, esta tendencia de entrenamiento personalizado, se encuentra en la posición 11 para el año 2021 según la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia, la cual ha tenido una creciente demanda en los últimos años, debido a la especificidad del entrenamiento individualizado y los beneficios a nivel emocional en cuanto a motivación, autoestima y compromiso por parte de usuarios al contar con un profesional capacitado. (Valcarce, et al., 2022). Esto refleja, una incidencia relevante de esta tendencia en la vida de las personas,

fortaleciendo a niveles físicos y emocionales su personalidad y beneficiando aspectos generales en cuanto a salud, su entorno familiar o social y sus exigencias laborales, académicas, entre otras. De igual manera, la importancia del rol del entrenador, es decir el profesional encargado de brindar este servicio, tiene un amplio grado de repercusión, que va más allá del acondicionamiento físico; en donde el cumplimiento de objetivos y grado de satisfacción por parte del cliente se logran alcanzar, además de que potencian algunas capacidades cognitivas, que benefician a las personas al afrontar generalidades de su vida cotidiana.

En cuanto a Salud, la obesidad y el sedentarismo son enfermedades no transmisibles que afectan en la actualidad a la población colombiana en gran medida, además de ser un padecimiento a nivel mundial. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud [OMS] cada año fallecen alrededor de 2,8 millones de personas por obesidad o sobrepeso. (Minsalud, 2021). Además, cifras de la última Encuesta Nacional de Salud Nutricional [ENSIN] 2015, realizada por el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, el 56.4% de los colombianos tiene sobrepeso u obesidad, revelando que 1 de cada 3 colombianos padecen esta enfermedad. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, s.f.). Por ende, la Obesidad y el sobrepeso son una problemática en salud, bastante marcada en la población colombiana, que afecta y está presente en la mayoría de las familias del país. Además, las complicaciones en cuanto a salud y bienestar que estas generan, se reflejan en enfermedades muchas más graves y crónicas, lo cual manifiesta una falta de conciencia, en cuanto hábitos alimenticios saludables e incorporación de estilos de vida saludable a partir de la práctica de actividad física.

Por otra parte, en una encuesta realizada por la Ipsos (investigación de mercados), con el fin de determinar las tendencias del ejercicio en 29 países y la cual fue realizada por más de 21.000 personas, revelo que Colombia tiene un desempeño de 5,2 horas semanales de ejercicio, lo cual está por debajo del promedio que es 5,1 horas, pero que lo establece junto a Perú con los países más activos en América Latina. También se evidencio que en Colombia el problema más común es la falta de tiempo, de dinero y la poca infraestructura del país para realizar actividad física. (Stacey, 2021). Lo cual, nos deja bien parados como nación frente a niveles de actividad física en comparación a países dentro de nuestro continente. Pero que de igual manera representa un índice muy bajo a comparación de los europeos, quienes tienen un promedio de 10,5 horas de actividad física semanal mente. Con esto, se quiere aportar de manera positiva, incidiendo a la población colombiana a práctica de actividad física, a través de programas, actividades o practicas del ejercicio.

El sedentarismo es más trascendente en la actualidad, debido a que el uso de medios tecnológicos (pantallas) es más común para el trabajo, la educación y actividades recreativas, además el uso de transporte motorizado, ha generado una inactividad física en gran parte de la población mundial. Y este modo de vida genera en niños: aumento de peso, comportamiento social más deficiente y menor duración del sueño; y en adultos: incide a la aparición y mortalidad de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes tipo 2. (OMS, 2020). Es aquí, donde la actividad física es una necesidad para cambiar los estilos de vida sedentarios en las personas. A partir de la inclusión en programas educativos y laborales, que tengan como finalidad, recalcar la importancia de los hábitos saludables, además de generar conciencia,

contribuyendo a la reducción de índices de mortalidad a nivel mundial y mejorando las condiciones de vida de muchas poblaciones.

En Colombia, un estudio descriptivo realizado a 4.383 personas entre 18 y 60 años de nueve ciudades. Aplicado a través del test de sedentarismo de Pérez-Rojas, el cual especifica datos a través del, cuestionario par-q, frecuencia cardiaca, ritmo y control del tiempo de ejecución e Índice de Masa Corporal – IMC. Fue clasificado en 2 grupos, los cuales arrojaron los siguientes datos. El grupo 1, el cual eran 3,194 personas equivalentes al 73% de la población, están entre los 18 y 24 años de edad, su IMC es normal y predomina la práctica del ejercicio entre 30 y 60 minutos, tres veces por semana. Por consiguiente, el grupo 2 correspondiente a 1.189 personas equivalentes al 27% de la población, son mayores de 35 años, no practican ninguna actividad física y presentan sobre peso y sedentarismo. Finalmente se evidencia un problema generalizado a nivel cultural y social de actividad física, el cual debe ser intervenido por las políticas públicas en la búsqueda de un cambio comportamental. (Vidarte, et al., 2015)

Es por esto, que la falta de actividad Física y el Sedentarismo son una problemática de salud pública en Colombia, que es más común en la población mayor, debido a las enfermedades que padecen o condiciones de vida en las que se encuentran y que a pesar de que existen programas realizados por instituciones gubernamentales, es bastante bajo la repercusión e intervención que generan. Por otra parte, los jóvenes son los que más aprovechan los espacios, establecimientos y recursos en cuanto a la práctica del ejercicio, que se ve influenciada por factores sociales. Pero, aun así, existe un alto porcentaje de jóvenes inactivos y sedentarios, consecuencia de sus exigencias académicas, laborales o gustos personales.

La ESIN 2015, menciona que el 67% de los menores en edad escolar entre 5 a 12 años, pasa tiempo excesivo con aparatos electrónicos y el 31,1% cumple con las recomendaciones de actividad física. En adolescentes (13 a 17 años), solo el 13,4% realizan las recomendaciones de actividad física, teniendo mayor adherencia en hombres que mujeres. Y en jóvenes y adultos (18 a 64 años), en cuanto a actividad física el 51,1% cumple con recomendaciones y el 23,5% manifestó practicarla al aire libre. Esto nos brinda un panorama estadístico de la práctica de actividad física por rango de edades y condiciones de vida de la población colombiana (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, s.f.) Partiendo de lo anterior mente expuesto, en niños y jóvenes se presenta un aspecto común, el cual es el tiempo que pasan frente a pantallas, que incide de manera negativa a la aparición de enfermedades cardiovasculares y un modelo de vida sedentario. Además, en muchas ocasiones el desarrollo cognitivo y social, se ve afectado a la hora de estandarizar su perspectiva de vida en una realidad virtual. Con lo cual, la aplicación e implementación de la actividad física en estas edades, debe ser una prioridad por parte de su entorno familiar y gubernamental, ampliando las estrategias que beneficien a la población y donde profesionales en cultura física y deporte, tienen un trabajo social importante por desarrollar.

En la Ciudad de Bogotá, Según la Encuesta Multipropósito 2017 realizada a más de 222 mil personas en la capital del país y 98 mil personas en Cundinamarca, por el DANE en convenio con la Secretaria Distrital de Planeación, manifestó que. El 47,7% de la población mayor a 15 años realiza actividad física o practica algún deporte, en donde las localidades que realizaron 3 o más veces ejercicio, fueron Chapinero (32,4%) y Usaquén (31,2%). Todo lo

contrario, en Usme (8,7%) y San Cristóbal (9,5%) quienes tienen los porcentajes más bajos. Finalmente, el estrato 5 y 6 es donde más realizan actividad física y en el estrato 1, solo el 11% practica algún deporte o realiza actividad física. Lo cual evidencia un fenómeno socio-económico de estandarización, que excluye de manera indirecta a las poblaciones de escasos recursos en cuanto al desarrollo y práctica de actividad física o deporte. (Secretaría Distrital de Planeación, 2017).

En consecuencia, los factores socio-económicos influyen en la práctica de actividad física y crean una desigualdad social, que genera un desinterés por parte de la clase media y baja por realizar actividades deportivas, aun sabiendo que existe una variada y gran cantidad de disciplinas o actividades en pro de la actividad física; pero que, en muchas de ellas los componentes en cuanto a costos altos, escenografía e implementación, tienen demasiada influencia generando exclusión, por la falta de esa recursividad. Por ello, es necesario intervenir este fenómeno, logrando una incidencia positiva por medio de estrategias o programas de actividad física y deporte, orientadas a las clases sociales más vulnerables y de escasos recursos.

Al mismo tiempo, cuando hablamos de actividad física y hábitos saludables, tenemos que mencionar el aspecto alimenticio, haciendo referencia a la buena alimentación. Es aquí donde la nutrición es de suma importancia en la vida de las personas. Este parámetro incluido en proceso de entrenamiento personalizado, en muchas ocasiones no se direcciona y gestiona por parte de un profesional en nutrición, que orienten al usuario frente a lo que debe o no ingerir. Según la presidenta del Colegio General de Dietistas y Nutricionistas de la comunidad valenciana, alerta que el 70% de los que figuran en internet son fraude "si buscas en Google alguien que lleve una

dieta de los 100 primeros puestos, sólo 23 tienen una titulación de dietista-nutricionista" (EFE, 2016, p.1). A causa de lo anterior, no se refleja un adecuado manejo de valoración nutricional y médica en muchos procesos de entrenamiento deportivo y personalizado. Por tal razón, se presenta una gran necesidad de incentivar, fomentar y realizar actividades físicas, deportivas y recreativas en la población, acompañado con profesionales idóneos, que a la vez contribuyan a reducir los índices de sedentarismo y obesidad en Colombia desde el área de la salud, además de generar oportunidad laboral para profesionales en áreas afines con el deporte, el ejercicio físico y la salud por medio del entrenamiento personal, priorizando un estilo de vida saludable y bienestar completo.

Por otra parte, cuando hablamos de entrenadores personalizados, no se tiene la certeza de que todos sean profesionales certificados, debido a que se desconoce una validación de su titulación y además de la experiencia laboral mencionada en los portales webs, lo que genera un grado de desconfianza y riesgo para cualquier usuario que se anime a tomar el servicio. Por ende, la Ley del Entrenador, por medio de la cual se reglamenta la actividad del entrenador deportivo y se dictan otras disposiciones, en función de esta profesión y la prestación de sus servicios. (Corte Constitucional, 2013), tiene una importante incidencia en cuanto a la reglamentación y reconocimiento de esta profesión. Es aquí, donde el rol del entrenador deportivo, se reconoce a nivel nacional y se estructura en pro de mejorar los procesos deportivos del país, bien sea a nivel formativo, recreativo, de perfeccionamiento y alto rendimiento. Además de esto, busca dignificar y erradicar esta profesión a niveles institucionales. Este proyecto de ley tiene relevancia en muchas organizaciones e instituciones que cuentan en su grupo de trabajo con entrenadores no

certificados y el entorno general del fitness y el deporte, se ha visto intervenido e influenciado por las labores empíricas, que deslegitimizan al profesional en estas áreas.

En cuanto a niveles académicos, la formación, es fundamental para el profesional en la rama del entrenamiento físico y esta no se sustituye con la experiencia. De igual forma, contar con profesionales en los programas de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte enmarca las labores en docencia, gestión deportiva, preparador y entrenador personal, brindando una calidad y bienestar a nivel profesional y potenciando a los grupos, entornos o personas en donde intervienen en su diario vivir.

En la actualidad, no es un secreto que la pandemia COVID-19 dejó una amplia capa de consecuencias negativas en diferentes contextos de la sociedad mundial. En cuanto a empleabilidad, la tasa de desempleo (TD) juvenil en Colombia, se ubicó en un 21,1% y la tasa de ocupación (TO) en un 43,8% para el 2022, además el trabajo por cuenta propia fue la segunda ocupación con mayor aumento con 5,2 puntos porcentuales, según el DANE (2022). De igual manera, 11.35 millones de ciudadanos trabajan entre (15 a 28 años), pero de los cuales 5,1 millones de jóvenes esta, por fuera de la fuerza laboral y 1,27 millones de desempleados. (Becerra, 2022). De acuerdo a los datos mencionados, los jóvenes colombianos que se encuentran desempleados, representa una cantidad considerable, por lo que muchos han optado por realizar labores de manera independiente, emprendiendo en distintos entornos comerciales. Por otra parte, la empleabilidad e inserción laboral que presentan los recién graduados es compleja, puesto que se exige una experiencia estándar o promedio en la mayoría de organizaciones, creando falta de oportunidad laboral y las crisis económicas a nivel mundial

reducen la probabilidad de generación de empleo, en donde cada vez los salarios ofertados son menores.

Un estudio, realizado por estudiantes de la Universidad de Cundinamarca titulado *macro proyecto observatorio laboral del programa ciencias del deporte y la educación física*, en donde se encuestaron 60 graduados de la Universidad de Cundinamarca y 60 de la Universidad Distrital, para determinar la inserción laboral de sus perfiles profesionales con el mercado laboral. En este estudio, se logró determinar que el 43,6% realiza labores en el sector privado, el 47,7% realizan labores como entrenadores y el 30,8% son independientes. (Cardenas, 2018). Debido a esto la oferta laboral, es una problemática constante en muchos jóvenes profesionales egresados de universidades en la ciudad de Bogotá, y la incertidumbre que se genera es bastante alta. Por esto, es necesario conocer la percepción laboral de egresados de la UDEC, para analizar y relacionarlas con las estadísticas mencionadas anteriormente, además de evidenciar cuantos profesionales de la UDEC han trabajado y trabajan actualmente en el campo del entrenador personalizado.

Por lo anterior, se quiere formar una organización que integre a un equipo o grupo de entrenadores idóneos y profesionales interdisciplinarios, generando una bolsa de empleo a partir de la incorporación, gestión y distribución de hojas de vida. Con el fin de fortalecer el mercado del entrenamiento personalizado, en donde se potencie su perfil profesional como entrenador, se enriquezcan sus especialidades deportivas/físicas y se fomente a la adaptación frente a condiciones de ubicación, precio, materiales, entre otros. Por ende, se ve la necesidad de forjar un bufete de entrenadores personales como una modalidad de servicio profesional, en donde se

aporte a la generación de empleo para profesionales en áreas del ejercicio físico, actividad física, deporte y de la salud.

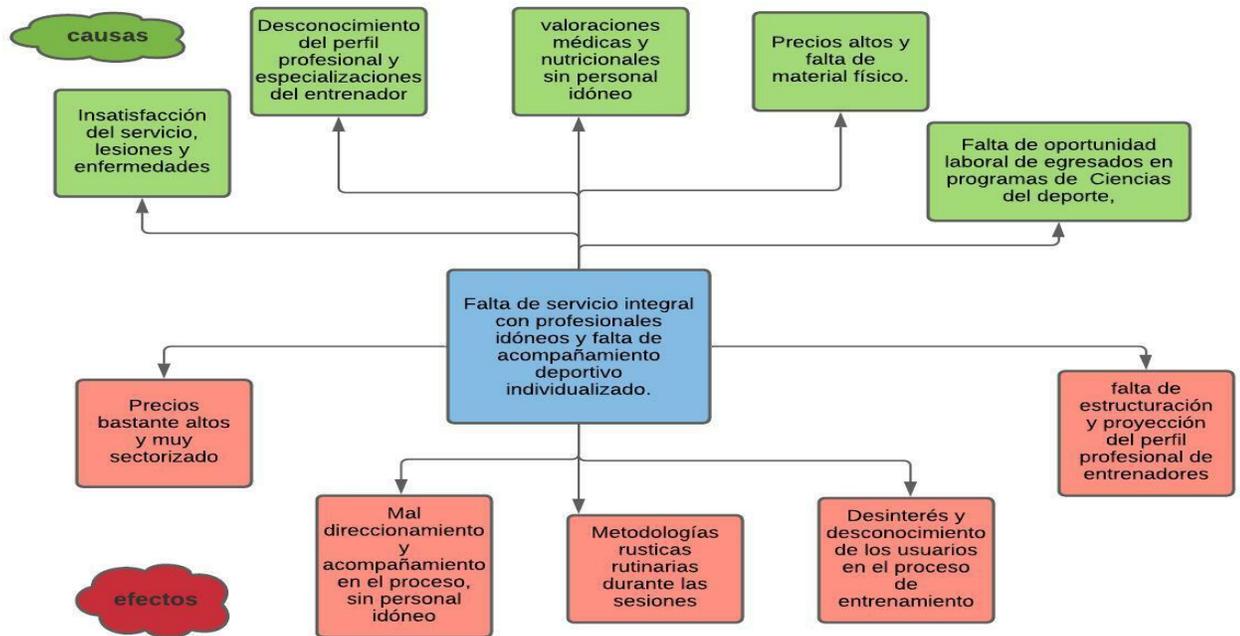
Finalmente, surge la necesidad de fomentar el trabajo en equipo con profesionales idóneos como: Entrenadores, Deportólogos, Nutricionistas y Fisioterapeutas, por medio de un plan de negocio, con el fin de brindar una calidad y certificación del servicio de entrenamiento personalizado desde la percepción del usuario; y como garantía del proyecto u organización, con la finalidad de desarrollar un proceso integrado en pro de satisfacer las necesidades y requerimientos de los clientes. Es aquí, donde el servicio de entrenamiento personal puede trascender al trabajo mancomunado del ejercicio físico y la práctica deportiva a través de sus profesionales que garanticen la prestación de un servicio íntegro, complementario y variable.

Pregunta problema

La creación de un Bufete como modelo de negocio ¿puede integrar a profesionales en áreas del Ejercicio Físico y el Deporte con profesionales en Fisioterapia, Deportología y Nutrición, para garantizar la prestación de un servicio íntegro, complementario y variable de entrenamiento personalizado?

Figura 1

Árbol de Problemas



Nota. La figura muestra los principales aspectos que desencadenan, en la ausencia del servicio integral de entrenamiento personalizado en el mercado Fuente: Autoría propia.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar, un plan de negocio para la creación de un Bufete de entrenadores y profesionales en áreas de la salud deportiva, con el fin de ofertar un servicio íntegro y complementario de entrenamiento personalizado físico-deportivo.

Objetivo Específicos

Realizar, un diagnóstico del mercado laboral del entrenamiento personal, donde se evidencie el estado actual de empleabilidad que tienen los profesionales en áreas de la actividad física y el Deporte.

Analizar los resultados obtenidos de la encuesta aplicada, contribuyendo a la construcción de una base de datos investigativa para la Institución, con el fin de establecer conclusiones precisas, que conlleven a determinar la viabilidad y factibilidad de la creación de un Bufete de entrenadores.

Diseñar, un plan de negocio con estrategias que integren el uso de tecnologías, plataformas virtuales y redes sociales, alcanzando una interacción constante entre la organización y el público objetivo.

Determinar la viabilidad del Bufete de Entrenadores a partir de una proyección económica y estudio financiero.

Capítulo I

Marco Referencial

Marco Teórico

La presente revisión bibliográfica se realiza con el objetivo de conocer los elementos documentales, que abarca el mundo del entrenamiento personal y específicamente que nos brinde información relevante sobre su posición en la ciudad de Bogotá, Colombia.

Es necesario, conocer qué es el entrenamiento personal y cuáles son las nuevas tendencias nacientes. A través del documento Entrenamiento Personalizado y Nuevas Tendencias, se expresa que en los últimos años la integralidad que ha abordado el profesional, el entrenamiento y el usuario, se ha confeccionado desde la perspectiva documental e investigativa de distintas ramas y disciplinas deportivas, al mismo tiempo, menciona que las nuevas tendencias se caracterizan por estar constituidas e influenciadas por elementos que tenemos en nuestra cotidianidad, de fácil acceso y traslado. Con el fin de trabajar distintas zonas cardiovasculares, por medio de cargas externas y orientadas al control del propio peso corporal por parte del usuario. (Morales, 2016)

Este artículo, abarca el dinamismo que se tiene a la hora de estructurar y planificar una sesión de entrenamiento, además de la actualización constante que se tiene en cuanto a la utilización de recursos físicos, electrónicos y bibliográficos, los cuales orientan de manera más directa y especializada este servicio. Agregando, que hoy en día se prioriza la comodidad de la

persona que realiza ejercicio, en donde el crecimiento tecnológico estandariza que desde casa se puede realizar todo tipo de actividad o práctica.

En materia normativa, se encuentra un documento muy interesante el cual tiene como funcionalidad, agregar componentes reguladores al entrenador personal. Donde definen, en el texto titulado Manual del Entrenador Personal, esta profesión y servicio como Individualización específicamente, adaptado según las necesidades y propósitos del cliente con fines de salud o de bienestar global. Por otra parte, se establece la errónea percepción que se tiene del entrenar junto al cliente, ya que muchos entrenadores la realizan. Pero es recomendable solo realizarlo para explicar algún ejercicio o gesto en específico, asimismo la pluralidad que se genera al atender o ejercitarse con varios clientes, puede generar un desgaste y fatiga notoria en los entrenadores. Por último, Isidro, et al., (2007) clasifica las áreas donde el entrenador personal debe desarrollar sus labores, las cuales son. Acondicionamiento Integral para la salud, prevención y tratamiento de patologías, rehabilitación y recuperación, entrenamiento para el rendimiento deportivo y población especial y mejorar la imagen corporal.

Así, se evidencia una forma clara con respecto a lo que debe y no debe hacer un entrenador personal a la hora de tratar a un cliente. Orientado, dentro de la planificación del entrenamiento el paso a paso de los ejercicios o actividades, para distintos grupos poblacionales, prevenir lesiones y corregir desde malas posturas a la hora de entrenar, hasta posibles errores graves que pueden conllevar a una lesión seria. De igual forma, tener en cuenta el uso de tecnologías en los distintos procesos de entrenamiento, y estandarizarlos de acuerdo al género, las patologías, los recursos y los entornos psicosociales del usuario.

En un estudio, realizado en Canadá durante 8 meses, por (Anderson, et al., 2010) a una población de entrenadores personales determinada y donde se recolecto la información mediante un tipo de encuesta. Se obtuvieron 268 respuestas, en donde dos tercios de la población que respondió la encuesta era de género masculino, además el rango de edad estimado de todos los encuestados estaban entre los 30 a 39 años y el “9% tenían sólo educación secundaria, el 19,2% tenían 1 año de universidad, el 18,0% tenían un diploma universitario o 2 años de universidad y el 53,9% tenían por lo menos un nivel de licenciatura y el 15% tenía al menos una certificación, con respecto al 85% restante que tenía más de 8 certificaciones. De igual forma se clasifico los aspectos generales que ellos presentaban en sus servicios:

Figura 2

Servicios Proporcionados a los Clientes

Servicios Proporcionados	Secundaria	Certificación (1 año)	Diploma (2-3 años)	Título + (4+ años)
Porcentaje de la población total	9,0	19,2	18,0	53,9
Porcentaje de varones	72,7	74,5	72,7	65,2
Asesoramiento sobre el estilo de vida	59,1	55,4	44,8	73,5
Entrenamiento aeróbico	77,3	57,1	55,2	81,1
Entrenamiento con sobrecarga	95,5	78,6	72,4	93,2
Asesoramiento nutricional	59,1	57,1	44,8	68,9
Acondicionamiento atletico	36,4	42,9	44,8	53,0
Ejercicios Terapéuticos	50,0	42,9	34,5	63,6

Descripción de los mismos entrenadores sobre los servicios de entrenamiento que proporcionan, en función de los diferentes niveles de educación. Adaptado de: (Anderson, et al.,2010) Fuente: Autoria propia.

Esto nos permite, conocer el entorno profesional, en el que se mueven los entrenadores personales en otro país y que tan preparados académicamente se encuentran para realizar sus

labores. De igual forma, se evidencia una predominancia por los tipos de entrenamiento y certificaciones obtenidas por parte de ellos, lo que genera un estándar de calidad determinado por los usuarios a la hora de contratar este servicio.

Tomando como referencia la tesis de (Navarro, et al., 2016), *Plan de Entrenamiento Personalizado para el Mejoramiento de Condición Física en Alumnos Universitarios*, se encontró que la problemática de obesidad y sedentarismo son progresivas, la cual se localizaba principalmente, en los jóvenes universitarios de carreras teóricas. Estas mismas, tenían por características, el permanecer muchas horas estáticos y dando muy poca opción a la realización de otras actividades por la carga académica. Por esta razón, es que se decide realizar la investigación, con el fin de atacar y prevenir esta problemática en las universidades de la ciudad. Por consiguiente, la prevención del sedentarismo se puede llegar a intervenir desde la creación de planes personalizados, en donde la inclusión de la población, se logre por medio de personas que desean entrenar en la comodidad de sus hogares. Esta iniciativa de formalizar un proceso de entrenamiento, a futuro puede consolidar una organización legalmente constituida, en donde se presenten diferentes procesos con objetividad individual y colectiva, así como social, orientado en ofertar un servicio integral y de calidad, en instituciones educativas o corporativas

En la actualidad, el uso de tecnologías en los entrenamientos deportivos o personalizados, se ha masificado, desde aplicativos móviles, hasta programas de estadística de movimientos, los cuales han creado un nuevo grado de especificidad en el deporte. En Cuba (Pereira, 2011), creo un perfil UML, el cual es un sistema de software que modele la planificación del entrenamiento, a través de la concepción teórico- metodológica integrados dentro del mismo. A través de él, se

puede automatizar la construcción de un plan de entrenamiento, por medio de un asistente y de una base de datos bastante amplia. Este modelo, se realizó a través de un prototipo para la planificación del entrenamiento en la modalidad de atletismo. El cual recibió excelentes calificativos por parte de expertos y clientes.

Con ello, se evidencia que la actividad física y el deporte están en constante progresión tecnológica, a través de la creación de softwares, implementados en los procesos de entrenamiento a nivel recreativo, amateur o profesional. Siendo funcionales al agrupar y organizar información de manera clara y precisa; con el fin de mejorar aspectos físicos, técnicos y tácticos a nivel individual y colectivo del deporte o deportista. También, estas sirven, para acelerar procesos de formación y perfeccionamiento. A la vez que orienta, al uso de metodologías de entrenamiento más dinámicas y actualizadas a las nuevas tendencias.

Esta innovación pone en consideración, que los softwares hacen más asertivo el trabajo de un entrenador personal, pues le permiten monitorear, cuantificar y agrupar información siendo más exacto con los entrenamientos aplicados a los usuarios, añadiendo un plus dentro del servicio que se oferte en el mercado del entrenamiento personalizado, además, generan mayor interacción entre el cliente, el entrenador y su proceso. En la actualidad, estos softwares se encuentran de manera fácil y sencilla, en aplicativos digitales o programas de cómputo.

La Creación de una Microempresa que ofrece Servicios de Ejercicio de entrenamiento a domicilio en la ciudad de Bogotá, brinda la visión empresarial de un modelo de negocio establecido en la localidad de chapinero, que en un principio inició con 5 usuarios en el año 2015

y para el año 2016 ya contaba con 13 clientes, con lo cual se pudo determinar el crecimiento anual que tuvo de dicho modelo (Gallegos, 2016). Este apartado, brinda metodologías de entrenamiento utilizadas en las sesiones, además la percepción del cliente en cuanto a gusto, satisfacción y requerimientos a la hora de adquirir o finalizar un servicio. De igual manera, la creciente demanda en el sector ha brindado la posibilidad de ampliar su modelo de negocio, lo cual genera una proyección futura a abarcar un nuevo sector.

Como objeto final en su investigación, dan a conocer recomendaciones a tener en cuenta a la hora de crear empresa o negocios similares y menciona que es necesario establecer un contrato con los trabajadores y los clientes, para evitar conflictos económicos y legales. También el acompañamiento de coaching, psicología y nutricionista, son factores diferenciadores que brindan un gusto y crean necesidad en los clientes a la hora de adquirir el servicio.

Así mismo, surge la necesidad de crear programas de entrenamiento cómodos e integrales, que brinden a los clientes la facilidad de realizar ejercicio físico en su hogares o lugares cercanos, incluyendo dentro de sus sesiones, la variabilidad de escenarios, materiales y equipos que se puedan tener, y haciendo uso de ellos a través de metodologías dinámicas e innovadoras, harán del negocio una tentación para los usuarios y crearán posicionamiento dentro del mercado.

Recapitulando, cuando hablamos de entrenamiento personalizado, se individualiza el trabajo por razones obvias a su clasificación, pero existen organizaciones y plataformas ya constituidas y establecidas en el mercado, que conforman equipos de trabajo y posicionan al

entrenador, para próximamente realizar su distribución según la necesidad del cliente. Este método de dirección, determino la viabilidad a la hora de crear una agencia de entrenadores físicos personalizados a domicilio en la ciudad de Santiago de Cali, dando a conocer el contexto empresarial del modelo de negocio a incursionar en la capital del Valle. Con una inversión inicial de \$57.341.505 financiando el 20% y el 80% por parte de los socios y teniendo en cuenta un mínimo de 84 a 92 servicios. (Sanchez, et al., 2016). Dentro de este modelo de negocio, se proporcionan datos financieros de inversión, la percepción de la comunidad frente al servicio y los diferentes escenarios a trabajar, permitiendo una fundamentación del entrenador personalizado en otra ciudad. Por último, nos brinda una visión de posibles oportunidades de negocio que pueden plasmar los entrenadores personales en Colombia, actualizando los riesgos económicos, administrativos y funcionales con los que se pueden llegar a encontrar y que, tomando su inversión inicial, los costos pueden llegar a ser bastante altos y arriesgados.

La salud y el bienestar, son factores motivacionales determinantes por los cuales una persona decide empezar un plan de entrenamiento. En la ciudad de Manizales (Franco, et al. 2011), realizaron un estudio en un gimnasio, en donde se buscó identificar los factores de deserción y adherencia del servicio de entrenamiento físico por parte de los usuarios. Como resultados de dicha recolección de datos, se pudo determinar que los usuarios a nivel personal, sienten una satisfacción alta en cuanto a las incidencias sociales de estereotipos que se tienen plasmadas referentes al cuerpo perfecto, además se logró enmarcar la importancia de las buenas relaciones entre entrenador y usuario, destacando que entre más cualidades emocionales tenga el profesional, las aptitudes se manifiestan de manera mutua en una comunicación asertiva, y los resultados e interés por parte de los usuarios crecen.

De igual forma determinó, que el factor más determinante de deserción, es el mal manejo de las relaciones personales dentro del gimnasio y durante el ejercicio físico, manifestando que en ocasiones la falta de acompañamiento e intervención del personal, en este caso los profesionales en entrenamiento, durante la realización de un ejercicio, genera desinterés en el usuario, causando una percepción de despreocupación y un grado de importancia mínimo de los entrenadores hacia con los clientes, según sus consideraciones. (Franco, et al., 2011). Finalmente podemos concluir que un excelente trato durante el proceso de entrenamiento personalizado es un factor determinante para el Gimnasio como modelo de negocio. Además, la motivación es un aspecto relevante en cualquier aspecto de la vida, y más aún en el mundo del entrenamiento, siendo necesaria tanto para el usuario como para el entrenado y crea inspiración de manera objetiva los enfoques propuestos por las personas.

Torregosa (2016) En su tesis doctoral Efectos del soporte de autonomía y motivación en el entrenamiento personal afirma, que las sensaciones emocionales que se establecen durante la ejecución de ejercicios, tienen una gran incidencia en el aspecto motivacional del ejecutor. Así mismo, determina que una propuesta de adherencia continua, es decir un acompañamiento directo y constante del entrenador hacia el usuario, la cual tenga como objetivo generar un compromiso en la persona para culminar algún tipo de actividad o ejercicio, genera un porcentaje alto de cumplimiento y alcance de los objetivos propuestos; es aquí donde la motivación auto determinada, tiene un alto grado de importancia en cuanto a los beneficios sociales, psicológicos y emocionales que puede ofrecer el entrenador a sus clientes.

Por consiguiente, las percepciones generales entre ambas partes en cuanto a un acompañamiento de autonomía y de necesidades psicológicas básicas, fomentan un ejercicio físico integral que beneficia positivamente la salud y la vida de los usuarios, además de que proporciona un alto índice de efectividad y eficacia en sus resultados personales. Es aquí donde, el entrenamiento personalizado a domicilio, es una oportunidad laboral para muchos egresados de programas como: ciencias del deporte, cultura física, deporte y recreación, entre otros, debido a los conocimientos adquiridos durante su formación, los cuales brindan la “facilidad” para establecer y estructurar programas de entrenamiento, que se adecuen a las condiciones y necesidades de un grupo poblacional o del usuario a intervenir.

Pero, dicha facilidad se torna tediosa y contraproducente en ocasiones, puesto que la falta de conocimiento por parte del perfil, el mercado y las tendencias, que buscan los usuarios se desconoce, lo que se manifiesta en inseguridad por parte del profesional y miedo a la hora de adentrarse en este mercado. Según Cuellar (2020), en su trabajo de grado “plan de negocio: Zen Fitness” para la universidad Distrital Francisco José de Caldas, la viabilidad de un programa de entrenamiento personalizado a domicilio o en un establecimiento comercial es bastante tentadora y rentable.

Desde su estudio de mercado y recopilación de información a 266 usuarios de un gimnasio. Se logró definir, que la percepción de los usuarios frente a un entrenamiento personalizado desde casa es de un 62%, pero que en la actualidad el 3,5% realizaba dicha tendencia; de igual forma arrojó en un 14,8%, que las personas gastan entre \$110.000 y \$150.000 por un servicio de entrenamiento. (Cuellar, 2020). Para concluir, resalta que la competencia es

bastante alta en la industria del entrenamiento, pero de igual forma la posibilidad de encontrar un sector o grupo poblacional donde intervenir como profesionales es inminente en Colombia, además de la amplia diversificación que se puede lograr en la ciudad de Bogotá gracias a su extensión poblacional. Por ende, resulta motivante el poder brindar oportunidad de empleo, innovación y calidad en el ámbito deportivo, del entrenamiento y la actividad física.

Definitivamente, el ejercicio físico está en constante crecimiento, generando una oportunidad para intervenir de manera directa en los hogares de las familias Bogotanas con programas de entrenamiento, por medio de personal idóneo a través de la diversidad de tendencias, acompañadas de múltiples espacios y/o elementos, alcanzando un grado de satisfacción alto, mediante el acompañamiento y direccionamiento adecuado en pro de la salud y bienestar de los usuarios, en este caso las familias Bogotanas.

Un estudio, desarrollado acerca del perfil profesional de los entrenadores fitness en España y el cual se realizó, con una muestra de 1662 profesionales en el campo del fitness, a través de un cuestionario que estaba compuesto por interrogativos conceptuales, experimentales y cualitativos. Teniendo como finalidad, conocer la capacitación del personal en los establecimientos de acondicionamiento físico de la comunidad española. En dicho estudio, se generó una estimación total de trabajadores en dicho sector, arrojando que existen 74000 profesionales que ejercen para el 2015, agregando que en labores de entrenador personal predominan los hombres, y en los de cuidado y conservación de la forma física, predominan las mujeres. Esto refleja el alto grado de formación profesional que tiene este entorno y que la experiencia es un factor de gran relevancia para generar posicionamiento y marca en el mercado

(Boned, et al., 2013). Se pudo concluir que el perfil predominante son personas solteras entre los 32 y 33 años, con experiencia laboral entre 8 a 9 años, que poseen formación adecuada como profesionales en áreas de la cultura física y el deporte, en los estudios y conocimientos adquiridos en función de sus obligaciones, y la correlación entre su experiencia y los cargos o funciones que ocupan dentro de este mercado.

Así pues, este estudio y tipo de análisis, orienta hacia la indagación dentro de un entorno y sociedad, en busca de conocer cuál es el papel del entrenamiento personalizado en Bogotá, Colombia. Ya que, a nivel investigativo, es inexistente encontrar estudios acerca de la percepción y formación del entrenador personal en la ciudad de Bogotá. Por ende, surge la necesidad de incursionar una investigación futura y minuciosa acerca del rol del entrenador personal como profesional, su preparación académica y experiencia en el mercado.

En Colombia, a partir de una investigación, en donde se analizó el perfil ocupacional en el área del entrenamiento deportivo de tres gimnasios de Bogotá (Bodytech, Spinning Center y Body Healthy) de egresados de la Universidad Santo Tomás. (Aponte, F. y Rodriguez, S, 2017) aportan información acerca del entorno laboral del entrenador, sus requerimientos desde la perspectiva organizacional de grandes instituciones y un conocimiento más profundo del perfil profesional de los colegas. Finalmente se concluye, que las competencias requeridas por el personal de contratación, deben estar orientadas a la salud, prevención de enfermedades y lesiones, fundamentación del entrenamiento y competencias interpersonales. Las cuales, definen al profesional idóneo a contratar, además de que los años de experiencia, son una variante determinante a la hora de ocupar estas vacantes.

Concluyendo, el rol que tiene el entrenador, tiene que ser totalmente integral en cuanto a conocimiento, comunicación asertiva, generalidades emocionales y motivacionales; y profesionalismo, en cuanto a el cumplimiento de objetivos y resultados, priorizando siempre la integridad, bienestar y salud del cliente, además la experiencia en distintas áreas de la actividad y el deporte, certificarán sus procesos metodológicos, contribuyendo siempre de manera significativa a la sociedad y enmarcando una calidad y estilo de vida saludable.

Esta revisión bibliográfica, brinda una perspectiva más real, de cómo se encuentra dentro de nuestro entorno social y local, la tendencia del entrenamiento personalizado, además de tener una relevancia importante para el aspecto administrativo del deporte. Debido a que, desde una mirada económica se identifica el desconocimiento que se puede tener en el sector por parte de entrenadores y usuarios; de igual forma la estandarización social en la ciudad de Bogotá genera una inclinación sectorial a la hora de realizar actividad física, deporte y ejercicio.

Marco Conceptual

Actividad Física

Se hace necesario comprender que la actividad física es, según la OMS “los diferentes movimientos corporales realizados por los músculos esqueléticos para lo cual requiere un gasto de energía” (OMS, 2020, p.1). Otro término se refiere a la actividad física como, “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos

rodea” (Abalde, 2016, p.150). Unificando estos dos conceptos, la actividad física es cualquier tipo de movimiento corporal voluntario que implique contracción muscular y gasto de energía, realizado en acciones del diario vivir del ser por medio de interacciones en el entorno.

Deporte

En relación, a Deporte existen varias definiciones de diferentes autores. Para Parlebas “aparece como una actividad competitiva, reglada e institucionalizada. Dicho de otra manera, lo que caracteriza al deporte es lo agonístico en un marco institucional de reglas fijas, lo cual permite distinguirlo de los juegos, identificados con la movilidad de sus reglas” (Hernández, 2013, párr. 4). La carta europea define deporte como “todas las formas de actividad física que, a través de la participación informal u organizada, tienen como objetivo mantener o mejorar la condición física y el bienestar mental, formar relaciones sociales u obtener resultados en competición en todos los niveles” (COLEF, 2021, párr.14). Es decir que el Deporte, hace referencia a cualquier actividad física, con un grado o nivel de competitividad, que se genera a través de un estímulo u objeto, y que a su vez está reglamentada y estructurada a nivel social, pero que tiende a ser variable en sus formas de juego, además es influenciado de manera directa por comportamientos sociales y relaciones comunicativas con otros seres.

Según, Cagigal (1979), se puede englobar el deporte en dos calificaciones, el Deporte-Espectáculo, el cual busca un rendimiento alto a partir de escenarios competitivos, y que determina un estilo de vida profesional, influenciada por las demandas socioeconómicas y sociopolíticas. Y el Deporte- práctico, el cual hace referencia a una actividad realizada en tiempos de ocio, descanso y esparcimiento, pero que de igual forma aplican aspectos estas dos

clasificaciones entre sí. (Olivera, 2006). Estas clasificaciones, orientan las dimensiones que tienen las personas a la hora de definir los objetivos y propósitos a alcanzar en la práctica deportiva, diferenciándose por una actividad netamente de entretenimiento u otra que relacione aspectos y generalidad enfocadas en la competitividad, recalcando la importancia en el proceso, método y forma de ejecución de la disciplina.

Entrenamiento

Otro concepto relevante, es el de Entrenamiento, donde según Chiavenato es el “proceso de educación, aplicado de manera sistemática y organizada a través del cual las personas aprenden conocimientos, actitudes y habilidades en función de unos objetivos definidos” (Ballester, 2006, p.28). Es decir, está influenciado por la pedagogía, en donde la generación de información es constante y se logra construir un concepto a través de características específicas del individuo, buscando alcanzar un propósito personal específico. Además, Ozolin (1983) menciona que el entrenamiento se determina a partir de las cargas funcionales que incorpora el individuo en una acción en donde, si las exigencias son mayores, las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), tienden a fortalecerse más, además que las capacidades coordinativas en la ejecución de movimientos, se influyen a partir de las habilidades del individuo, demostrando su esfuerzo para exigencia futuras de la actividad deportiva. (Cortes, 2013)

De aquí se puede determinar la tecnificación durante la ejecución de ejercicios o actividades dentro del proceso del entrenamiento, remarcando la importancia de la exigencia y conciencia en la realización de todos los movimientos. Y en donde el entrenamiento integra

aspectos teórico – prácticos de disciplinas deportivas y generalidades físico- técnicas de cada individuo.

Entrenamiento deportivo

Además, entrelazando los dos conceptos mencionados anteriormente, podemos determinar que el Entrenamiento Deportivo, según Pérez (2009) lo define como “un proceso científico - pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico” (Bernal, et al., 2014, p.43). Esta definición, especifica la relación entre Disciplina y Estructura, en donde resalta, ese proceso que se realiza con el fin de lograr un aumento en capacidades condicionales y coordinativas a nivel individual, reflejadas en mejoras físicas al realizar una acción y a nivel común dentro de una disciplina, potencian los componentes colectivos da través de la pedagogía e integralidad, en busca de un objetivo en concreto.

De igual forma, Quezada (1997), dice que el entrenamiento deportivo se concentra específicamente en el ejercicio físico, con base en la pedagogía, siendo definido por la cantidad e intensidad, a través de un aumento de cargas. Con la finalidad de mejorar el rendimiento del deportista, haciendo integra la exigencia física, sus capacidades físicas y cognitivas. (Bernal, 2014, p.43), con lo cual se valida la percepción mencionada anterior mente en donde, los componetes que rodean al ser de manera fisiologica y psicologica, atribuyen multiples beneficios en lo tecnico y tactico

Salud

Desde la perspectiva personal y social, la salud según la OMS (s.f.) “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (párr. 1), es decir, es la situación total, que define como nos sentimos internamente y externamente para suplir nuestras necesidades del día a día. Por otro lado, la Real Academia Española [(RAE), (s.f.), la define como, “Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones” (párr. 1) y “conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado” (párr. 2). Estos dos conceptos se toman como referencia, con el objetivo de abordar la salud, desde un enfoque de hábitos y estilos de vida saludable, en donde aspectos como los componentes genéticos, fisiológicos, nutricionales y acciones realizadas en el diario vivir, determinan un estado de salud y bienestar confortable. Además de que la salud, es la condición más importante de un ser y de su calidad de vida

Enfermedades no Transmisibles

Partiendo de lo expresado anteriormente, dentro del campo en general de la salud y la infinidad de entornos, clasificaciones y ramas que salen de ella. Podemos hablar de las Enfermedades no Transmisibles [ENT], definidas, Según la Organización Panamericana de la Salud [OPS] como “un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo” (s.f., párr.1). Las ENT, se evidencian constantemente en los estilos de vida sedentario o personas que tienen muy malos hábitos en su vida cotidiana, de igual manera estas enfermedades son la causa número uno de mortalidad y discapacidad a nivel mundial. Al aparecer en la vida de las personas, tienden a ser

crónicas y generan una subordinación negativa, evidenciada a la hora de alimentarse, hacer una actividad y hasta aspectos de primera necesidad.

Estas enfermedades resultan de la unión de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales de las personas, y que se ven favorecidas por factores de riesgo como lo son las malas dietas, la inactividad física y el consumo nocivo de alcohol y tabaco. (OMS, 2021), además la OMS, refleja que en que anualmente “1,6 millones de muertes pueden atribuirse a una actividad física insuficiente” (párr. 15) “4,1 millones de muertes se atribuyen a una ingesta excesiva de sal/sodio” (párr. 14). De esta clasificación parten diferentes enfermedades, como lo son la Diabetes, enfermedades Cardiovasculares, Hipertensión Arterial, Artrosis, Colesterol, Artrosis, Obesidad y Sobrepeso, enfermedades mentales, entre otras. (OPS, s.f.). La Incorporación del ejercicio, el entrenamiento físico – deportivo y la práctica deportiva o de actividad física en la vida de las personas, intervienen de manera positiva estas enfermedades, debido a que mejora los niveles de triglicéridos, modera la presión arterial, reduce la grasa corporal, mejora la condición física, favorece al sistema cardiovascular y controla todos los factores de riesgo de las ENT.

Por último, dentro del contexto general de las ENT, los hábitos alimenticios y cotidianos que se puedan llegar a tener, condicionan el estado actual de salud que tienen las personas. Es por esto, que se debe priorizar la inclusión de hábitos saludables en la vida de las personas, en donde los componentes principales sean una buena alimentación y la práctica de actividad física o deporte.

Nutrición

Es aquí, donde la buena alimentación tiene un rol importante de las personas. Por ello, la Nutrición, hace referencia a “la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo” (Secretaria de Salud, 2016, párr. 1) y para él [NIH] Instituto Nacional del Cáncer.

Consumo y uso de alimentos y nutrientes por el cuerpo. La nutrición es un proceso en tres fases: en la primera, se consumen los alimentos o bebidas que luego, durante la segunda, se descomponen para obtener los nutrientes; durante la tercera, los nutrientes pasan al torrente sanguíneo y llegan a diferentes partes del cuerpo, donde se usan como "combustible" y con otros fines. (NIH, s.f.)

Es por esto, que la Nutrición es un factor determinante de influencia en la prevención y tratamiento de las ENT, además de la relación de manera significativa y directa con la actividad física,

Entrenamiento Personalizado

Como resultado, de la unión de conceptos, de actividad física, deporte, entrenamiento, salud, enfermedades no transmisibles y nutrición, podemos referenciar el entrenamiento personalizado. Esta modalidad y tendencia hace que exista un mercado, con base a la práctica de ejercicio y el deporte, y es allí, donde los profesionales en áreas de la cultura física, el deporte y la salud, pasan a ser parte de la economía y el mercado.

Cuando hablamos de entrenamiento personal, se hace referencia a la estructuración y planeación del proceso individualizado del ejercicio físico, creado acorde a las necesidades,

condición y objetivos de cada persona, con el fin de mejorar las condiciones de vida de los mismos. Este, debe ser diseñado por un profesional que sea especializado en áreas de la salud, la actividad física y el deporte, el cual orienta, direcciona y gestiona la prescripción y ejecución de acciones previamente estudiadas, con base en datos previamente analizados. Este proceso, se encuentra en constante actualización teórico-práctica, por la aparición de nuevas tendencias, que trascienden en grandes rasgos debido a la implementación y uso de tecnologías dentro de este entorno.

Dichas tendencias, dentro de este entorno del entrenamiento físico y deportivo, se manifiestan en primera instancia por medio de aplicativos digitales, que brindan diferentes funcionalidades que facilitan la práctica, el desarrollo de las sesiones y la estructuración de los planes de entrenamiento. Además, brindan parámetros de medición que intensifican y especifican los componentes del entrenamiento y acciones (ejercicios y actividades), a realizar por los usuarios.

También, se evidencian en cuanto a implementación deportiva. La tecnología se incorpora en prendas, haciéndolas mucho más funcionales, desde la comodidad, duración y adaptabilidad de entornos, hasta la prevención de lesiones o rehabilitación de las mismas. Al mismo tiempo, la inclusión de sensores en elementos o herramientas utilizadas para la práctica de algún deporte o realización de un ejercicio en específico, brinda la sistematización dentro de la actividad o el entrenamiento. (UE, 2021)

Tecnología

Según, la Organización de las Naciones Unidas para la Cultura, las Ciencias y la Educación [UNESCO] la tecnología es “conceptualizada como el proceso científico y creativo que permite utilizar herramientas, recursos y sistemas para resolver problemas y promover el control del entorno natural y artificial en un intento por mejorar la condición humana”. (Lopez, 2002) Este término ha intervenido de manera directa a causa de la globalización en la educación física, la actividad física y el deporte. En la actualidad y a causa de una progresión constante durante años, la intervención de la tecnología en el entorno de la actividad física y el deporte, son más comunes, tanto a niveles educativos, como de salud y competitivos. Además, dentro del mundo de la práctica deportiva y del ejercicio físico, el impacto es cada vez mayor y favorecedor para estos entornos, donde la aplicabilidad y recursividad de los mismos medios, se evidencia en cualquier acción de la vida humana. Esto hace, que se normalice la utilización, desde pulsímetros o cronómetros digitales, hasta cámaras, sistemas de visión artificial, robótica, e inteligencia artificial en las metodologías del entrenamiento en las prácticas de hoy en día.

Al mismo tiempo, la problemática que se encuentra en la incorporación de la tecnología en el entrenamiento físico y deportivo, son los costos de dichos implementos, equipos o herramientas, para lo cual países más desarrollados tienen una gran ventaja en sus procesos, tanto a nivel deportivo como científico, frente a los países con menos recursos. Pero que, en el dinamismo y crecimiento de las plataformas, aplicativos y redes sociales, se puede encontrar una gran variedad de recursos, en muchas ocasiones sin valor económico o a un precio no tan alto.

Las ventajas que trae el uso de la tecnología en la actividad física y el entrenamiento deportivo son la recopilación de datos y especificad de la información, mejora el rendimiento, protege la salud de los deportistas, intensifica y acelera la rehabilitación, brinda decisiones más precisas y justas dentro del marco competitivo y precisa el tiempo en cuanto a control durante el desarrollo de alguna actividad. (UE, 2021). Por último, a nivel personal físico, deportivo y de salud las tecnologías optimizan, especializan y proyectan el trabajo de niños, jóvenes y adultos a desarrollar dentro del entrenamiento y a nivel competitivo, brinda una progresión constante para el deportista en busca de potenciar su estado dentro de la disciplina y composición corporal de manera concreta. Además, el trabajo a realizar mediante la velocidad, memoria y objetividad de datos obtenidas en cada sesión de entrenamiento, hace que se evidencie en ventaja competitiva, manifestada en resultados positivos.

Empresa

Esta implementación y uso tecnológico en las nuevas tendencias del entrenamiento, han fortalecido el mercado de los gimnasios, centro de acondicionamiento y en específico, en lo que nos concierne, el entrenamiento personalizado. Aquí podemos mencionar un concepto base, como es el de empresa “organización de personas y recursos que buscan la consecución de un beneficio económico con el desarrollo de una actividad en particular. Esta unidad productiva puede contar con una sola persona y debe buscar el lucro y alcanzar una serie de objetivos marcados en su formación” (Sánchez, 2015, párr. 1). Este concepto, nos orienta de acuerdo a la creación de una organización dedicada a prestación de servicios, además de la ganancia a nivel social y económica que se busca con ella. es de aquí, que parte un plan de negocio enfocado en la prestación del servicio de entrenamiento personalizado.

Plan de Negocio

Cuando se habla de plan de negocio, se hace referencia a “un documento en el que se plantea un nuevo proyecto comercial centrado en un bien, en un servicio, o en el conjunto de una empresa” (Sánchez, 2015, Párr. 1). Además, es una herramienta que fomenta y potencia el trabajo en equipo o la autonomía de una persona, aprovechando sus conocimientos teóricos y la experiencia acerca de un bien o servicio, con la finalidad de fortalecer una idea de negocio y contribuir de manera interna o externa en las decisiones, procesos y acciones de la empresa.

Este plan de negocio debe estar compuesto por unos componentes y debe tener una estructuración para su objetiva implementación, las cuales son:

Tabla 1

Componentes y Estructura de un plan de Negocio

COMPONENTES	ESTRUCTURA
Visión General de la empresa o Negocio	Administrativa
Productos o Servicios y como se producen	Jurídica y Mercantil
Descripción del Modelo de Negocio	Económica
Estado de flujo de efectivo	Plan de Marketing
Proyecciones y estimaciones	Planificación de Ventas
Identificación de la Dirección ejecutiva y Oequipo de trabajo	Gestión de Recursos Humanos
	Plan financiero y Contable

Descripción de los principales componentes que debe tener un plan de negocio, al igual que la estructura que debe tener el mismo, para abarcar de manera completa todos los aspectos y factores de un proyecto. Fuente: Autoría propia (2022)

Viabilidad

Por consiguiente, cuando se habla de creación de empresa o formulación de un proyecto tenemos que mencionar su viabilidad. Este concepto, se refiere a “un análisis que tiene por finalidad conocer la probabilidad que existe de poder llevar a cabo un proyecto con éxito” (Arias, 2020, párr.1) y la “capacidad de un Proyecto de lograr un buen desempeño financiero, es decir una tasa de rendimiento aceptable”. (Sobrero, 2009, p.5). Con base en los conceptos anteriores, se determina que la viabilidad, es un análisis que se realiza, con el fin de argumentar y proyectar una inversión dentro de una idea de negocio o proyecto, además orienta a demás interesados en visiones futuras a nivel de crecimiento y rentabilidad.

Dentro del marco de plan de negocio, para la conformación de un grupo de entrenadores personalizados, se tiene que hablar de un producto final, que en este caso es el servicio de entrenamiento personalizado. Así mismo, este se determina de acuerdo a la oferta presentada y la demanda requerida. En Bogotá, existen varias personas que desean o adquieren este tipo de servicios, pero no a todos se les brinda con claridad la información acerca del mismo y se crea un déficit en cuanto a conocimiento y calidad e integralidad.

Oferta

Este concepto, hace referencia a la denominación y estandarización, que indica la disponibilidad de un producto o servicio, especificados por diferentes precios dentro de un mercado, los cuales entran en una población determinada de clientes, que buscan satisfacer sus necesidades, experiencias y beneficios.

Servicio

El servicio, concepto clave, definido Según Fisher y Navarro (1994) como “Un tipo de bien económico, constituye lo que denomina el sector terciario, todo el que trabaja y no produce bienes se supone que produce servicios” y Kotler (1997) dice que “Es cualquier actividad o beneficio que una parte ofrece a otra; son esencialmente intangibles y no dan lugar a la propiedad de ninguna cosa. Su producción puede estar vinculada o no con un producto físico” (Duque, 2005, p.64). Por ende, podemos decir que el servicio, son esas labores a nivel personal, que se realizan para lograr un objetivo de comercialización de una actividad u objeto. Esta se da de servidor a usuario y no tiene como finalidad hacer propiedad a algo o a alguien. Teniendo como prioridad, el grado de satisfacción del cliente y los beneficios otorgados al mismo. Además, se debe recalcar un factor predominante el cual es, la importancia del trato con el usuario. Conocido más comúnmente, como servicio al cliente.

Marketing

La American Marketing Association [AMA] (2017) define el Marketing como “la actividad, conjunto de instituciones y procesos para crear, comunicar, entregar e intercambiar ofertas que tienen valor para los clientes, socios y la sociedad en general” (párr.1). Es aquí, donde vemos las acciones que se realizan de manera mancomunada por parte de personas o grupos, para lograr la difusión y posible venta de un producto o servicio dentro de una sociedad. Según Kotler, (2013)

El marketing actual se orienta a la creación de valor para el cliente y la construcción de relaciones fuertes con el cliente en un entorno global de alta tecnología y en constante cambio. Comienza por comprender las necesidades y los deseos del consumidor, decide a

qué mercados meta puede atender mejor la organización, y luego desarrolla una propuesta de valor convincente mediante la cual la organización puede atraer, mantener y hacer crecer a sus consumidores meta. (p.19)

Esta contextualización brindada por este autor, da un margen amplio del campo que alcanzar el marketing, en donde la tecnológica y las variantes de cambio que genera las mismas, dan un auge más amplio a la comercialización de un bien o servicio, creando un valor por parte del cliente hacia la organización y una demanda creciente en los consumidores por parte de la empresa.

Finalmente, el marketing de la actualidad está enfocado en la digitalización, esto quiere decir que se logra por medio de la publicidad y difusión, de productos o servicios que determinan una oferta y demanda dentro de un mercado, a través de medios electrónicos y plataformas digitales. Dichas plataformas, son utilizadas hoy en día, en todos los entornos comerciales existentes, la influencia de las redes sociales, aplicativos móviles y páginas webs, son los pioneros de la economía en los estos días, proporcionando cualquier objeto, necesidad o requerimiento a través de la red, creando un mundo digital 24/7 y que se innova constantemente.

Por último, estas concepciones determinan los componentes principales a la hora de crear el Bufete de entrenadores personales, teniendo como finalidad la prestación de un servicio de calidad a los futuros clientes, orientado hacia el cuidado de la salud y bienestar en cuanto a hábitos de los mismo, desde la aplicación de la actividad física y el deporte. Y donde el factor

tecnológico e innovador a través del marketing digital será un plus dentro de la estructura de la organización.

Marco Legal

Dentro del marco del deporte y la actividad física, el entrenamiento es un factor determinante y es por esto que la Ley 181 de (1995) “por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte”. Sirve de principio, para reestructura de manera clara y concisa el rol del entrenador en las distintas organizaciones, entes y comunidades en el país, además de controlar y hacer seguimiento a los perfiles profesionales que conforman el sistema Nacional del Deporte. (Ley 181 de 1995). Así mismo esta se utiliza, con el fin, de constatar un equipo de trabajo idóneo y que nos favorece al crear convocatorias laborales, para entrenadores personales De igual forma, la norma brinda la posibilidad de formular proyectos desde la tendencia de entrenamiento personalizado, que puedan ser vinculados en el Plan Nacional del deporte.

Por otra parte, las prácticas y sesiones de entrenamiento personalizado que se realizan en espacios privados o públicos se fundamenta a partir de la (Ley 729 de 2001) por medio de la cual se crean los centros de acondicionamiento y preparación física en Colombia, pues es necesario conocer las disposiciones, requerimientos y estructuración que se debe tener a la hora de adquirir o conformar un espacio integral para la prestación del servicio de entrenamiento personalizado en la ciudad de Bogotá.

Conceptualmente, la Norma ISO 9001 de 2015, proporciona un direccionamiento eficaz hacia la gestión de calidad de un producto o servicio, en este caso favorece las consideraciones a tener en cuenta a la hora de brindar un servicio de entrenamiento, debido a que especifica los requisitos legales, aplicativos y de gestión de calidad que se deben estructurar en el proceso de entrenamiento personalizado en este caso, en busca de satisfacer en su totalidad las necesidades del cliente, generando un proceso de mejora continua con el fin de lograr los objetivos y validar las estrategias planteadas con el cliente. (ISO 9001 de 2015).

Los clientes que adquieren los servicios de entrenamiento personalizado tienen que brindar datos e información personal muy específica para poder orientar de la mejor manera su proceso, es por ello que es necesario establecer un lazo de confianza y seguridad con los usuarios, el cual es respaldado con la (Ley Estatutaria 1581 de 2012), por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales, esto genera una regularidad frente a la información brindada y obtenida por parte de los usuarios.

La (Ley 0924 de 2020) sobre políticas de tratamiento de datos y, (Resolución 0448 de 2022) de Política de Seguridad y privacidad de la información, de las [MINTIC] Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, regulando de manera óptima cualquier dato o información que se obtiene durante los programas de entrenamiento, lo cual favorece a la confiabilidad e importancia del proceso desde la normatividad y la perspectiva, tanto de las personas como la de los entrenadores.

Frente a la práctica de ejercicio físico y debido a las afectaciones que nos ha dejado la Pandemia COVID-19, es pertinente guardar los cuidados y precauciones de salud establecidas por el Ministerio de Salud en la (Resolución 753 de 2021), Por la cual se modifica la Resolución 1313 del 2020 en el sentido de sustituir el anexo técnico que adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico. Esto con el fin, de brindar y garantizar seguridad en salud en los espacios o escenarios deportivos donde se realizan las diferentes sesiones de entrenamiento personalizado, priorizando el cuidado social de la comunidad en las practicas o encuentros y enfatizando la responsabilidad que nos compete desde el autocuidado.

Además, (Ley 2069 de 2020), conocida como la ley de emprendimiento, brinda un marco regulatorio, que oriente y facilite la incorporación de nuevas empresas o ideas de negocio, esto fortalece la posibilidad de crear oportunidad de empleo, además de favorecer a la formalización y desarrollo de propuestas innovadoras en el país. Lo cual nos beneficia en el aspecto de crear y estructurar una organización con talento humano novedoso y especializado.

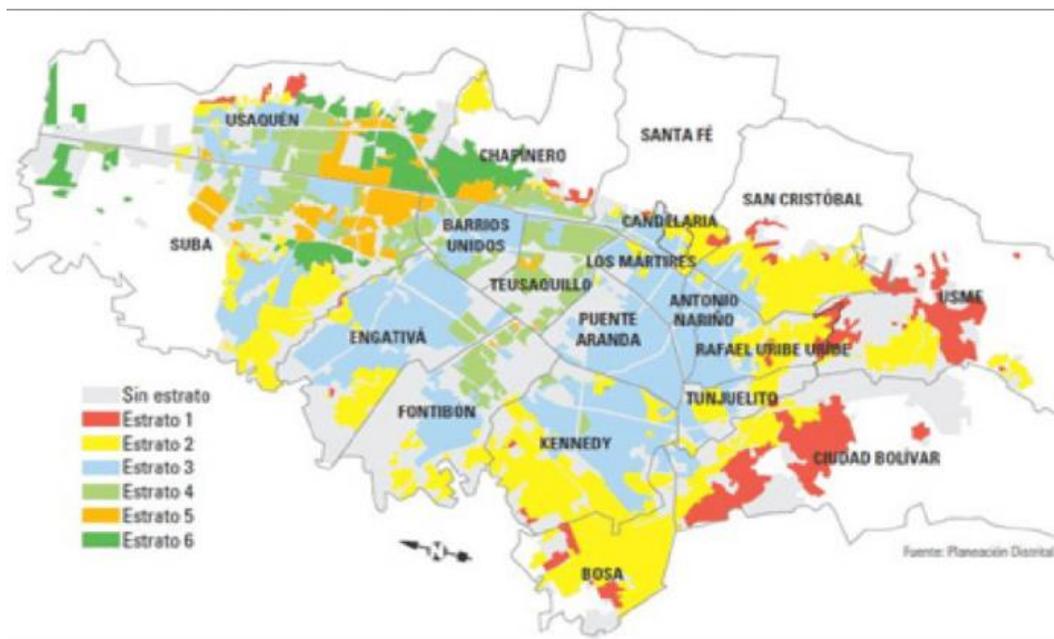
En el marco tecnológico y específicamente el de uso de plataformas o aplicativos digitales, (Ley 1887 de 2018), por la cual se crea la Semana Nacional del Blog y otros Contenidos Digitales, brinda incentivos y formaliza el derecho de la libre expresión por medio de estos aplicativos a nivel personal o grupal, formalizando la labor del creador del contenido. De igual forma el proyecto de (Ley 190 de 2019), por el cual se regula el trabajo digital económicamente por medio del uso de plataformas digitales, se encuentra en proceso de

aprobación, con el fin de garantizar la seguridad de la prestación de servicios por medio de estos recursos e incentivar a la flexibilidad de generación de negocio y crecimiento de estas nuevas tendencias tecnológicas.

Marco Geográfico

Bogotá, capital de Colombia con un área total de 1776 km² y un área urbana de 307 km², ubicada en el centro del país a 2600 metros sobre el nivel del mar, según (SocialHizo, s.f.), está ciudad que limita al oriente con la cordillera de los Andes y conocida como los cerros orientales, en donde se sitúan los cerros de Monserrate y Guadalupe, al oriente con los municipios de Choachi, Chipaque, Une y la Calera, por el oriente con Soacha, Sibaté, Mosquera, Funza y cota, al sur limita con el páramo de Sumapaz y al norte con Chía.

Según el Departamento Nacional de Estadística (DANE, 2018), a través del balance final del Censo Nacional de Población y Vivienda 2018. Bogotá está compuesta por una población de 7.181.469 de habitantes. Gov.co, (2019), para el presente año 2022, según la Secretaria de salud la población Bogotana es de 7.601.653, en donde 3.783.875 son hombres y 4.117.778 son mujeres, además las edades con mayor rango de población son entre los 25 a 29 años de edad y la localidad con mayor población es Suba con 1.273.909 habitantes.

Figura 2*Mapa de Bogotá- Estratos Socio-económicos*

Mapa de Bogotá por Localidades, con sus divisiones desde el punto de vista geográfico y su clasificación por estratos socio-económicos. Fuente: (Hernandez, 2013)

Según la Encuesta Bienal de Cultura [EBC] del año 2019, realizada a 6.801.713 Habitantes de la ciudad de Bogotá, mayores de 13. 4.313.364 personas no practicaban deporte en la actualidad y 2.328.951 si lo hacían, y los que si realizaban el 13% (868.331) lo realizaba en el espacio público urbano, el 6% (374.523) en centros de entrenamiento y 2% (115.016) en gimnasios privados. También 1.466.078 personas, practican deporte por salud o relajarse. En cuanto a las personas que no realizan deporte, la principal razón es la de “no tiene tiempo” equivalente a un 19% es decir 1.269.447 personas, seguida de “falta de voluntad o pereza” equivalente a 639.596 personas, siendo el 9%. (Subsecretaría Distrital de Cultura Ciudadana y Gestión del conocimiento, 2019)

Diseño Metodológico

La siguiente investigación se realiza con el fin de analizar la inserción laboral de los egresados del programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Universidad de Cundinamarca, así como la perspectiva de los hábitos saludables y entrenamiento personalizado, de la población Bogotana, para dar como objetivo principal, la creación de un Bufete de entrenadores personales, que brinden un servicio complementario, integral y especializado. Según Tamayo “el diseño metodológico, nos ayuda en el logro opcional de la investigación, indicando las estrategias de cómo lograr los objetivos específicos” (2007), es por esto que se requiere intervenir con un instrumento cuantitativo, que nos oriente a dar respuesta al objeto de la investigación y así mismo aplicar los métodos o estrategias necesarias, para dar cumplimiento a la problemática planteada.

De igual forma, se pretende construir una base de datos con los instrumentos aplicados, que sirva para futuros procesos investigativos de la UDEC. La información suministrada por los Egresados y Población Colombiana, se analizará y nos darán un margen de viabilidad para forjar un emprendimiento, en busca de satisfacer las necesidades encontradas y brindar una concepción del entorno laboral de la actividad física, el deporte y aprovechamiento del tiempo libre. Esta investigación se desarrolla analizando dos variantes principales como lo es, la empleabilidad de los profesionales y las necesidades en cuanto hábitos saludables que tienen las familias de la capital del país.

Tipo de Investigación

Esta investigación, se desarrolla en un enfoque cualitativo con el fin de analizar a profundidad y conocer la realidad en cuanto al contexto social que tiene el entrenamiento personalizado. Este enfoque, se realiza a través de un análisis cuantitativo orientado a través del instrumento aplicado, el cual nos arroja un margen de datos y estadísticas, que nos orientan en la estructura de estudio.

Además, la investigación es de tipo Descriptiva, en donde según Tamayo en su libro “el Proceso de la Investigación Científica” menciona que este tipo de investigación “comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o procesos de los fenómenos” Tamayo, y Tamayo 2003, pág. 46), con el fin de dar solución a la realidad encontrada y contribuir a la construcción de conclusiones que beneficien a la sociedad, grupo poblacional y personas.

Se realiza un tipo de encuesta a aplicar, la cual orienta una realidad a través de cada pregunta y darán validez a la toma de datos y análisis de resultados dentro de esta investigación.

Población

La población a intervenir en cuanto a la composición del Bufete de entrenadores son los Egresados del programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Universidad de Cundinamarca, la cual son jóvenes en su mayoría, que buscan ingresar en el entorno laboral de la

actividad física, el deporte y la salud o que desde semestres anteriores ya laboran en contextos relacionados y desean continuar en estos entornos como profesionales. A su vez, el margen de inserción laboral y oportunidad de empleo para los recién graduados, es bastante competitivo y en ocasiones, estandarizado por la experiencia laboral, dentro del auge de esta profesión; puesto que a nivel funcional el campo es muy amplio.

Es por esto que se busca satisfacer la necesidad de los Egresados de La UDEC, con el fin de conocer la realidad en el mercado de esta profesión desde su graduación, el tiempo y crecimiento de los Científicos del Deporte de la UDEC como profesionales y las ramas más comunes en que se desarrollan, con el fin de brindar una oportunidad de empleo futura, para dichos perfiles.

De igual manera, la población objetivo a intervenir, en cuanto a clientes, son familias Bogotanas de las diferentes localidades de la ciudad, las cuales tienen similitudes en cuanto a sus necesidades, debido a la falta de tiempo para la realización de actividad física o deporte, además del sedentarismo dentro de su vida y entorno familiar, lo cual genera la aparición de distintas enfermedades y afectan de manera directa el desarrollo personal de cada uno de ellos. Es aquí, donde se quiere satisfacer la necesidad de estas familias, orientándolas a la inclusión de los hábitos saludables a través de la actividad física y el deporte, con el fin de prevenir, rehabilitar y tratar dado el caso, enfermedades cardiovasculares presentadas, así como programas de acondicionamiento físico, formación o perfeccionamiento deportivo y aprovechamiento del tiempo libre, desde la comodidad de sus hogares y alrededores. Priorizando la labor social que

tenemos como profesionales y creando un grado de satisfacción alto en cuanto a entrenadores y clientes con la prestación de este servicio de entrenamiento personalizado.

Muestra

La muestra, se aplicó a los Egresados del Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Universidad de Cundinamarca. Según el documento maestro, para la resignificación del programa. El programa Ciencias del deporte y la educación física inició en mayo 21 de 2008, logrando tener la primera promoción del programa en el segundo periodo IIPA 2015 con un total de 37 graduados. A partir de ello se construye una base de datos la cual nos da un margen de desarrollo, gestión y formación del profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física de 7 años, hasta el día de hoy. (Beltran & Romero, 2022)

Tabla 2

Graduados según periodo académico

AÑO	Periodo Académico	Hombres	Mujeres	Total Periodo	Total Año lectivo
2015	B	25	12	37	37
2016	A	28	14	42	92
	B	33	17	50	
2017	A	30	13	43	98
	B	43	12	55	
2018	A	68	22	90	139
	B	30	19	49	
2019	A	56	23	79	132
	B	36	17	53	
2020	A	53	33	86	135
	B	36	13	49	
2021	A	50	11	61	145
	B	62	22	84	
2022	A	47	26	73	73
TOTAL GENERAL		597	254	851	851

Total, de Graduados del programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la UDEC por periodo académico. Fuente: Beltrán, Romero. (2022)

Por lo cual, según los datos suministrados por la oficina de graduados-extensión Soacha, mencionados anteriormente, se aplicó una encuesta durante 4 semanas a dicha población, con el objetivo de lograr un 100%. Pero teniendo en consideración, las variantes (**P**) probabilidad de éxito 50% y (**Q**) probabilidad de fracaso 50%, las cuales se complementan conformando el 100% en esta variable, y tomando de referencia la siguiente tabla para calcular la muestra.

Tabla 3

Calculo de nivel de confianza y margen de error

TABLA DE APOYO AL CALCULO DEL TAMAÑO DE UNA MUESTRA POR NIVELES DE CONFIANZA													
Certez a	99%	98%	97%	96%	95%	94%	93%	92%	91%	90%	80%	62.2 7%	50%
Z	2.58	2.33	2.17	2.05	1.96	1.88	1.81	1.75	1.69	1.65	1.28	1	0.67 45
Z ²	6.65	5.42	4.70	4.20	3.84	3.53	3.28	3.06	2.86	2.72	1.64	1.00	0.45
E	0.01	0.02	0.03	0.04	0.05	0.06	0.07	0.08	0.09	0.10	0.20	0.37	0.50
e ²	0.00 01	0.00 04	0.000 9	0.00 16	0.00 25	0.00 36	0.004 9	0.00 64	0.00 81	0.01	0.04	0.13 69	0.25

Z - Nivel de confianza

E - margen de error

Fuente: Beltrán, (s.f.)

Se determinó que: según la fórmula de variable cualitativa- población finita con tamaño conocido, 851 egresados es el tamaño de la población, con un nivel de confiabilidad del 90% y un margen de error del 10% se logra calcular la muestra de la investigación de la siguiente manera.

Figura 3

Formula Calculo de la Muestra Egresados

$$\begin{array}{l}
 \mathbf{N} = 851 \text{ Egresados} \\
 \mathbf{Z} = 90 \rightarrow 1.65 \\
 \mathbf{e} = 10 \rightarrow 0.10 \\
 \mathbf{p} = 50\% \rightarrow 0.5 \\
 \mathbf{q} = 50\% \rightarrow 0.5
 \end{array}$$

Como p es 50 % y q es el complemento entonces el porcentaje de q es 50%

$$\begin{aligned}
 &= \frac{N Z^2 p x q}{(N - 1)e^2 + Z^2 (p x q)} = \frac{851 (1.65)^2 (0.5 x 0.5)}{(850)(0.10)^2 + (1.65)^2 (0.5 x 0.5)} = \frac{851 (2.7225) (0.25)}{8.5 + (2.7225)(0.25)} \\
 &= \frac{579.211875}{9.180625} = 63.090 \text{ (se Aproxima)}
 \end{aligned}$$

Proceso de Calculo, para determinar el tamaño de la muestra de los egresados del programa Ciencias del Deporte y la Educación Física. Fuente: Autoría propia.

Finalmente 63 Egresados en Ciencias del Deporte y la Educación física es el tamaño de la muestra de esta investigación, en cuanto al rol del entrenador personal en la Ciudad de Bogotá. Esta toma de datos, se realiza a través de un formulario de Google forms y se difunde de manera virtual a través de las redes sociales.

En cuanto a la perspectiva del cliente, y teniendo en cuenta que Bogotá tiene una población de 7.901.653 habitantes (SaluData Observatorio de Bogotá, 2022), se realiza la aplicabilidad de la encuesta y difusión a distintas familias de la capital colombiana, considerando aspectos socioeconómicos similares en cuanto a la clase media. Pero que tengan en común, la posible necesidad del servicio de entrenamiento personalizado y la capacidad de adquisición.

Según el DANE una persona que tenga ingresos mensuales entre \$654.000 y \$3.520.000 es de clase media y para el 2021 la clase media represento el 27,8% de la población del país. (El Tiempo, 2022)

Por consiguiente y analizando el tiempo de difusión y el alcance en cuanto a la aplicabilidad de la encuesta a través redes sociales, se logra difundir 500 encuestas. Es por ello que, tomando nuevamente, la tabla anterior y la fórmula de variable cualitativa- población finita con tamaño conocido, se determinó que 500 personas es el tamaño de la población, con un nivel de confiabilidad de 90% y un margen de error del 10% y se calcula el tamaño de la muestra de la siguiente manera:

Figura 4

Formula Calculo Clientes

N = 500 Personas
 Z = 90 → 1.65
 e = 10 → 0.10
 p = 50% → 0.5
 q = 50% → 0.5

Como p es 50 % y q es el complemento entonces el porcentaje de q es 50%

$$= \frac{N Z^2 p x q}{(N - 1)e^2 + Z^2 (p x q)} = \frac{500 (1.65)^2 (0.5 x 0.5)}{(499)(0.10)^2 + (1.65)^2 (0.5 x 0.5)}$$

$$= \frac{500 (2.7225) (0.25)}{4.99 + (2.7225)(0.25)}$$

$$\frac{340.3125}{5.670625} = 60.01 \text{ (se Aproxima)}$$

Proceso de Calculo, para determinar el tamaño de la muestra de los Clientes del Bufete de Entrenadores ActivHumans en la ciudad de Bogotá. Fuente: Autoría propia.

Es decir que, 60 personas es el tamaño de la muestra para esta investigación desde la percepción del cliente del servicio de entrenamiento personalizado en la ciudad de Bogotá. Esta toma de datos, se realiza a través de un formulario de Google forms y se difunde de manera virtual a través de las redes sociales.

Técnica

Las técnicas de recolección de datos e instrumentos de investigación son las formas y medios utilizados para recoger y administrar información dentro de un proceso investigativo. De igual manera Bernal (2006) menciona que en este instrumento puede contener fuentes primarias, donde se obtiene información directa y secundarias, donde obtiene información referenciada. Blanco (2000), Artigas, y Robles, (2010) afirman que el instrumento se realiza con base en una argumentación teórica previamente desarrollada y este, está compuesto por preguntas organizadas o no.

Por su parte, la encuesta, permite obtener información de una población o número preciso de personas. Esta técnica “es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz” (Casas, et al., 2003, p.527) y están conformadas por unos tipos de preguntas, de acuerdo con la contestación que admite el encuestado en este caso y donde se clasifican en: cerradas, de elección múltiple y abiertas (Casas, et al., 2003). Por ello, se aplicaron dos encuestas online, a través del software de administración de encuestas Google forms, las cuales estaban conformadas por preguntas de

selección múltiple, cerradas y abiertas. En primera instancia, la encuesta aplicada a los Egresados de la UDEC, con título “Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física –UDEC” contenía datos demográficos, de empleabilidad, internacionalización y fortalecimiento académico y proyecto de vida, con el fin de conocer el perfil profesional, del Graduado en esta facultad de la Universidad de Cundinamarca y su inserción laboral en el entorno y mercado.

En segunda instancia, la encuesta aplicada a personas de la ciudad de Bogotá, titulada “Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá” estaba conformada, por preguntas del mismo tipo que la de los egresados, pero además contenía datos de hábitos saludables, actividad física y la perspectiva del entrenamiento personalizado por parte de ellos. Con el objetivo de conocer, los hábitos en la población Bogotana, la concepción y visión que tienen del servicio de entrenamiento personalizado y analizar futuros clientes para el Bufete de Entrenadores.

La divulgación de este formulario se hizo a través de correos electrónicos y redes sociales, por medio de entornos sociales del investigador y la voz a voz que se lograba internamente en por cada persona. También, se logra captar esta información en una etapa de post pandemia en Colombia, lo que genera una “reactivación” significativa en cuando a la normalidad de actividades sin restricciones de salubridad.

Por último, se logra la recolección y sistematización de datos de manera específica y organizada, para posteriormente estudiar los resultados y realizar el respectivo análisis, captando

las necesidades encontradas en cada entorno poblacional, con el objetivo principal de determinar la viabilidad de la creación de un Bufete de Entrenadores personales físicos y deportivos en la ciudad de Bogotá, para posteriormente plasmar esta idea de negocio como una organización o empresa legalmente constituida.

Encuesta – Instrumento

Encuesta No.1

Los formularios que se desarrollaron para esta investigación de tipo encuesta. Fueron diseñados y orientados en colaboración, entre el estudiante y los docentes tutores y asesores metodológicos del proyecto.

El formulario aplicado a los egresados del programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física, titulado *Seguimiento al egresado, del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física – UDEC*, brinda datos específicos acerca de la inserción laboral y empleabilidad del profesional orientados a esta investigación, se realiza también con el fin de brindar una base de datos a procesos investigativos de la universidad, obteniendo un seguimiento de los graduados por año y periodo académico, para lograr intervenir con estrategias y métodos que mejoren el perfil profesional del titulado.

Formulario en Apéndice 1. Link del formulario: <https://forms.gle/u1u24T3xxzGLg3Yd8>

Encuesta No.2

El formulario aplicado a los clientes, es decir a las familias Bogotanas de clase media, titulado *Entrenamiento personalizado y hábitos saludables en Bogotá*, se realiza en colaboración con el tutor metodológico, con el fin de contribuir a la necesidad de la adquisición de un servicio de entrenamiento personalizado, pero además brinda información detallada en cuanto a aspectos demográficos, sus hábitos saludables, situación laboral y actividad física.

De igual forma, se busca conocer el panorama y la percepción de las personas frente al rol del entrenador personal y el entorno del entrenamiento personalizado.

Formulario en Apéndice 2. Link del formulario: <https://forms.gle/LskjKG4adNGeRgde9>

Resultados

Encuesta No.1

Seguimiento al egresado, del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física – UDEC

Tabla 4

Datos Encuesta no.1

Población total	851 Egresados
Total, de la Muestra esperada	64 Egresados
Total, de respuestas obtenidas	46 Egresados

Nota: Datos muestrales de la encuesta no.1. Fuente: Autoría propia.

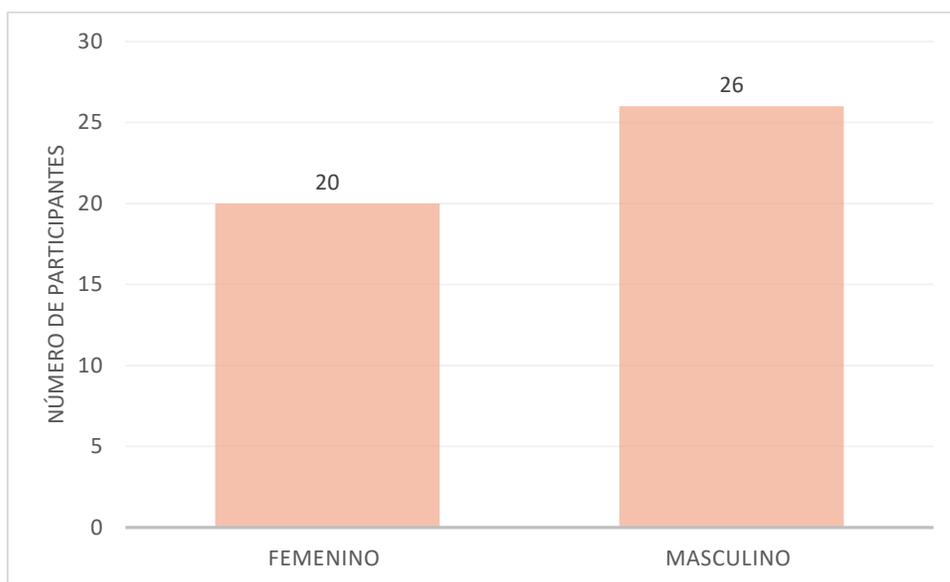
Durante la Metodología de aplicación de la encuesta, se realizó la difusión, desde entorno social del investigador, es decir población al alcance del mismo. La distribución del formulario se hizo, por medio de redes sociales, esperando la totalidad de respuestas por parte de los encuestados. Finalmente se logra obtener el 72% de respuestas de la muestra esperada (46 personas) por parte de los Egresados del Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física. Al no contar con una base de datos que brindara información de contacto de los 851 Egresados de la UDEC, se hizo imposible la difusión del formulario a la población total.

Pero con el fin de evidenciar, la inserción laboral del egresado, su perfil profesional y su situación laboral actual y analizar la necesidad de la empresa. Se decidió, junto con el apoyo de la decanatura y la oficina de egresados, enviar una encuesta con diferentes preguntas enfocadas en la situación laboral de los egresados del programa Ciencias del Deporte y la Educación Física.

Al contar con 46 respuestas por parte del instrumento de la investigación, se solicitó información a la oficina de egresados de la extensión Soacha, (no actualizada) recolectada durante dos años por medio de encuestas de seguimiento al egresado, dando un total de 851 respuestas. Analizando datos específicos e importantes en las dos encuestas se encontraron los siguientes hallazgos.

Figura 5

Total participantes de la encuesta seguimiento al egresado del proyecto

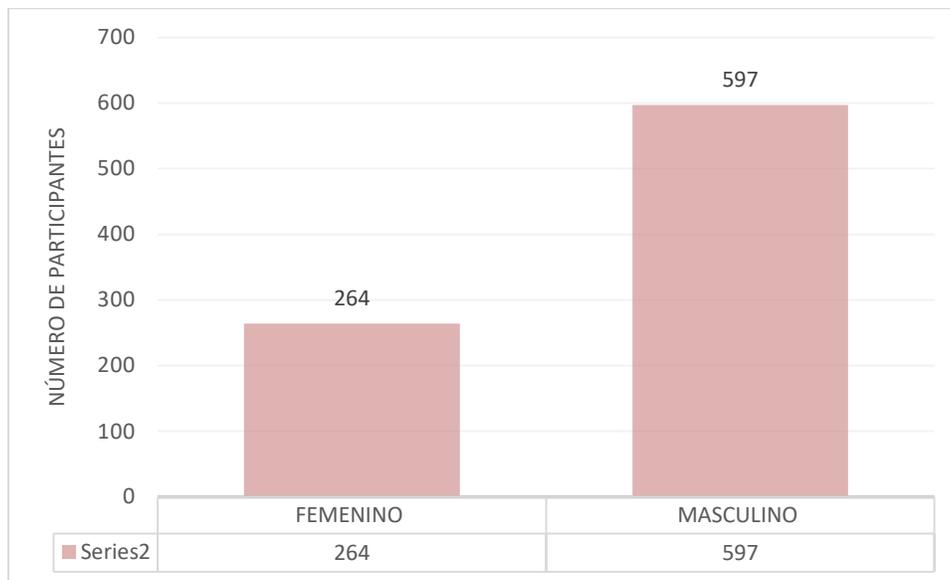


Nota: La figura muestra el total de participantes en la encuesta (46), distribuidos por género Femenino (20) y masculino (26). Fuente: Autoría Propia

Se observa mayor índice de respuestas por parte de los hombres, lo que confirma el dato otorgado por la tabla de egresados de la UDEC por periodo académicos, en los cuales, en los últimos años, la diferencias entre género es notoria, haciendo que los hombres siempre sean mayores al finalizar su título profesional y en la obtención del mismo.

Figura 6

Total de Participante Encuesta Seguimiento al Egresado

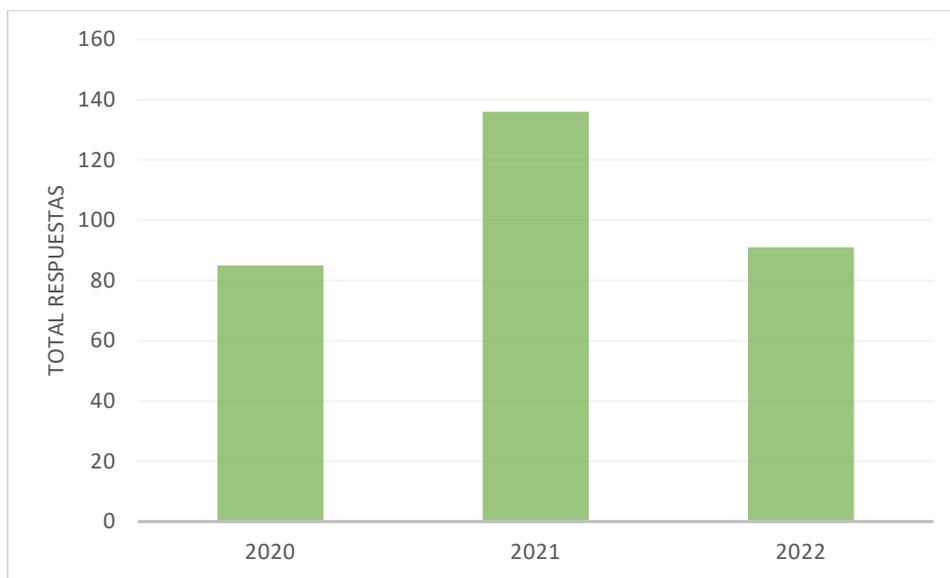


Nota: La figura muestra el total de participantes en la encuesta (851) Fuente: Base de datos oficina de Egresados extensión Soacha (2022)

Se evidencia la clasificación por genero distribuidos de la siguiente manera Femenino (264) y masculino (597), en cuanto a la totalidad de encuestados. Por su parte, las mujeres a nivel general, han respondido con mayor frecuencia los datos solicitados por la oficina del programa, en cuanto al seguimiento del graduado en Ciencias del Deporte y la Educación Física, generando un equilibrio interno en cuanto a respuestas por género.

Figura 7

Total de Participantes Encuesta Seguimiento al egresado por año



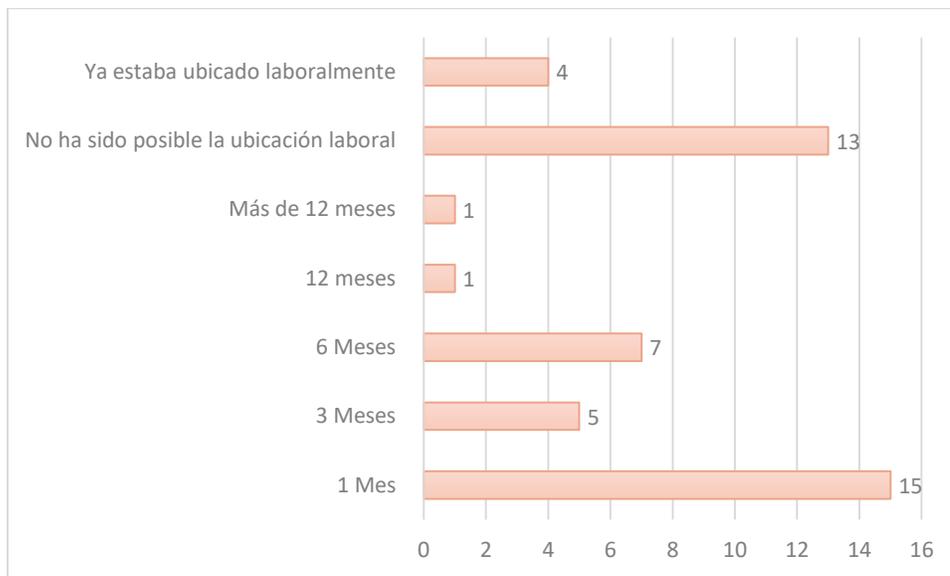
Nota: La figura muestra el total de participantes en la encuesta por los años 2020, 2021 y 2022

Fuente: base de datos oficina de egresados extensión Soacha (2022)

Según la tabla, durante estos tres años, respondieron. En el año 2020 (85), año 2021(136) y año 2022 (91). Durante el año 2021 es donde mayor recolección de datos por parte de egresados se logró, aumentando casi en un 50% el índice de respuestas a las de 2020, recordando que este año, fue influenciado directamente por la pandemia COVID-19. Y para el presente año, las cifras son favorecedoras, ya que 91 respuestas por parte de egresados de la UDEC se han logrado obtener hasta el momento.

Figura 8

Tiempo transcurrido para ubicarse laboralmente después del grado.



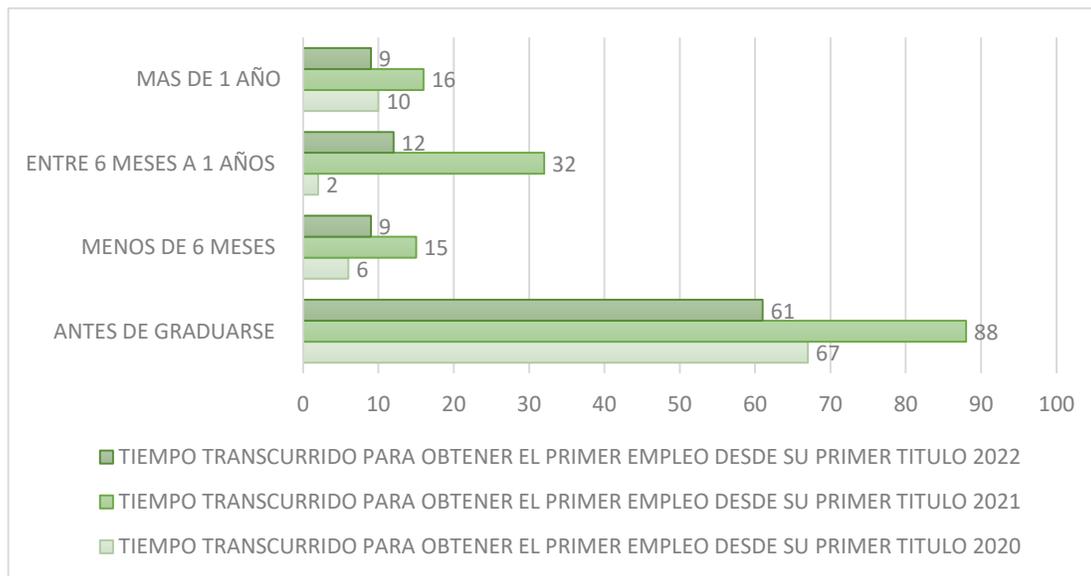
Nota Ubicación laboral en tiempo. Fuente: Autoría propia

Se mencionan los datos del tiempo que transcurrió por parte de los egresados para encontrar una oferta laboral y empezar a realizar sus dependencias después del grado, en donde 15 personas se ubicaron después de un mes, 5 personas a los 3 meses, 7 personas a los 6 meses, 1 persona a los 12 meses, 1 persona después del año, 13 no han podido ubicarse y 4 estaban ubicados laboralmente antes del grado

Los datos recolectados anteriormente, dan una visión de la inserción laboral del egresado de la UDEC en el mercado, al mismo tiempo la inclusión del perfil laboral en instituciones o equipos de trabajo se puede lograr al mes de obtener el título profesional. Pero a su vez es una problemática encontrar, que 13 personas actualmente no se han podido ubicar laboralmente, teniendo como referencia que son graduados en los periodos académicos del 2021 y el primer periodo del 2022. Lo que genera la falta de oportunidad laboral dentro del mercado de la cultura física y el deporte.

Figura 9

Tiempo transcurrido para obtener el primer empleo desde su primer título.

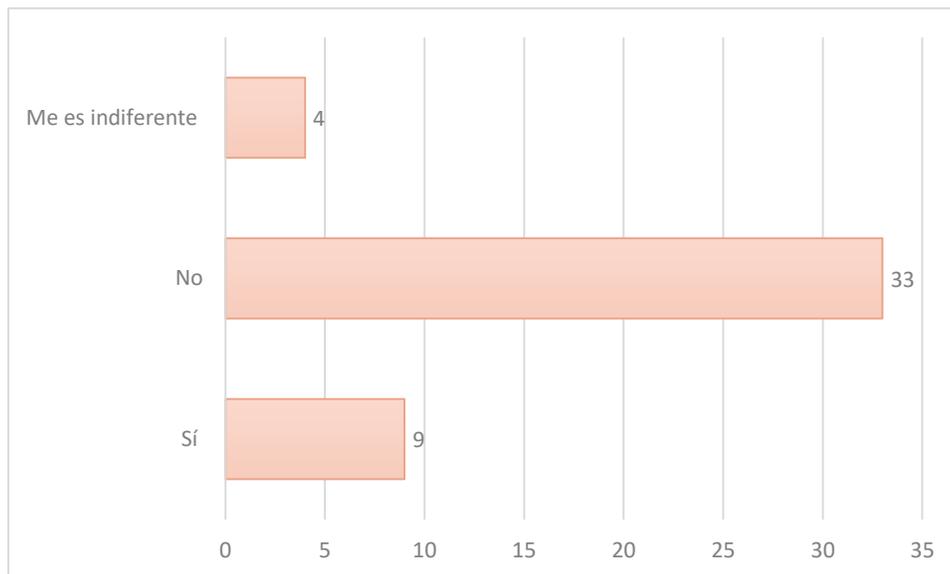


Nota: La figura muestra el tiempo trascendido para obtener su primer empleo, años (2020, 2021 y 2022). Fuente: Base de datos oficina del egresado extensión Soacha. (2022)

En referencia a la encuesta general otorgada por las bases de datos del programa. Determina que 88 personas en el año 2021 ya tenían un trabajo antes de graduarse, de igual manera en el 2020, 67 personas presentaban la misma condición y para el presente año 61 personas ya se encontraban con un trabajo en el sector. Lo que refleja la importancia de la inserción laboral en los últimos años de carrera profesional. Por otra parte, durante el 2021, 32 egresados tuvieron que esperar entre 6 meses y 1 año para poder obtener su primer empleo. Esto evidencia nuevamente la necesidad, de fortalecer el mercado laboral para recién egresados de la UDEC.

Figura 10

Considera que ha sido fácil ubicarse laboralmente posterior al grado como profesional de ciencias del deporte y la educación física.



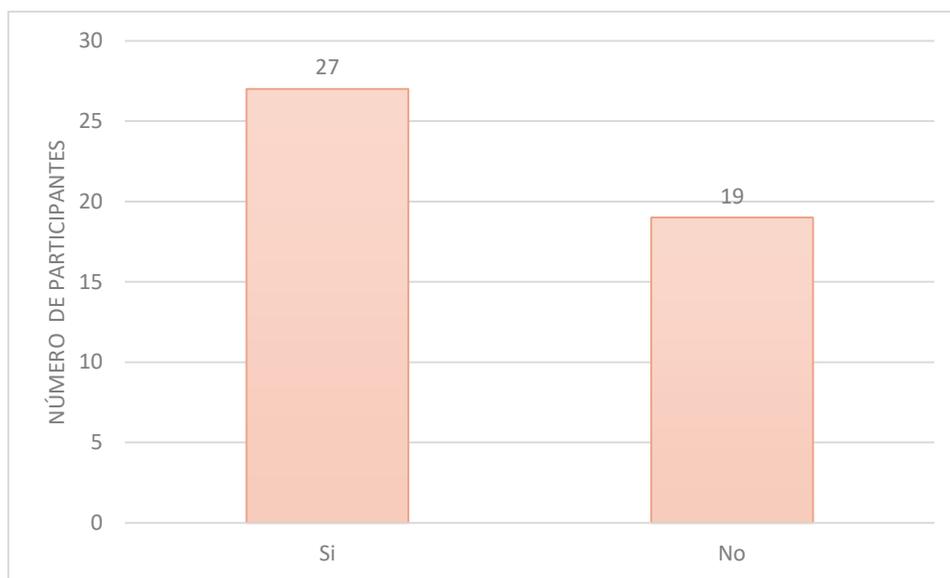
Nota: Consideración de ubicación laboral del egresado Fuente: Autoría Propia

La figura muestra la percepción del egresado referente a la pregunta ¿considera que ha sido fácil ubicarse laboralmente posterior al grado como profesional de ciencias del deporte y la educación física? Nueve personas consideran que, si es fácil ubicarse laboralmente en el mercado y sector de la cultura física y el deporte, lo que genera un estado de tranquilidad en el estudiantado y profesional. Pero se crea un estado muy amplio de incertidumbre, debido a que 33 personas consideran difícil ubicarse laboralmente después de la obtención del título. Esta problemática y necesidad de oferta dentro del mercado, se ve bloqueada por el factor experiencia en muchas ocasiones, además la falta de vacantes en el entorno crea un déficit en los recién egresados. Por otro lado, los salarios bajos y estandarizados bajo parámetros gubernamentales,

hacen aún más creciente la necesidad de crear o brindar oportunidad laboral para los profesionales de la UDEC.

Figura 11

Actualmente trabaja como profesional de ciencias del deporte y la educación física.



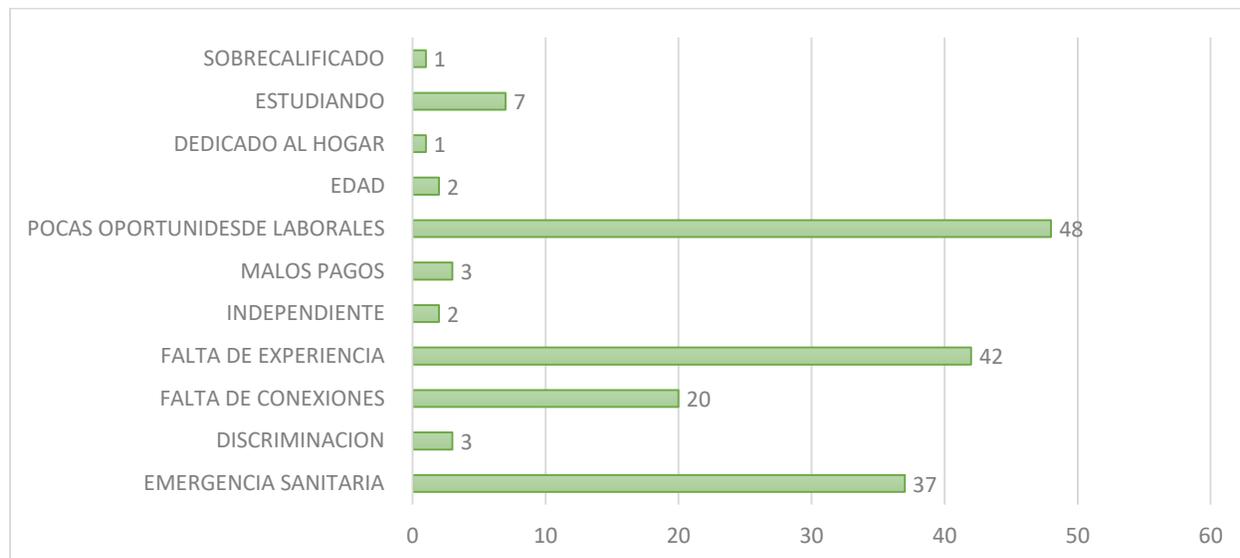
Nota: Actualidad laboral del egresado. Fuente: Autoría propia

Actualmente, al transcurrir ya casi medio año del 2022, 27 personas ejercen sus labores como profesionales en Ciencias del Deporte y la Educación Física. Se refleja que, en el mercado, la UDEC tiene una intervención importante a partir del perfil ocupacional del titulado. Pero 19 personas, equivalentes al 41% de la población encuestada, no realizan sus labores como profesional, esto enmarca el incierto y cuestionable entorno laboral del egresado, desconociendo las exigencias necesarias por el mismo, instituciones u oferta. Además, el déficit de perfil

ocupacional que se crea es evidente y afecta de manera directa, el programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la UDEC.

Figura 12

Causales de Desempeño



Nota: Causales de desempleo en los años 2020, 2021 y 2022. Fuente: Base de datos oficina del egresado extensión Soacha. (2022)

Por último, la oferta y la demanda del profesional en Ciencias del Deporte es considerable en sus entornos y mercados laborales. Pero se discute, a partir de que, durante los años 2020, 2021 y el transcurrir del 2022 desde la perspectiva de los Egresados, las principales causales de desempleo son las pocas oportunidades laborales con 48 respuestas, la falta de experiencia con 42 respuestas, las emergencias sanitarias con 37 respuestas y la falta de conexiones con 20 respuestas. Debido a eso, se genera un grado de satisfacción por parte del egresado bajo, ya que no, encuentra estrategias o soluciones a las diferentes vertientes halladas

en el mercado, de igual forma el componente de experiencia, combinado con la falta de oportunidad, crean irrelevancia y desproporción a la hora de evaluar los parámetros de contratación por parte de las instituciones.

Análisis de Resultados Encuesta No.1

Seguimiento al egresado, del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física – UDEC

Debido a que no se logró el 100% de la población muestra planificada, que buscaba analizar la situación laboral de los egresados, se buscó apoyo de la oficina de Graduados en la extensión Soacha del programa de Ciencias del Deporte y la Educación física de la Universidad de Cundinamarca, de acuerdo al seguimiento que esta área realiza sobre la situación del mismo objeto de estudio, pero en diferentes aspectos; motivo por el cual se revisó especialmente el total de participación. Que para la encuesta de este proyecto fueron 46 y la base de datos (sin actualizar) de la oficina del egresado 851, a las diferentes preguntas relacionadas con el aspecto laboral.

A partir de ello, se evidencia que entre 6 meses a un año se da la mayor ubicación laboral y se encuentran desarrollando actividades correspondientes a su educación profesional, sin embargo, queda un número importante que a más de un año no logran ubicarse laboralmente y las causales de desempleo con mayor respuesta son pocas oportunidades laborales y falta de conexiones. Al mismo tiempo la ubicación laboral post graduación, es considerada difícil y compleja en el mercado, creando un grado de preocupación por parte del profesional. Lo que determina en ocasiones que sus labores a realizar, no estén relacionadas con su profesión, debido a la necesidad inmediata de trabajo.

Esto genera en el mercado un déficit en cuanto oferta y demanda de vacantes, puesto que no se analiza de manera complementaria las variantes de oportunidad o generación de empleo y experiencia laboral. Es aquí, donde se cuestiona a nivel estructural los parámetros y exigencias planteadas por instituciones para recién graduados.

Encuesta No, 2.

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

Tabla 5

Datos Encuesta no.2

Población total	. 500 personas
Total, de la Muestra esperada.	60 personas
Total, de respuestas obtenidas	. 74 personas

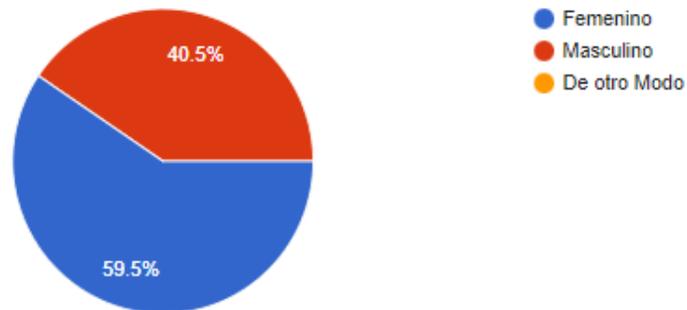
Nota: Datos muestrales de la encuesta no.2. Fuente: Autoría propia.

Durante la metodología de difusión del formulario, se realizó por medio de redes sociales a entornos sociales del investigador. De igual manera a través de la voz a voz, se logró pasar el 100% de las respuestas esperadas, Con lo cual los datos estadísticos, referenciados a continuación se desenlzan a partir de 74 personas.

Figura 13*Genero*

Con que Genero se Identifica mas:

74 respuestas

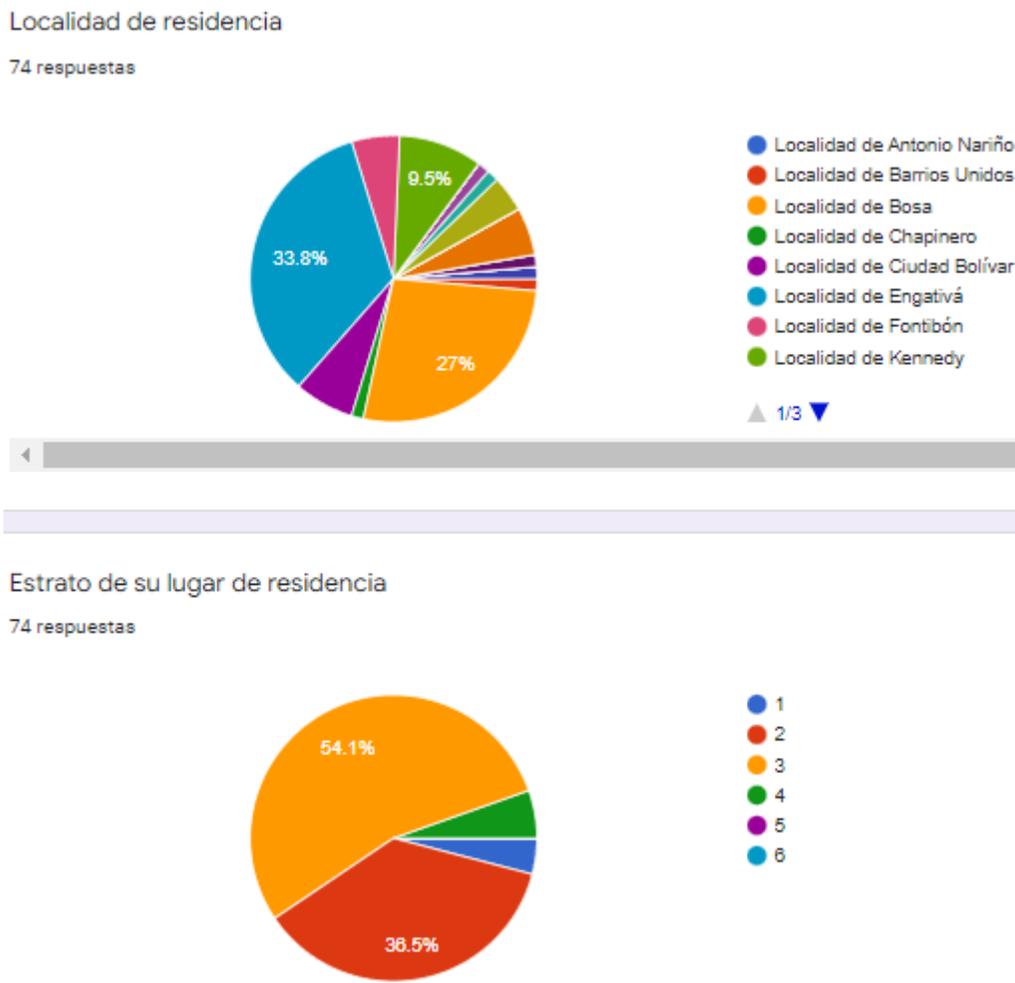


Nota: porcentaje de respuestas obtenidas por género. Fuente: Autoría propia.

De las 74 respuesta obtenidas el 59, 9% corresponde a 40 mujeres y el 40,5% hace referencia a 34 hombres, que respondieron la encuesta.

Figura 14

Localidad y Estrato



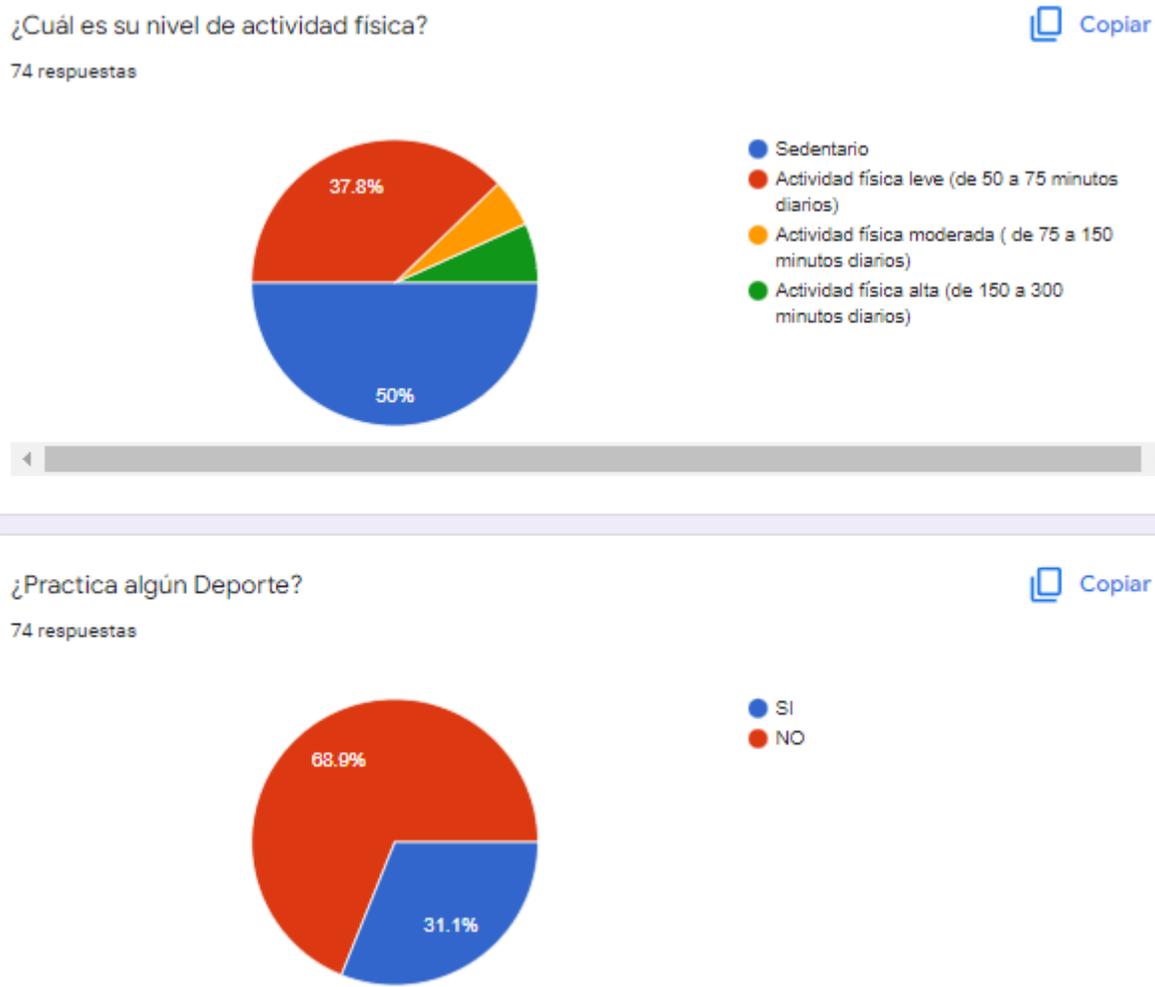
Nota: Porcentaje de respuestas por localidad y estrato en la ciudad de Bogotá. Fuente: autoría propia.

En estas dos respuestas, pero las cuales tienen que ver una con la hora se determina que las localidades en donde más respuestas se logró obtener fueron Antonio Nariño con (25) respuestas, equivalente al 33,8%, Bosa con 20 respuesta, equivalente al 27%, y Kennedy con (7) respuestas equivalentes al 9,5%. Además, el estrato predominante fue el 3 con (40) respuestas, lo cual equivale al 54,1%, y el estrato 2 con (27) respuestas, haciendo referencia al 36,5%.

Es por ello, que la población principal a intervenir son personas de clase media y su entorno familiar o social.

Figura 15

Actividad Física y Deporte



Nota: Porcentaje de niveles de actividad física y si practica algún deporte. Fuente. Autoría propia.

El 50% de la población encuesta, es decir las 37 personas, tienen un nivel sedentario de actividad física, lo que concuerda con el 68,9%, equivalente a 51 personas, que no practican ningún deporte.

Figura 16

Perspectiva Entrenamiento Personal



Nota: la figura representa la perspectiva y el conocimiento de la población, referente al entrenamiento personalizado. fuente: Autoría propia.

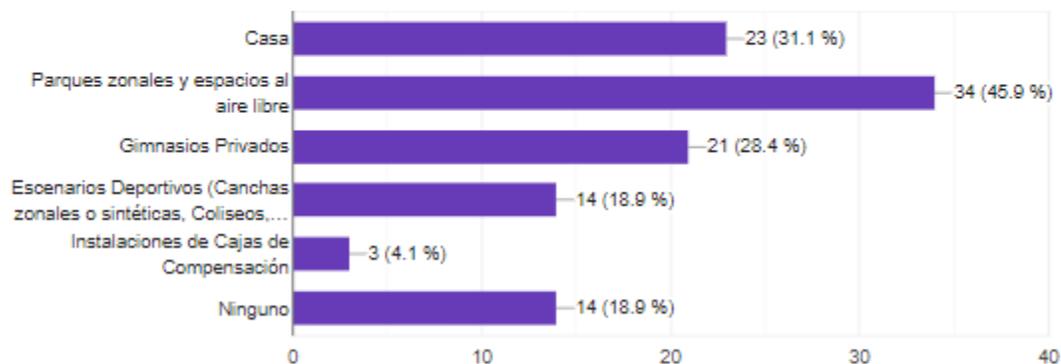
52 personas si tenían conocimientos acerca del entrenamiento personalizado y a 31 personas, les es fácil contratarlo en el sector. Por otra parte 22 no tenían información previa y a 43 personas, les es difícil contratar este servicio en el sector de residencia.

Figura 17*Actividad Física lugar de preferencia*

Si usted, realiza actividad física de alta intensidad, ejercicio físico o practica algún deporte, ¿Cuál de los siguientes lugares, es de su preferencia para realizar estas actividades? (Seleccione 1 o varias respuestas)



74 respuestas



Nota: lugar de preferencia para la realización de actividad física, ejercicio o deporte. Fuente:

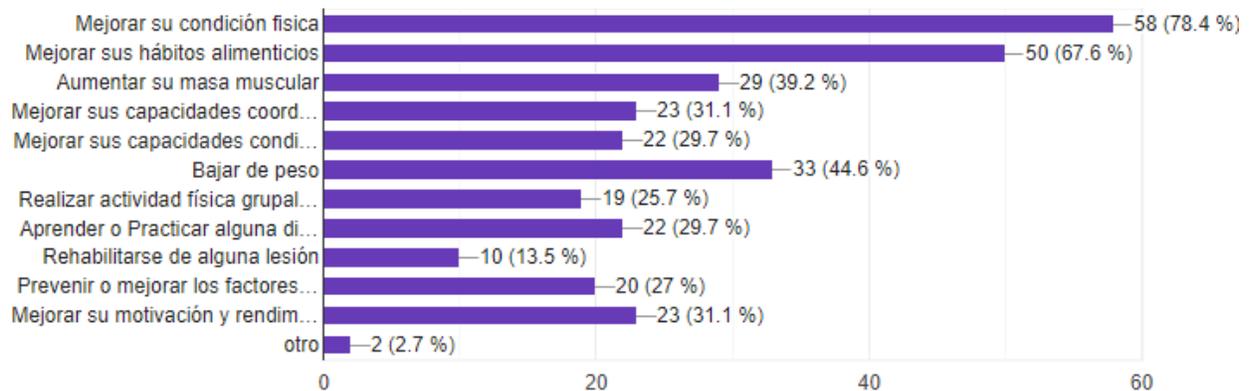
Autoría propio

Los parques zonales y espacios al aire libre son los lugares más preferidos por la comunidad para realizar actividades enfocadas a la cultura física, 34 personas opinan esto. Los gimnasios son preferencia de 21 personas y cualquier actividad física desde casa, representa un 31,1% al ser seleccionada por 23 personas. Las instalaciones en cajas de compensación, son el lugar menos deseado para realizar ejercicio físico o deporte.

Figura 18*Preferencia de Servicios*

¿Cuál de las siguientes actividades o servicios le llaman la atención en la actualidad? [Copiar](#)
(seleccione una o varias respuestas)

74 respuestas



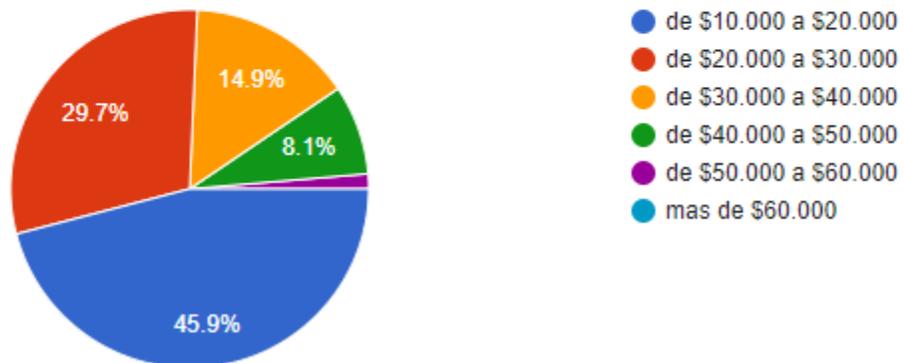
Nota: Aspectos de preferencia de servicios a adquirir y actividades a realizar. Fuente: Autoría propia.

De acuerdo a la preferencia y necesidad de las personas, 58 necesitan mejorar su condición física, (50) mejorar sus hábitos alimenticios, (22) bajar de peso y (23) aumentar masa muscular. Esto crea oportunidad de intervención para nosotros como Bufete de Entrenadores.

Figura 19*Precio a pagar*

Si decidiera contratar un entrenador personal y teniendo en cuenta su experiencia, recursos y dinámicas ofrecidas, ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por 1 hora de sesión?

74 respuestas

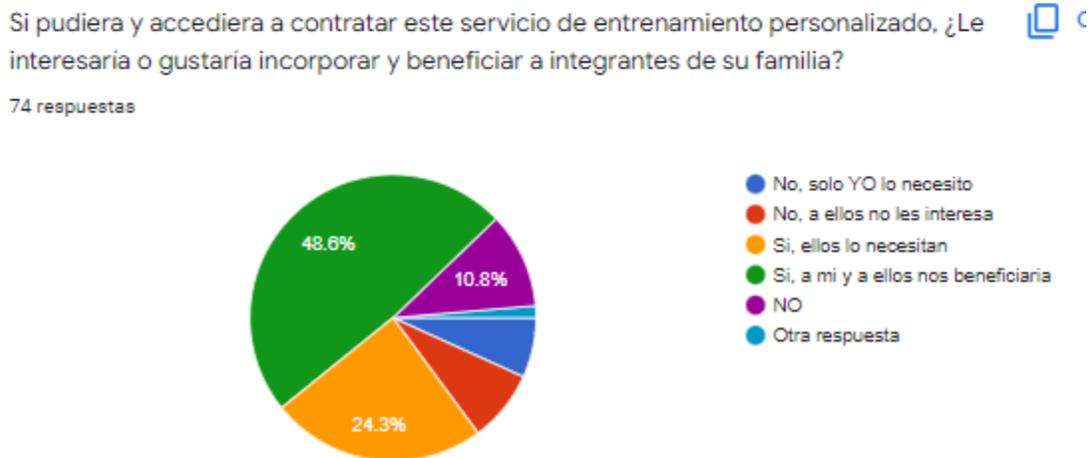


Nota: Preferencia del usuario, en cuanto a costos al adquirir 1 hora servicio de entrenamiento personalizado. fuente: Autoría propia.

Teniendo en cuenta, los aspectos mencionados, que generan una exclusividad y diferencia en el mercado, por parte del entrenador el 45, 9% dice que pagaría entre 10 mil a 20 mil pesos colombianos, esto corresponde a 34 personas, 22 personas equivalente al 29,7% pagarían entre 20mil y 30 mil pesos colombianos por este servicio.

Figura 20

Cientes potenciales



Nota; interés de adquisición del servicio a nivel individual o familiar, fututos clientes. Fuente: autoría propia.

Finalmente, el 55,8% correspondiente a 42 personas, les interesa contratar un servicio de entrenamiento personalizado en la actualidad. Y al 48,6% equivalente a 36 personas, necesitan múltiples beneficios a nivel individual y para su entorno familiar.

Análisis de Resultados Encuesta No.1

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

Teniendo en cuenta que la población objetivo se logró en su 100% y se alcanzó un número de respuestas más alto el cual fueron 74, bajo este parámetro se toma en referencia los datos suministrados.

Se logra determinar, que la población en que se centra el estudio son personas clase media de la ciudad de Bogotá, al mismo tiempo tienen unos niveles de sedentarismo e inactividad física bajos, lo cual genera oportunidad de influencia del grupo de entrenadores para con la población.

De igual forma, se evidencia un desconocimiento informativo por parte de lo que es y hace un entrenamiento personalizado, manifestando por el 29,7% de la población encuestada. Además, la práctica de actividad física, ejercicio y deporte, se ven enmarcados por los escenarios al aire libre o parques zonales y comodidad de sus hogares. Esto es un factor determinante a la hora de entrar en el mercado por parte de ActivHumans.

Finalmente 42 personas, son las interesadas en adquirir estos servicios en la actualidad, creando necesidad hacia el acondicionamiento físico, pérdida de peso, aumento de masa corporal y mejora de capacidades condicionales y coordinativas, principalmente. Todas estas inducidas por la importancia de una buena alimentación. Creando demanda a favor de nuestro servicio.

Análisis de Resultados Generales

Debido a que no se logró el 100% de la población muestral planificada, que buscaba analizar la situación laboral de los egresados, se buscó apoyo de la oficina de Graduados en la extensión Soacha del programa de Ciencias del Deporte y la Educación física de la Universidad de Cundinamarca, de acuerdo al seguimiento que esta área realiza sobre la situación de los mismo en diferentes aspectos; motivo por el cual se revisó especialmente el total de participación que para la encuesta de este proyecto fueron 46 a nivel interno de la investigación y 851 por parte de la encuesta de la oficina del egresado (no actualizada), a las diferentes preguntas relacionadas con el aspecto laboral.

A partir de ello, se evidencia que entre 6 meses a un año se da la mayor ubicación laboral y se encuentran desarrollando actividades correspondientes a su educación profesional, sin embargo, queda un número importante que a más de un año no logran ubicarse laboralmente y las causales de desempleo con mayor respuesta son pocas oportunidades laborales y falta de conexiones. Al mismo tiempo la ubicación laboral post graduación, es considerada difícil y compleja en el mercado, creando un grado de preocupación por parte del profesional. Lo que determina en ocasiones que sus labores a realizar, no estén relacionadas con su profesión, debido a la necesidad inmediata de trabajo.

Esto genera en el mercado un déficit en cuanto oferta y demanda de vacantes, puesto que no se analiza de manera complementaria las variantes de oportunidad o generación de empleo y

experiencia laboral. Es aquí, donde se cuestiona a nivel estructural los parámetros y exigencias planteadas por instituciones para recién graduados.

De igual manera en cuanto a la perspectiva del cliente, la necesidad de indagar y ampliar el campo del entrenamiento personalizado es notoria, ofertando un servicio que esté al alcance de todos y todas. De igual forma las respuestas obtenidas en cuanto a lugares, precios y servicios, se identifica que ActivHumans, tiene un crecimiento importante a partir de posibles clientes y debe entrar a intervenir en el mercado, con procesos innovadores que agrupen la práctica con las tecnologías.

Para concluir, con los hallazgos en las dos encuestas se resuelve satisfactoriamente la respuesta a la necesidad de formar o crear una empresa encaminada a fortalecer un grupo de profesionales que responda a las necesidades de la sociedad en entrenamiento personalizado logrando así mejorar sus opciones de ubicación laboral. Además, la creación de un grupo de trabajo, aporta a la generación de empleo de los recién graduados y hace que factores como la experiencia laboral se potencien y no se estancuen o hagan que los profesionales deserten de realizar labores enfocados en la misma. De igual forma, la incidencia a nivel social que se genera por medio de la práctica del ejercicio individualizado, contribuye a la prevención, el cuidado y bienestar de las personas, en cuanto a salud.

Capítulo II

Plan de Negocio ActivHumans

El siguiente plan de negocio se realiza con el objetivo de intervenir la tendencia del entrenamiento personalizado, a partir de la creación de un Bufete de entrenadores personales que brinde un servicio integral, complementario y de calidad a sus clientes. De igual forma, como se mencionó anterior mente, este documento estructurado de manera dinámica, se va actualizando y modificando conforme avance el proyecto y las necesidades de la empresa. La orientación metodológica en cuanto a la estructuración y creación de este plan de negocio, se basa en los conocimientos adquiridos en los núcleos temáticos, enfocados en el área de administración, principalmente abordando temáticas de estructura organizacional, planeación y mercadeo.

Descripción de la Idea

Gracias al auge que tiene la actividad física en la actualidad y que de ella se descomponen como aspectos principales el ejercicio físico y el entrenamiento deportivo; las cuales son tendencias que tienen una amplia gama de ramas que desglosan de cada una de ellas. Y como factor principal y que se evidencia en los dos, es el entrenamiento. Concebido como la estructuración de actividades o ejercicios que se desarrollan en un tiempo determinado, a una intensidad establecida en busca de alcanzar y lograr objetivos individuales o grupales.

Se logra determinar, que en la actualidad el campo del Deporte y Actividad física en la ciudad de Bogotá, son una tentadora posibilidad de negocio para muchos profesionales en áreas enfocadas con estas prácticas.

Es por esto que surge la iniciativa de constituir una organización a través del talento humano de entrenadores personales y deportivos, que vinculen el acondicionamiento físico con las disciplinas deportivas, con el fin de ofertar un servicio innovador dentro del mercado y que, a su vez, trabajen de manera mancomunada con profesionales en Nutrición, Fisioterapia y Deportología, evidenciando un plus, dentro de la prestación del servicio complementario de entrenamiento personalizado. Es aquí donde se opta por tomar la base estructural de un Bufete de abogados, en donde se establece una jerarquización a partir de la especialización y el número de clientes de cada entrenador, pero que es organizada y direccionada a partir de su experiencia en las diferentes técnicas y disciplinas enfocadas al entrenamiento personalizado.

Esta idea, nace a partir del amplio campo que tiene el entrenamiento en la ciudad de Bogotá y en específico el personalizado, pero que se posiciona y estandariza de acuerdo a las clases sociales y aspectos socio-económicos de la población en la ciudad, es decir cada entrenador maneja sus interés según el lugar, el estrato y las condiciones del entorno, o se encuentra dentro de instituciones o establecimientos comerciales de manera interna, como entrenadores de planta; y todo enfocado principalmente al acondicionamiento físico.

Por ende, se quiere combinar el acondicionamiento físico y la práctica deportiva en un servicio integral y complementario, brindando desde valoraciones, medicas, nutricionales y fisiológicas, con procesos influenciados o enfocados por medio de estas áreas y que se estimulen a través del entrenamiento, un portafolio de servicios amplio y variado para nuestros clientes. En donde la versatilidad metodológica se evidencie, la practicidad en cuanto a recursos, lugares y

elementos dentro de las sesiones destaquen y la innovación a través de la constitución de una aplicativa digital, creación de portal web e incorporación de redes sociales, orienten a los futuros usuarios a vivir una nueva experiencia a la hora de contratar el servicio de entrenamiento personalizado,

Dichas innovaciones tecnológicas, destacaran por la participación e interacción entre clientes y entrenadores, además de que el aplicativo digital y la plataforma web, tendrán un catálogo que muestre la especificidad de cada entrenador, con su curriculum, lugares de trabajo más convenientes y disciplinas o actividades en las que se destaca. Lo que brindara al usuario, la posibilidad de elegir entre uno y varios entrenadores, además de poder trabajar durante su proceso de igual manera, con uno o varios de ellos.

Por último, establecer un nombre dentro del mercado, es la principal necesidad con el objetivo de crecer como empresa, en cuanto a la vinculación de más profesionales y la propagación del servicio a más clientes.

Análisis del modelo de Negocio *canvas*

Este análisis permite conocer la perspectiva del proyecto y la idea de negocio en el entorno, al mismo tiempo orienta los principales enfoques que ActivHumans va a tomar en la ciudad de Bogotá. Además de que estandarizar las estrategias a utilizar e implementar a nivel organizacional, en el mercado y su visión de costos

Figura 21

Modelo Canvas ActivHumans

Aliados Claves Entrenadores Personales y Deportivos Nutricionistas Fisioterapias Deportólogos Instituciones deportivas, Gimnasios y redes sociales. Tiendas de implementación deportiva Mercado libre, Amazon	Actividades Clave <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prestación de servicios ▪ Manejo de Redes sociales y tecnologías digitales ▪ Contratación individual de usuarios, convenios con instituciones. ▪ Procesos de identificación de profesionales. ▪ Desarrollo de planes de entrenamiento. ▪ Adquisición del Hosting 	Propuesta de Valor BUFETE DE ENTRENADORES <ul style="list-style-type: none"> • Organización con la prestación del servicio integral. • Integración del Entrenamiento físico y deportivo • Amplio portafolio de entrenadores personales, profesionales. • Acompañamiento constante de Nutricionista, Fisioterapia y Deportólogo. • Estandarización y rubrica del entrenamiento personalizado. • Servicio variable y diversificado. • Prestación del servicio en el lugar de residencia o trabajo. • Programación a través de medios virtuales y uso de la página web. • Integralidad, recursividad, precios razonables y variabilidad metodológica 	Relación con el Cliente <ul style="list-style-type: none"> ✓ Directa e individualizada ✓ Priorización del costo/beneficio, valor razonable y condicional a las necesidades. ✓ Calidad en la prestación del servicio. ✓ Puntualidad ✓ Profesionales idóneos. ✓ Desarrollo del plan el lugar de preferencia. 	Segmentos de Clientes <ul style="list-style-type: none"> • Profesionales en Áreas del ejercicio físico y el Deporte • Familias de la ciudad de Bogotá • Personas que padecen alguna enfermedad Cardiovascular • Mercado del entrenamiento físico y deportivo. • Personas con el gusto por desarrollo de la actividad física. • Personas interesadas en fortalecer hábitos orientados a la actividad física
	Recursos Clave <ul style="list-style-type: none"> ➢ Humanos e Intelectuales (Profesionales en áreas a fines al deporte y la salud) ➢ Físicos (equipos e implementación deportiva) ➢ Económicos (inversión propia, préstamo bancario) 		Canales de comunicación <ul style="list-style-type: none"> ✓ Redes sociales ✓ Aplicativo digital y portal web ✓ Voz a voz ✓ Referenciación Canales de distribución <ul style="list-style-type: none"> ✓ Prestación del servicio en el lugar de preferencia del cliente. 	
Estructura de Costes <ul style="list-style-type: none"> • Talento Humano e Implementación Deportiva • Licencias de aplicativos digitales, portales webs y redes sociales • Elementos Tecnológicos • Máquinas y equipos deportivos 		Estructura de Ingresos <ul style="list-style-type: none"> • Por el desarrollo de la Actividad comercial del Bufete • Clientes y usuarios que contraten el servicio (entre \$100.000 a \$250.000 mensual) • Métodos electrónicos • Transferencia • Consignación 		

La figura es una herramienta para el análisis y creación del modelo de negocio de Bufete de entrenadores. Fuente: Elaboración propia (2022)

Proceso declarativo de la empresa

Misión

ActivHumans es una organización que promueve la prestación de un servicio integral y complementario para los usuarios, generando un alto grado de satisfacción, cuenta con un equipo de trabajo profesional idóneo que fomentan el direccionamiento, acompañamiento y práctica del ejercicio, actividad física y deporte, con variabilidad metodológica, especializada a nivel físico y deportivo para nuestros usuarios.

Visión

Ser una marca reconocida como "bufete" de entrenadores personales a nivel local y departamental en el mercado deportivo y mundo del fitness, que integra mancomunadamente oportunidades de empleabilidad de profesionales con el desarrollo del ejercicio físico y la práctica deportiva, generando procesos de acondicionamiento, desarrollo de metodologías, prestación del servicio integral y complementario a nivel físico, deportivo y de salud, mejora o perfeccionamiento motor desde la técnica y la táctica de alguna o varias disciplinas deportivas. Además de establecer este modelo de organización en el mercado.

Valores Corporativos

ActivHumans tiene dos valores fundamentales que promueve para mejorar cada día, los cuales son.

Integridad. De la organización como facilitadores para los clientes en sus procesos de fortalecimiento físico y deportivo.

Confianza. Desarrollando metodologías y prácticas con calidad con profesionales idóneos.

Así mismo se fortalecen valores como la solidaridad, honestidad, colaboración, pasión y ganas de realizar las actividades, generando agradecimiento por ambas partes (cliente y entrenador). De igual manera los componentes en cuanto a comunicación, respeto, confianza y compañerismo que se generaran dentro de la organización, se manifestaran en la convivencia del grupo de trabajo y las sesiones o entrenamientos con nuestros clientes.

Políticas Corporativas

Las políticas establecidas dentro de la organización, se determinan de forma general y específicas, ya que aplican para todos los integrantes de la empresa y al mismo tiempo se establecen en función, específicamente para cada cargo. Dentro de estas mismas, tenemos.

Figura 22

Políticas ActivHumans

Brindar, una capacitación inicial a todo nuevo integrante de la organización, tanto a nivel organizacional, como para los clientes.

Establecer, una comunicación asertiva por parte de todos los integrantes de la organización, además de fomentar una actitud positiva constantemente y aceptar las sugerencias y opiniones de todos, a la hora de tomar decisiones

Fomentar el espíritu de trabajo.

Demostrar y enfatizar cero tolerancias a la corrupción, dentro de la organización, especialmente en los fines de los altos cargos y medios.

Brindar a los entrenadores y trabajadores un entorno agradable, amigable y confortable para sus labores cotidianos.

Valorar la ley y el bienestar común por encima de cualquier tiempo de ingreso o propuesta de mercado inmoral

Brindar a los clientes la mejor atención, en busca de satisfacer sus necesidades y lograr sus objetivos

Manejar precios razonables y accesibles para el consumidor.

Aportar soluciones a las necesidades y problemáticas de la comunidad entorno que rodea a la empresa.

Contribuir a la formación de profesionales y trabajadores idóneos e íntegros de manera directa e indirecta.

Estar en constante actualización a las nuevas tendencias y tecnologías, intentando innovar constantemente.

Brindar, una capacitación inicial a todo nuevo integrante de la organización, tanto a nivel organizacional, como para los clientes.

Nota: Políticas del Bufete de entrenadores. Fuente: Autoría propia

Identificación Visual de la Empresa

Marca

El grupo de entrenadores busca consolidar su marca transmitiendo bienestar, innovación, éxito y seguridad a sus clientes, con el fin de fidelizar y hacer llegar a sus usuarios estos aspectos por medio del entrenamiento personalizado. Inicialmente se busca, el acercamiento del proyecto a través de tres herramientas las cuales son: El insight, logotipo y slogan, estas representan la tranquilidad, autoridad y confianza que pueden generar un gran posicionamiento entre los consumidores. El nombre proyecta una organización orientada a fortalecer el propósito de la

misma y el compromiso con sus usuarios, por ello el Bufete de Entrenadores personales y Deportivos será identificado como: “ActivHumans”

Slogan

Cuerpo Activo = Bienestar Humano

Logotipo

Figura 23

Logotipo ActivHumans



La siguiente figura representa el logotipo del Bufete de entrenadores personales y deportivos ActivHuman0073. Fuente: autoría propia (2022)

Objetivo general

Diseñar un plan de negocio que determine la viabilidad del modelo, la posibilidad de inversión y futuros alcances dentro del entorno y mercado comercial.

Objetivos Específicos

Consolidar un Grupo de trabajo de entrenadores personales, Nutricionista, Fisioterapeuta y Deportología con el fin de brindar un servicio integral y complementario de entrenamiento personal físico-deportivo

Crear, procesos de entrenamiento individualizado, basado en metodologías diversificadas y variadas, mediante la integralidad del acondicionamiento físico y la práctica deportiva según las necesidades y condiciones de los usuarios.

Constituir una aplicativa digital, que oriente dentro del mercado del fitness y el deporte, el perfil profesional de los entrenadores, de manera específica y detallada, además de generar una interacción constante durante el proceso entre entrenador y cliente.

Ofertar, un servicio de entrenamiento personalizado innovador en la ciudad de Bogotá, por medio del uso de tecnologías dentro de los procesos y masificación a través de las redes sociales.

Análisis del entorno

Dentro del campo del mundo del fitness, se determinan los siguientes factores en cuanto a fortalezas y amenazas que puede encontrar el proyecto en el entorno, además dan una guía del surgimiento y sostenibilidad que se puede llegar a tener. Identificados en el siguiente cuadro.

Tabla 6*Fortalezas y Amenazas en el entorno de Mercado*

FORTALEZAS	AMENAZAS
- Metodologías con profesionales especializados	- Precios mensuales
- Diversidad en el cliente objetivo	- Altos costos de contratación
- Servicio integral y completo	- Grandes competidores ya posicionados en el mercado
- Situación actual favorable	- Medios de transporte y desplazamientos por la ciudad
- Medios de tecnológicos amigables	- No se tiene un lugar físico.
- Versatilidad en el lugar de practica	- Nuevos en el mercado.
- Precio Razonable.	
- Integración de plataformas y medios tecnológicos.	
- Calidad y Puntualidad	
- Amplio mercado	
- Valoración continua del progreso	

Nota. Esta tabla hace referencia a los factores positivos y negativos del proyecto en el entorno.

Fuente: Autoría propia (2022)

Externo

PESTEL.

Con la finalidad de tener un análisis específico del entorno donde se desarrollará el proyecto y la posibilidad de inversión, se utiliza un análisis del mercado macroeconómico a través del formato PESTEL, el cual orienta 6 factores principales a evaluar como lo son: político, económico, social, tecnológico, ecológico y legal de la ciudad de Bogotá en este caso, y los cuales nos brindaran una fuente de viabilidad del modelo de negocio.

Esta herramienta se dividió en 2. La primera tomando aspectos normativos y constitucionales; y la segunda referenciando aspectos generales y comunes que se presentan en el plan de negocio para la creación del Bufete de Entrenadores personales ActivHumans, midiendo su porcentaje de impacto-duración y si es una oportunidad o amenaza.

Tabla 7*Matriz PESTEL normativo y constitucional*

Factor	Favorables	Desfavorables
Político	<ul style="list-style-type: none"> • Ley No. 1562 – 11 de julio de 2012: “por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional” <ul style="list-style-type: none"> - (parágrafo 3) conformación, consolidación y afiliación de independientes o empresas de Riesgos laborales. • Decreto 1295 del 22 de junio de 1994 “por el cual se determina la organización y administración de las ARL” • Ley 590 del 10 de julio de 200 “promoción, desarrollo y crecimiento de las micro y mediana empresa colombiana • Reforma tributaria de 2019 “concerniente al régimen de tributación de las micro empresas “ 	<ul style="list-style-type: none"> • Acuerdos de paz, cultivos ilícitos • Inseguridad Ciudadana
Económico	<ul style="list-style-type: none"> • IPC (índice de precios al consumidor) DANE • Tasas de interés para las Pymes en Colombia • Ley de oferta y demanda “inflación por consumo y demanda de un producto y servicio • Ley 1610 de 2013 “inspección del trabajo y acuerdos de formalización laboral de las empresas • Ley 1636 de 2013 “mecanismo de protección al cesante en Colombia • Impuestos vigilados y controlados por la DIAN (I. de venta, I. CREE, IVA, ICA, parafiscales y retención en la fuente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ley de financiamiento (afecta la inflación y el crecimiento empresarial en el 2020). • Tasa de desempleo en Colombia • Pandemia COVID-19
Social	<ul style="list-style-type: none"> • Ley 1480 de 2011 “se expide el estatuto del consumidor y se dictan otras disposiciones. <ul style="list-style-type: none"> - Derechos y deberes, definiciones, - Título II: calidad, idoneidad y seguridad - Capítulo II: prestación de servicios • Ley No. 50 de 28 de diciembre de 1990 Código sustantivo del trabajo <ul style="list-style-type: none"> - Decreto 2663, 3743, 905 (modificación del código sustantivo del trabajo • DANE “demografía y población” (costumbres, hábitos, tendencias de consumo, comercio, etc.) • Tendencias de ejercicio físico, actividades lúdicas y recreativas, movimiento articular y clases grupales de danza 	<ul style="list-style-type: none"> • Pandemia COVID-19

<p>Tecnológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ley 1341 de 30 de julio de 2009 “se definen principios y conceptos sobre la sociedad de información y organización de las tecnologías en Colombia” TIC - Artículo 2: principios orientadores de las tecnologías empresariales • Ley 1951 de 2019 “se fortalece el sistema de ciencias, tecnología e innovación” – fomenta y favorece al crecimiento empresarial • decreto 705 de abril de 2019 “cupos anuales para inversiones en investigación y desarrollo tecnológico, dentro de las pymes.” • Ministerio de tecnologías de la comunicación e información: desarrollo de software, aplicaciones o recursos tecnológicos dentro de las pymes • Ley 463 de 1998 “tratado de cooperación en materia de patente y su reglamento” 	
<p>Ecológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Decreto 1608 de 1978. “Por el cual se reglamenta el Código Nacional de los Recursos Naturales Renovables y de Protección al Medio Ambiente • Ley 1473 de 2011 “Por medio de la cual se establece una regla fiscal para las pymes y se dictan otras disposiciones.” • Ley 99 de 1993: ley de medio ambiente “consumo o afectaciones de recursos ambientales. • Norma ISO 14001 garantiza y facilita el cumplimiento de la legislación ambiental dentro del país • Ley 769 de 2002 “ordenamiento territorial” 	<ul style="list-style-type: none"> • Ley 1333 de 2009” Por la cual se establece el procedimiento sancionatorio ambiental y se dictan otras disposiciones” • Ley 1559 de 2008 “sanción a infractores de normas de aseo y limpieza
<p>Legal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución 2021 de 2018- ministerio del trabajo” se establecen lineamientos respecto a inspección, vigilancia y control de las empresas” • Ley 1429 de 2010” pago de obligaciones laborales” • Resolución 0312 de 2019 “estándares mínimos del sistema de gestión y salud en el trabajo” • Leyes y decretos del ministerio de trabajo • Regulaciones empresariales de las Pymes 	

Nota: Formato PESTEL con los factores normativos e institucionales favorables y desfavorables para la creación del Bufete de Entrenadores personalizados. Fuente: Autoría propia

Figura 24

PESTEL Plan de Negocio

Plan de Negocio Bufete de Entrenadores ActivHumans				IMPACTO	DURACIÓN	TOTAL	Oportunidad Marcar con una "X"	Amenaza Marcar con una "X"
CRITERIO	SIM	DESCRIPCIÓN	Alto = 3 puntos Medio = 2 puntos Bajo = 1 punto	> 6 meses = 3 puntos <6 meses = 2 puntos <1 mes = 1 punto				
P	POLÍTICO	P1	Estabilidad política	2	3	6		X
		P2	Informalidad	3	3	9		X
		P3	Política de inversión del Estado	1	3	3	x	
		P4	Corrupción	2	3	6		X
E	ECONÓMICO	E1	PBI de 4,4%	1	3	3	x	
		E2	Tasa de Interés	2	3	6	x	
		E3	Tasa de Inflación	3	3	9	x	
		E4	Costo de mano de obra y talento humano	3	3	9	x	
		E6	Riesgo del Sector privado	2	3	6		X
S	SOCIAL	S1	Crecimiento de la población	1	3	3	x	
		S2	Tasa de desempleo del 12,6%	3	3	9		X
		S3	Estratificación socioeconómica (25,4% del país -clase media.)	2	3	6	x	
		S4	Inmigración extranjera	1	3	3		X
		S5	Preferencia de los Colombianos por actualizarse tecnológicamente	2	3	6	x	
		S6	Nivel de actividad física población Bogotana	3	3	9	x	
		S7	Distribución de la riqueza inequitativa	2	3	6		X
		S8	Enfermedades no transmisibles	3	3	9	x	
T	TECNOLÓGICO	T1	Desarrollo de soluciones informáticas para mejorar el servicio	1	3	3	x	
		T2	Desarrollo de los canales de distribución on-line	3	3	9	x	
		T3	Crecimiento y desarrollo de las redes sociales y plataformas digitales	3	3	9	x	

		T4	Velocidad de transferencia tecnológica	2	3	6	x	
E	ECOLÓGICO	E1	Desastres naturales	3	1	3		X
		E2	Epidemias o pandemias	3	1	3		X
		E3	Responsabilidad ambiental empresarial	3	3	9	x	
L	LEGAL	L1	Regulaciones Mypimes	2	3	6		x
		L2	Normatividad en materia laboral	3	3	9		X
		L3	ley de emprendimiento 1780 de 2016	3	3	9	x	

Nota: Matriz con los factores más relevantes en cuanto a las variables del análisis del entorno del plan de negocio para la creación del Bufete de Entrenadores Personales. Fuente: Autoría propia

Estas dos matrices, nos orientan en cuanto a las variables estructurales que se presentan en el entorno a intervenir, en este caso la ciudad de Bogotá, capital colombiana, describiendo de manera detallada que los aspectos mencionados, influyen directamente en la organización como una oportunidad o amenaza (ventaja y desventaja), así mismo sirven de análisis inicial, puesto que a medida que el proyecto vaya creciendo, más ítems o variables irán apareciendo.

Interno

DOFA

La Matriz DOFA “es un método de análisis empresarial, que permite mirar la empresa desde el exterior como si fuéramos observadores neutrales, para evaluar las condiciones actuales de la empresa” (Gerence.com, 2022, párr. 2). Esta nos brinda información general de cómo nos encontramos y como vamos creciendo frente a parámetros reales del entorno.

Tabla 8

Matriz DOFA ActivHumans

ANÁLISIS DOFA	
Debilidades	Amenazas
<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de Experiencia activa en la creación de una empresa 2. Falta de acceso a equipos tecnológicos 3. Alta competitividad en cuanto a instituciones ya establecidas y reconocidas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Existen empresas que prestan el servicio de entrenamiento de manera personalizada, pero como entrenadores de planta y no a domicilio 2. El entrenamiento personalizado es orientado por personas que no son profesionales, acompañan de manera empírica
Fortalezas	Oportunidades
<ol style="list-style-type: none"> 1. Profesionales y están altamente capacitados. 2. La empresa brinda oportunidad laboral a recién egresados de carreras afines con el deporte y la salud. 3. Modelo de negocio, innovador y moderno, actualizado a las nuevas tecnologías. 4. Servicio Integral 5. Versatilidad en el lugar de practica 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crecimiento dentro de una opción de negocio, innovadora e única. 2. Búsqueda de clientes insatisfechos por entrenamientos incompletos o mal capacitados y malas experiencias. 3. Incorporar un entrenamiento físico/deportivo individualizado. 4. Integración de profesionales de diferentes campos

Nota: Análisis DOFA de ActivHumans. Fuente: Autoría propia.

FODA

La matriz FODA es un instrumento aplicable por cualquier persona, grupo u organización, con el objetivo de analizar una situación determinada de una idea de negocio o proyecto. Esta herramienta reconoce las oportunidades competitivas de mejora, entorno a las tendencias del mercado” (Raeburn, 2021)

Tabla 9

Matriz FODA ActivHumans

Factores Externos	Factores Internos	FORTALEZAS – F -Servicio actualizado a las nuevas tendencias de entrenamiento - servicio accesible, razonable y confortable para el cliente -Profesionales altamente capacitados y especializados -trabajo asociado con profesionales en áreas de la salud -Integración del entrenamiento físico y deportivo, individualizado -Actualización de tecnologías y manejo de redes sociales. -Integración de acondicionamiento físico, entrenamiento deportivo, rehabilitación física e incorporación de hábitos saludables	DEBILIDADES – D -Precios razonables, pero elevados a consideración de la población -Costo de colaboradores elevado -Disponibilidad limitada de profesionales -Aceptación y reconocimiento en la comunidad -Máquinas de GYM
	OPORTUNIDADES – O -Ampliación del mercado -Tecnologías aplicadas al entrenamiento -Reconocimiento por redes sociales y plataformas digitales -Nuevas Tendencias -Familiarización del servicio con los clientes	FO Estrategia para maximizar F y O -Interacción constante por medio de las tecnologías entre entrenador y cliente - Reconocimiento a través de la diversificación metodológica en las sesiones -Oportunidad laboral a recién graduados -Control de salud y progresión constante con el usuario -Actualización constante con tendencias e innovación.	DO Estrategia para minimizar D y Maximizar O -Pago por porcentaje de sesión a los entrenadores -Trabajo mancomunado con recién egresados y profesionales con experiencia -Difusión y publicidad a través de redes sociales -actualización de costos, con la demanda y oferta - Recursividad con implementación deportiva y variedad de escenarios
AMENAZAS – A -Competencia reconocida y sectorizada -Tarifas de la competencia -Tasa de desempleo -Escenarios y equipos -Nuevas Tendencias -Programas institucionales	FA Estrategia para maximizar F y A -Servicio integral para toda la familia -sectorización por zonas y amplio catálogo de entrenadores -Salidas de campo	DA Estrategia para minimizar D y A -Generar reconocimiento a través de la voz a voz -variedad de opciones y facilidad de pago -Servicios en casa, parques zonales y lugares cercanos.	

Nota: Análisis FODA de ActivHumans. Fuente: Autoría propia

Estructura Organizacional

Con el fin de establecer funciones y grupos de trabajo “departamentalización”, dentro de la organización, se establece un modelo sencillo, en donde el equipo de trabajo sea de manera flexible e informal, que giren alrededor de un gerente general, el cual tiene como rol principal supervisar y administrar las actividades o acciones realizadas por todos los trabajadores.

(Conexión ESAN, 2016)

Figura 25

Organigrama Departamental de ActivHumans

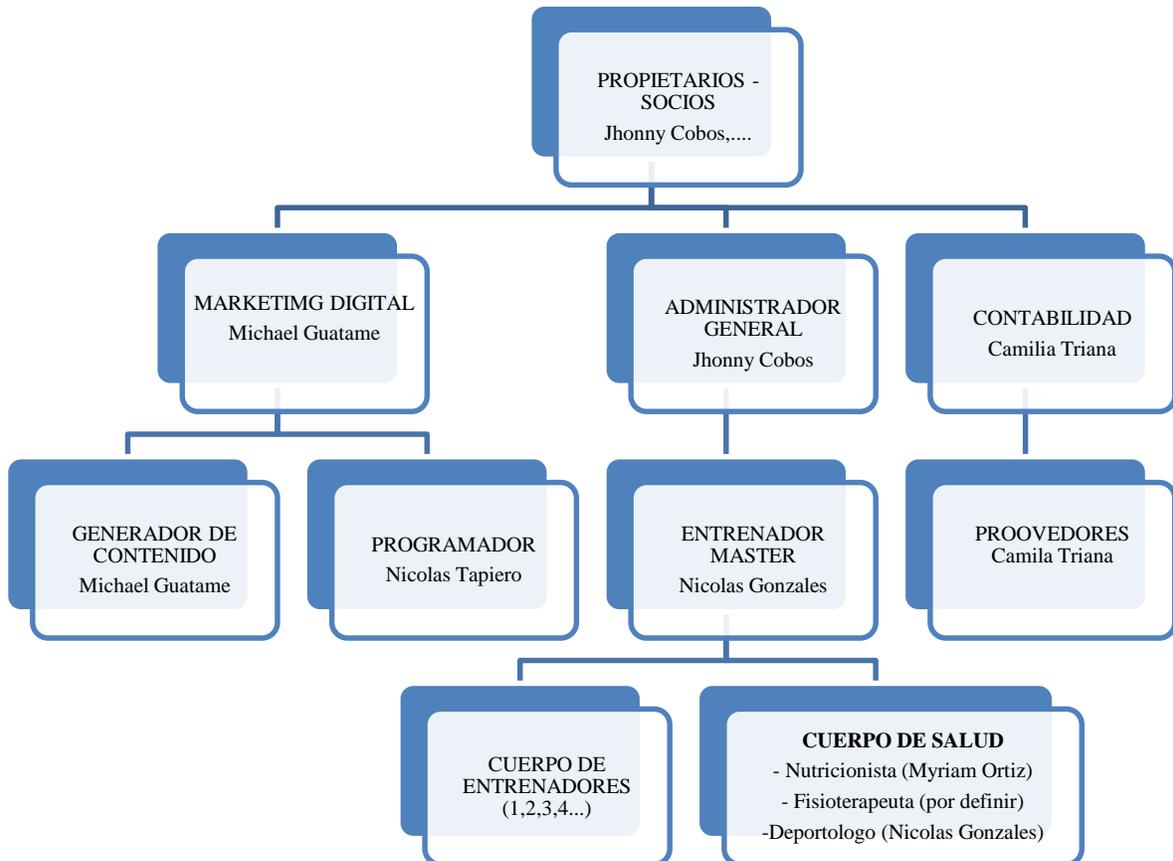


Estructura organizacional por Departamentos del Bufete de entrenadores personales

ActivHumans. Fuente: Autoría propia

Figura 26

Organigrama Funcional de ActivHumans



Estructura organizacional por cargos y áreas funcionales del Bufete de entrenadores personales

ActivHumans. Fuente: Autoría Propia (2022)

Manual de Funciones.

Hace referencia a los cargos que ocupara el talento humano y las respectivas funciones principales dentro de la organización y está constituido por.

Propietarios. Capitalista mayorista y generadores de empresa y empleo

Marketing Digital. Es el encargado de realizar la publicidad del servicio, así mismo proyecta la imagen de la empresa al consumidor y posibles clientes a través, de estrategias, propaganda, redes sociales, entre otras.

Programación. Se encarga de controlar y hacer seguimiento al portal web y aplicación digital, así mismo generar actualizaciones y gestionar solicitudes dentro de las mismas.

Administrador General. Encargado de Direccionar y gestionar el funcionamiento general y específico de la empresa, analizando y organizando al grupo de trabajo, en busca de prestar el mejor servicio. De igual manera realiza el seguimiento, registro y control de las ventas.

Además, debe administrar el área de salud, certificaciones, diagnósticos y prescripciones planteadas por esta área hacia los clientes y fiscalizar el área programación de entrenamientos de acuerdo a horarios de clientes y entrenadores, de tal forma que se garantice un servicio puntual y acorde a las necesidades del cliente.

Entrenador Master. Es el entrenador principal, destaca por su experiencia en el mercado, es el encargado de capacitar e impartir conocimiento y metodologías a entrenadores nuevo. Será de apoyo directo ante cualquier proceso, solicitud e inquietud.

Cuerpo Entrenadores. Profesionales de entrenamiento físico-deportivo personalizado, son los encargados de planear, estructurar y controlar los procesos de entrenamiento de los clientes, además de prestar el servicio de acompañamiento, direccionamiento, formación, capacitación e interacción constante con el cliente en cuanto a las actividades a desarrollar.

Cuerpo de Salud. Son los profesionales capacitados en áreas específicas, que darán el margen inicial para la prescripción del ejercicio o deporte. Los cuales brindaran un seguimiento constante en los procesos, además de valoraciones, recomendaciones, análisis de datos y procesos de rehabilitación, según la necesidad del cliente.

Contabilidad y proveedores. Es el encargado del cuadro contable de la empresa, así como aspectos financieros a nivel interno y externo, control de Caja, pagos nominales, proveedores y proyecciones que se den en la organización.

Análisis del Mercado

El mercado actual del entrenamiento personal, la actividad física y el Deporte en general, es un entorno muy reñido y amplio hoy en día, debido al incremento de tendencia a la hora de entrenar. Como la manifiesta la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el año 2022, “los programas de ejercicios para niños y adolescentes, el entrenamiento por circuitos, entrenamiento con peso corporal, entrenamiento funcional y programas de fitness para adultos mayores “son las tendencias más relevantes durante este año. (Valgo Consultoria Deportiva, 2022)

En Colombia el crecimiento del cuidado personal en cuanto a salud e incorporación de hábitos saludables, se ha manifestado a gran escala. Además, desde la parte estética, verse bien físicamente y sentirse cómodo con su propio cuerpo, son enfoques que generan motivación a la hora de entrenar. Por otro lado, un mercado el cual se ha visto muy permeado por la contingencia de pandemia COVID-19, pero que sin embargo a logrado sostenerse y evolucionando a pesar de las situaciones adversas, actualizándose con el uso de plataformas digitales y redes sociales, en

donde el desarrollo de la actividad física, se puede seguir realizando en la comodidad de sus hogares o espacios al aire libre.

Es por esto, que la oportunidad de negocio en cuanto al servicio de entrenamiento personalizado, se manifiesta bastante enriquecedora, puesto que, incorporando las nuevas tendencias, con el uso de tecnologías y desde la confortabilidad de escenarios para las personas dentro de sus procesos, puede generar un crecimiento notorio a nivel personal para entrenadores y organizacional para nuestra idea de negocio. Si se habla de un análisis de mercado, se deben definir y tener claros 3 aspectos fundamentales los cuales son:

Clientes

Cuando analizamos el estilo o tipo de cliente que queremos para nuestro proyecto, debemos partir, que la iniciativa principal la cual es la prestación de entrenamiento personalizado, toca variables y aspectos generales en la vida cotidiana de cualquier persona. Desde la condición física, como los alimentos que consume en su ingesta diaria, la prevención y rehabilitación de enfermedades o lesiones, las actividades de ocio o recreativas que realizan y los hábitos en su día a día. Son generalidades que tienen todos los individuos desde las edades tempranas hasta el adulto mayor.

De igual forma en Bogotá, las personas pertenecientes a la clase media y alta, son las únicas que tienen la capacidad económica para adquirir este servicio, puesto que “la más reciente encuesta de “Bogotá como vamos”, determino que el 38% de los encuestados se considera pobre y el 46% dice que sus ingresos no alcanzan en el hogar y el 19% menciona que mejoro su situación económica” (Portafolio, 2022, párr. 1), con lo cual solo, quienes tenga una solvencia

económica que sea capaz de suplir sus necesidades básicas y disfrutar de tiempo de ocio, pueden adquirir este servicio, debido a que en ocasiones su coste puede ser bastante alto.

Por ende, la proyección de clientes iniciales o principales que se obtiene, son personas de clase media, en un rango de edad entre 20 a 50 años de edad, puesto que tienen el poder adquisitivo para incluir este proceso en sus vidas. Pero de igual manera, los entornos familiares que rodean estas mismas, como sus hijos, hermanos, sobrinos, padres, entre otros. Son una fuerte y amplia gama de personas, las cuales también se puede llegar a intervenir y potenciar como posibles clientes, según las necesidades del individuo principal y como mencionamos anteriormente su poder adquisitivo.

Competidores

En el mercado se observan diferentes competidores que nacen día a día con respecto al entrenamiento personalizado, y constantemente se observa un mercado bastante competitivo ya que la actividad lo permite y da para esto, se han identificado ciertos competidores directos que pueden competir mano a mano con el proyecto en cuestión, los cuales son: Bodytech, Smartfit, Fun2Fit, Be Fitness(Cali), Clicfit, Bienestapp, Superprof y Gehnios.

MPC

Es una matriz que identifica a los principales competidores de la empresa, así como sus fuerzas y debilidades particulares, en relación con una muestra de la posición estratégica de la empresa. (Perez, s.f.), además se compone de factores que lleven al éxito y la excelencia de la empresa ponderados en peso de 0.0 (poca importancia) a 1.0 (alta importancia) y en rating de 1 a 4 en donde el número menor son las debilidades y mayor las fortalezas.

Figura 27

Matriz MPC ActivHumans

LOGO DE MI EMPRESA	PESO	MI EMPRESA BUFETE DE ENTRENADORES ACTIVHUMANS		COMPETIDOR 1 SMARFIT		COMPETIDOR 2 BODYTECH		COMPETIDOR 3 FUN2FIT Gimnasio Virtual	
FACTORES CLAVE DE ÉXITO		CLASIFICACION	PESO PONDERADO	CLASIFICACION	PESO PONDERADO	CLASIFICACION	PESO PONDERADO	CLASIFICACION	PESO PONDERADO
									
Reconocimiento y Posicionamiento en el Mercado	0.1	1	0.1	4	0.4	4	0.4	2	0.2
Máquinas y Equipos	0.1	2	0.2	4	0.4	4	0.4	2	0.2
Calidad del servicio	0.15	3	0.45	2	0.3	2	0.3	2	0.3
Escenarios y espacios	0.1	2	0.2	4	0.4	4	0.4	1	0.1
Alianzas estratégicas	0.1	2	0.2	3	0.3	4	0.4	2	0.2
Tecnológica, innovación y actualización	0.1	4	0.4	2	0.2	2	0.2	3	0.3
Metodologías y estrategias cliente	0.15	4	0.6	3	0.45	3	0.45	3	0.3
Precio y costos	0.1	3	0.2	3	0.3	3	0.3	3	0.3
Administración de Talento Humano	0.1	3	0.3	3	0.3	3	0.3	1	0.1
TOTAL	1		2.65		3.05		3.15		2

Nota: Principales Competidores del Bufete ActivHumans, teniendo en cuenta su posición estratégica, fortalezas y debilidades. Fuente: Autoría propia.

De acuerdo a la matriz MPC, construida en la fase anterior del proyecto, se establecen dos competidores fuertes frente al servicio de entrenamiento personalizado como lo son Smartfit y BODYTECH, y un tercero fut2fit los cuales brindan este servicio desde un perfil mucho más bajo, pero desde un marketing virtual y metodologías online. Smartfit y Bodytech presentan una estabilidad, posicionamiento y reconocimiento a nivel nacional bastante fuerte. En los factores de reconocimiento y posicionamiento, máquinas y equipos, escenarios y espacios, ambos presentan una calificación de 4 otorgada a su amplio auge en el país, su composición durante años como institución y el crecimiento económico que esta consolidación en el mercado les ha dado, dejándolos como líderes en el servicio de entrenamiento físico.

En cuanto a estos mismos factores, fun2fit y ActivHumans presentan una calificación mucho más baja, puesto que el auge que tiene el gimnasio virtual (fun2fit) es menor, pero que, aun así., ha generado un crecimiento notorio en la prestación de este servicio a través de su página web y manejo de redes sociales. El Bufete ActivHumans presenta una calificación de 4 en cuanto a tecnología e innovación y metodologías y estrategias para el cliente, puesto que son los factores más fuertes, para iniciar una promoción exitosa, además el interés por parte de las personas puede ser alto, frente a la posibilidad de conocer un nuevo servicio que presente variedades metodológicas a implementar y que incorpore el entrenamiento físico con el deportivo.

Por consiguiente, en los factores de precios y costes todos tienen una calificación de 3, puesto que, a nivel de adquisición socioeconómica de la población, los precios se adecuan a las

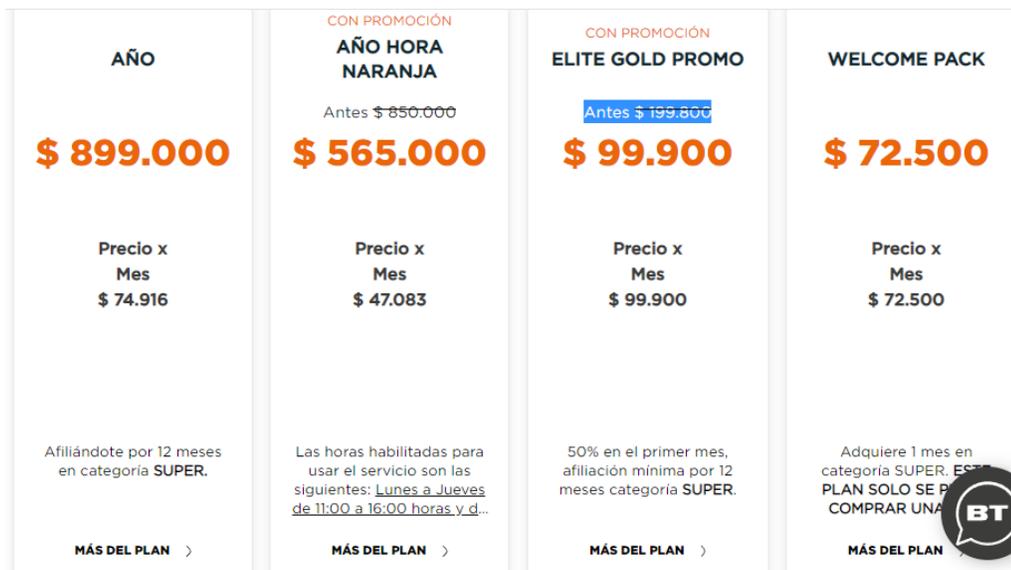
necesidades del cliente en la mayoría de los casos, además un estándar de costo en plan mensual, semestral o anual, ha generado ese rasgo de competitividad sana dentro del mercado.

De acuerdo, a los costos de la competencia en donde los entrenadores personales en Colombia, cobran entre \$12.000 y \$25.000 pesos colombianos por 1 hora de sesión de entrenamiento personalizado y en donde los factores como la duración de la sesión, tipo de sesión, experiencia del entrenador y ubicación influyen. 2x3 (2022).

Por otra parte, BODYTECH empresa líder en el mercado del fitness, tiene 4 planes principales distribuidos de la siguiente manera:

Figura 28

Costos de planes Bodytech



Principales costos de los planes de entrenamiento ofrecidos por BODYTECH en Colombia.

Fuente: (Bodytech, s.f.)

Y Smart Fit, en su gama de servicios, maneja 3 principales planes de entrenamiento, los cuales son:

Figura 29

Planes Smartfit



Costo de los planes ofrecidos por Smarfit en la Ciudad de Bogotá. Fuente: (Smart Fit, s.f.)

De igual medida el Bufete ActivHumans supera la calificación de las otras tres empresas en el factor de calidad de servicio con un punto de diferencia, ya que los componentes de comodidad, digitalización, integración de acondicionamiento físico, salud y deportes e interacción constante con el cliente, dan ese plus y ventaja competitiva frente a los demás. Y aunque, exista un desconocimiento previo en el sector frente al proyecto y una inexistencia evaluativa de la percepción del cliente, se proyecta de acuerdo a el análisis y aparición de necesidades según la encuesta aplicada.

Finalmente, cabe resaltar que ActivHumas, conformado por los entrenadores físico-deportivos para la prestación de un servicio integral y complementario de entrenamiento

personalizado, es una oportunidad ostentosa para expandirnos en el mercado y generar ese reconocimiento tanto a nivel empresarial como personal.

Tendencias

En la actualidad, a causa de la Pandemia COVID-19, las sociedades tuvieron que reestructurar muchas actividades y acciones que realizaban en su diario vivir. En cuanto a actividad física y deporte, igualmente se ha tomado mucha más conciencia de la importancia de incorporar estas actividades en sus estilos de vida, acompañado de unos hábitos saludables, que fortalezcan los niveles de bienestar de las personas.

Dentro del entorno y mercado del entrenamiento, las tecnologías tuvieron un crecimiento a gran escala, puesto que el confinamiento, nos obligó a hacer un uso mucho más práctico y funcional, de los cotidianos. Es por esto que de acuerdo con los datos recolectados por el Colegio Americano de Medicina Deportiva [ACSM], Arjona, (2022) dio a conocer las principales tendencias fitness a nivel internacional para este 2022, donde en la primera posición destaca la tecnología wearable (dispositivos electrónicos inteligentes incorporados a accesorios y vestimenta), y en donde los rastreadores de actividad, relojes inteligentes, monitores de frecuencia cardiaca y dispositivos GPS, son los más usados de manera autodidacta o en un programa de entrenamiento

La ACSM, clasifica en un top 20 las tendencias más usadas y gustadas por la población, las cuales son.

Figura 30

Ranking de Tendencias Fitness 2022

RANKING DE TENDENCIAS MAS USADAS EN EL MUNDO DEL FITNESS 2022

tecnología wereable

ejercicio en casa

actividades al aire libre

entrenamiento de fuerza con pesas

ejercicio para adelgazar

entrenamiento personal

entrenamiento de intervalos de alta intensidad

entrenamiento con propio peso

clases de ejercicios en línea en vivo y bajo demanda

coaching de salud / bienestar

programas de acondicionamiento físico para adultos mayores

el ejercicio es medicina

emplear profesionales de fitness certificados

entrenamiento funcional

Yoga

aplicaciones móviles de ejercicio

entrenamiento personal online

licencia para profesionales del fitness

promoción del estilo de vida saludable desde la medicina

entrenamientos grupales.

Principales Tendencias Fitness del mundo 2022 según el Colegio Americano de Medicina

Deportiva. Adaptado: Arjona (2022)

Por otra parte, la nueva realidad que se vive a nivel social de teletrabajo, ha impulsado al uso macro de entrenamientos desde casa, a través de los aplicativos móviles o plataformas de video conferencia, utilizadas por muchos profesionales, instituciones y empresas para impulsar y desarrollar las metodologías de entrenamiento o de manera autónoma por las mismas personas.

Kubo (2022)

Por último, se puede concluir que los programas de entrenamiento personal es una tendencia bien posicionada en el mercado a nivel mundial, lo que nos da un impulso veraz en la ciudad de Bogotá y de igual forma la innovación y crecimiento tecnológico en el mundo de la actividad física, el deporte y el fitness, son una variante en constante actualización, lo que nos beneficia como proyecto, debido a la implementación de la aplicación digital, pagina web y redes sociales. Esto orienta, la progresión en el mercado, que puede tener el Bufete de Entrenadores Personales ActivHumans y el impacto por parte de la aceptación frente a los posibles clientes y competidores.

Plan de Marketing

El Marketing, refiriéndose a las estrategias e instrumentos utilizados para la comercialización de un producto. Según Kotler y Armstrong (2008) es “el conjunto de organizaciones independientes que participan del proceso de poner un producto o servicio a disposición del consumidor final o de un usuario industrial” (Acosta, 2017, p.9). La fomentación, publicidad y crecimiento, del Bufete de entrenadores ActivHumans, se tendrá en primera medida, como principal acción al público objetivo, es decir, a los clientes, priorizando sus necesidades y requerimientos durante el proceso de entrenamiento personalizado,

Por consiguiente, buscaremos construir un entorno laboral armonioso a través de un ambiente organizacional que priorice el bienestar y salud de los trabajadores, manteniendo una constante motivación, una comunicación asertiva y una participación activa por parte de todos los trabajadores, con el fin de mejorar las relaciones internas dentro de la organización y el rendimiento de cada entrenador o funcionario. También, estaremos desarrollando diversificación metodológica a partir de ejercicios, actividades, disciplinas, tendencias y practicas dentro de nuestras sesiones de entrenamiento, con variabilidad en cuanto al uso de recursos y escenarios, Para esto enfocamos nuestra estrategia en un marketing digital y de contenidos a través de nuestra página web, redes sociales y plataforma Digital.

Por ello, a través de una estrategia de marketing digital, orientada en una corriente publicitaria enfatizada en el entrenamiento físico y deportivo personalizado, impulsada por la inclusión y mención de la importancia de los hábitos saludables en la vida cotidiana de las personas. Esta estrategia, la desarrollaremos por medio de publicaciones, post, fotos y videos, las cuales llevaran una cronología informática. Por otra parte, a nuestros trabajadores les brindaremos capacitaciones, foros y controles por medio de encuentros online, donde desarrollaremos y discutiremos las metodologías a aplicar con nuestros clientes e internamente dentro de la organización.

Con el fin, de brindar un servicio que vaya más allá del acercamiento laboral con nuestros clientes. Tendremos una interacción constante por medio de las redes y tecnologías con nuestros usuarios, haciéndolos parte de nuestra marca y recalcándoles la importancia de su proceso y bienestar para nosotros como organización. Por último, intentaremos llegar y crecer a través de la voz a voz y difusión digital, a nuevos focos poblacionales y sectores.

Estrategia de Producto

Como organización, ActivHumans formara un grupo de trabajo acorde con las necesidades del cliente, con el fin de satisfacerlas y orientarlas a través de procesos y programas de entrenamiento personalizado. Esto con el fin de combinar y trabajar de manera mancomunada generalidades de la actividad física, el ejercicio, la práctica deportiva y el alto rendimiento, dentro de un servicio integral, y guiado directamente por la mención e importancia de los hábitos de vida saludable.

A partir de la conformación y consolidación de un equipo de entrenadores personales físico-deportivos, los cuales además de estar altamente capacitados para la orientación, direccionamiento, acompañamiento, asesoría y seguimiento del entrenamiento a nivel individualizado con cada cliente o usuario, brindaran un enfoque especializado en actividades específicas o disciplinas deportivas, sustentado con su experiencia en las mismas y ratificado por la validación dentro de su titulación o certificaciones realizadas.

De igual manera, el equipo de trabajo de entrenadores personales, se integrará y vinculará, con profesionales en áreas de la salud deportiva, específicamente Nutricionista, Fisioterapeuta y Deportólogo. Esto creara un plus en la compañía, que se reflejara en el mercado y la competencia, y que además amplia el catálogo de nuestros servicios y la funcionalidad dentro de cada proceso de los clientes.

Es aquí, donde la estructuración de los planes de entrenamiento, se realizarán por medio del equipo de entrenadores y el equipo de salud deportiva, proyectando los objetivos y metas propuestas, desde las funcionalidades que el cliente desee y las necesidades que quiera

satisfacer. Del mismo modo, el control o análisis de la progresión que tenga cada usuario, será administrado, evaluado y actualizado por los grupos de trabajo mencionados.

Desde la aplicabilidad del servicio, la diversidad en cuanto a escenarios, ofreciendo un servicio que se desarrolla desde la comodidad de sus hogares, en parques zonales, escenarios deportivos, lugares turísticos e instituciones aliadas, prometerán una amplitud en el desarrollo de las sesiones, garantizando siempre el bienestar y facilidad al usuario. Además, desde el aspecto metodológico, la incorporación de las nuevas tendencias en el entrenamiento, el uso de las tecnologías desde aplicativos de medición, hasta elementos deportivos o vestuario y la innovación al integrar el ejercicio físico y deportivo, así como su formación y especialización, son los principales factores en cada uno de nuestros procesos de entrenamiento, valorados desde la parte Fitness, médica, nutricional y fisiológica. Los servicios prestados por ActivHumans son los mencionados en la siguiente tabla.

Tabla 10

Catálogo de Servicios

Servicios de activhumans

<i>Preparación y condición física</i>
<i>Valoraciones físico- deportivas</i>
<i>Valoraciones médicas y planes nutricionales</i>
<i>Formación y perfeccionamiento de disciplinas deportivas</i>
<i>Tecnificación avanzada</i>
<i>Rehabilitación y recuperación deportiva</i>
<i>Seguimiento, control y prevención de las ENT</i>

Desarrollo y mejora de las capacidades coordinativas y condicionales

Acondicionamiento neuromuscular y físico

Coaching personal y deportivo

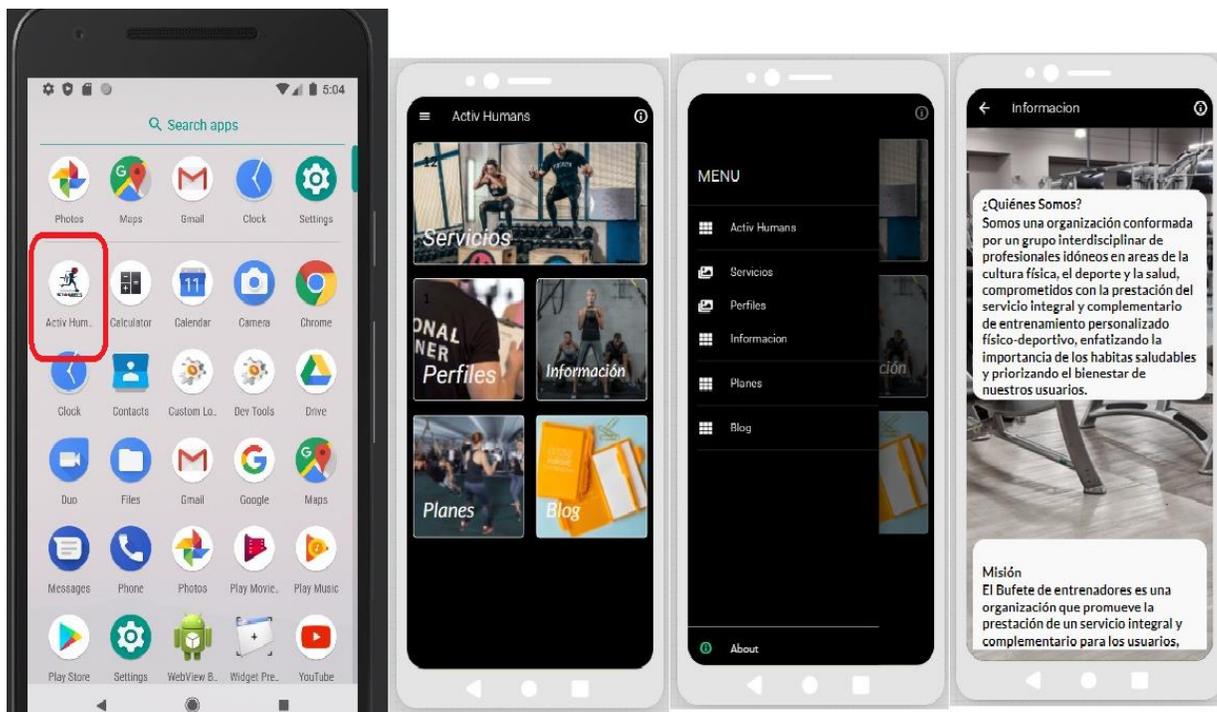
Entrenamiento en poblaciones especiales

Entrenamiento funcional. Hiit, crossfit, de fuerza, potencia, resistencia, velocidad.

Entrenamiento cardiovascular con actividades musicalizadas

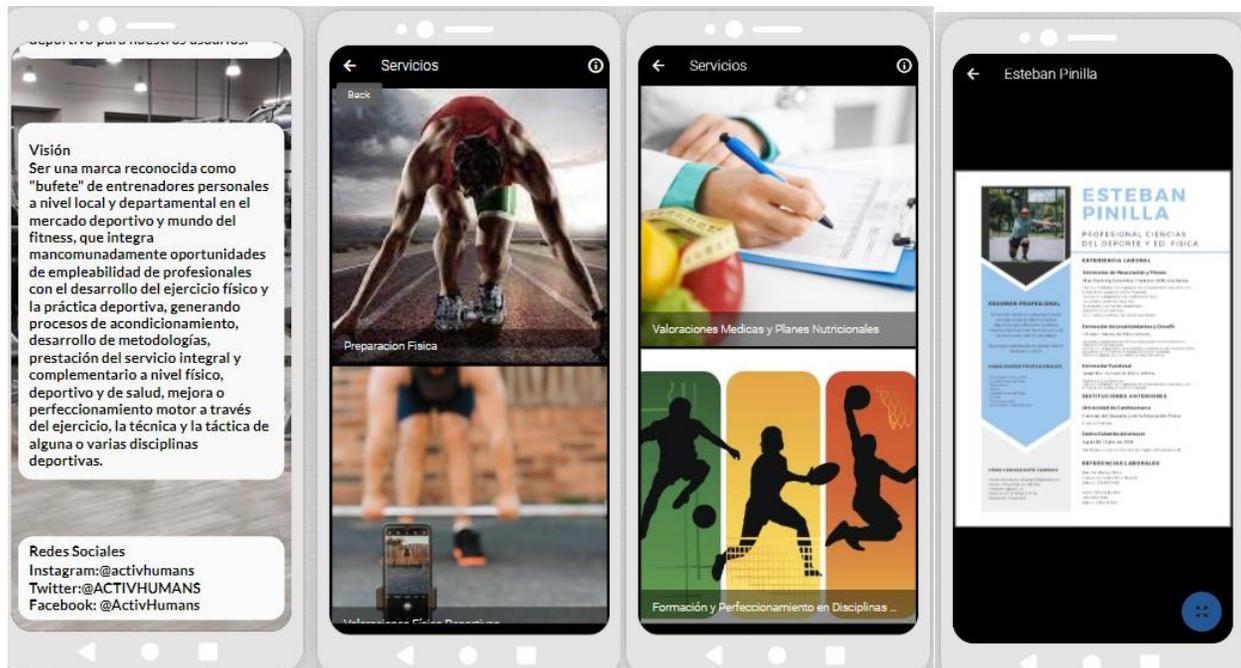
Nota: Servicios prestados por el Bufete de entrenadores personales Físico-Deportivos ActivHumans. Fuente: Autoría propia.

Finalmente, el uso de las redes sociales son una destacada ventaja en donde a través de publicaciones, fotos y videos, estaremos en constante activación y difusión con el público objetivo de la empresa, como son nuestros clientes, así como la población externa a atraer, para que se interesen y adquieren nuestros servicios. Por último, la ventaja competitiva que más resalta, es la creación de una aplicativo digital, en donde se logre una interacción, comunicación, control, certificación e integración entre entrenador y cliente, entorno a su proceso de entrenamiento. Así mismo, los diferentes servicios que se ofrecen, la visualización de sus micro, mesos y macrociclos al planificar el entrenamiento, su nivel de progresión, el perfil profesional y especializado de cada entrenador, su ubicación por zonas favorecedoras y variedad de funcionalidades, que iremos agregando a medida que el proyecto crezca.

Aplicativo AcityHumans**Figura 31***Beta aplicativo digital ActivHumans (1)*

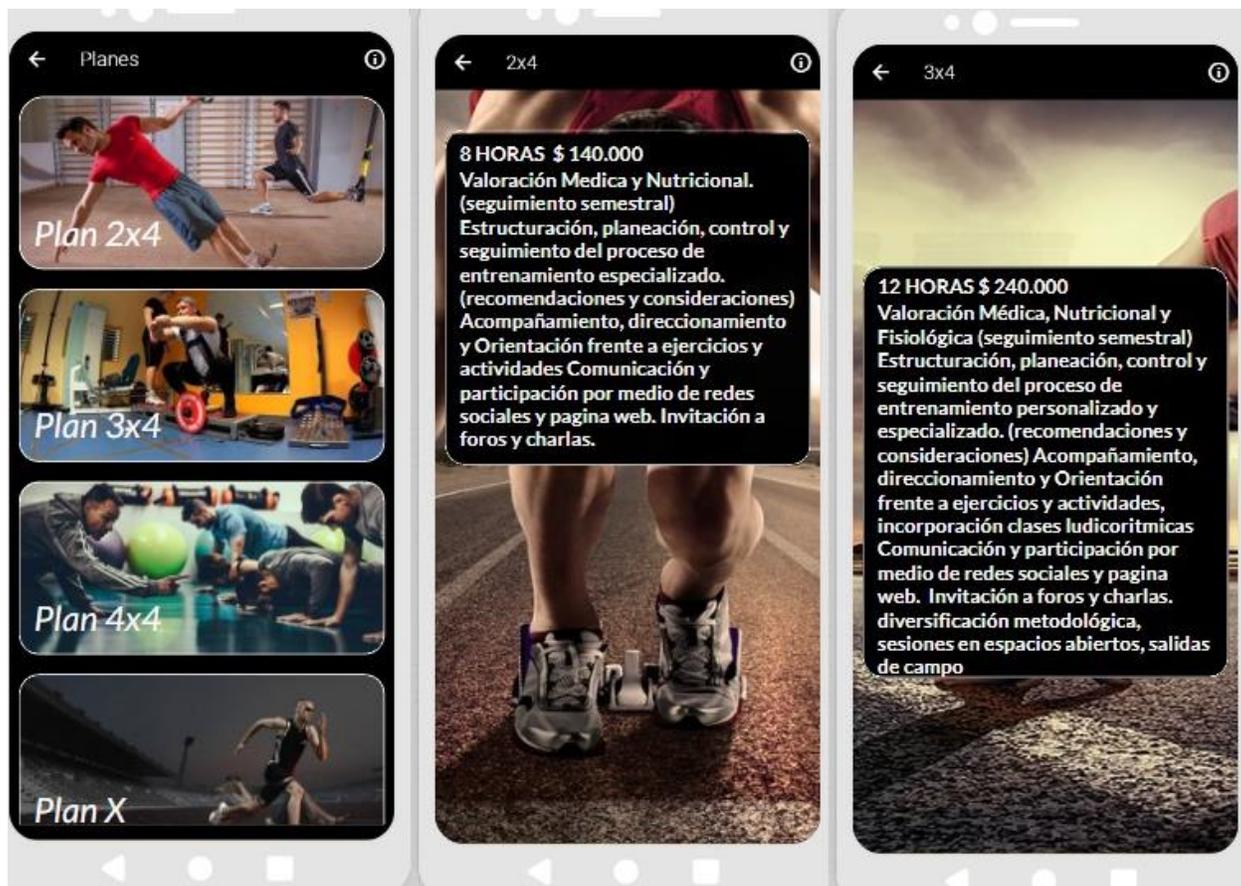
Nota: Versión de prueba en Android de la app del Bufete de Entrenadores. Fuente: Elaboración propia

En esta primera instancia la app de ActivHumans, cuenta con aspectos generales, en cuanto a estructuración y componentes de su menú. De igual forma se evidencian las herramientas prestadas en cuanto a la inducción y componentes informativos de la compañía, haciendo que los usuarios conozcan y se fidelicen con la marca.

Figura 32*Beta aplicativo digital ActivHumans (2)*

Nota: Versión de prueba en Android de la app del Bufete de Entrenadores. Fuente: Elaboración propia.

En segunda instancia, a la hora de interactuar con la marca, los clientes observarán los servicios ofrecidos por la organización, en donde cada uno de ellos, describirá la especificidad y enfoque del mismo. Además de visualizar la ficha profesional de nuestros entrenadores, para la cual, tendrán acceso todos nuestros usuarios, con el fin de que conozcan el grupo interdisciplinario y lo escojan a su gusto o necesidad.

Figura 33*Beta Aplicativo Digital ActivHumans*

Nota: Versión de prueba en Android de la app del Bufete de Entrenadores. Fuente: Elaboración propia

Finalmente, los usuarios, podrán conocer el portafolio de planes, estandarizados inicialmente de acuerdo a la cantidad de servicios obtenidos en cada uno de ellos. Además, se tendrá un menú de perfil del usuario, en donde se visualice el proceso de entrenamiento, se logre la interacción cliente y entrenadores, y se esté actualizando a las personas, con datos e información relevante a la compañía y sus funciones.

Marca

El grupo de entrenadores busca consolidar su marca transmitiendo bienestar, innovación, éxito y seguridad a sus clientes, con el fin de fidelizar y hacer llegar a sus usuarios estos aspectos por medio del entrenamiento personalizado. Inicialmente buscaremos, el acercamiento del proyecto a través de tres herramientas las cuales son: el insight, logotipo y slogan, estas representan la tranquilidad, autoridad y confianza que pueden generar un gran posicionamiento entre los consumidores.

Estrategia de Precio

El Bufete de entrenadores personales físico-deportivos ActivHumans estará basado en los costos de la competencia, en métodos de fijación de precios, en el sector (estratos socioeconómicos) y la demanda del servicio, en la percepción del mismo precio en el entorno y clientes, y en cotizaciones previstas que orientan los servicios ofrecidos. Lo cual nos brinda una objetividad a la hora de entrar en el mercado.

Además, ya que el marketing propuesto, tiene como finalidad inicial establecer un posicionamiento, y se pretende que, a través de una herramienta, como el precio se potencialice este reconocimiento en el sector. Por medio de un precio cómodo y razonable dentro del mercado existente, se busca generar un acercamiento y tentativa por conocer el modelo de negocio, por parte de los usuarios y que de igual forma dichos costos establecidos, nos valla generando una rentabilidad y viabilidad frente a la recuperación de la inversión.

El sistema de costos estará constituido en una visión a 5 años, analizando los movimientos económicos que iremos obteniendo y la rentabilidad del proyecto. Además, una proyección viable podría generar interés por parte de inversionistas.

En cuanto a planes de servicios, ActivHumans iniciara su proyección con 4 principales, los cuales estarán clasificados por la funcionalidad de sus servicios, el tiempo requerido y las necesidades solicitadas por el cliente, de igual forma todos irán mediados por las redes sociales y aplicativa digital.

Figura 34

Portafolio de Planes y Costos ActivHumans

Somos una organización conformada por un grupo interdisciplinar de profesionales idóneos en áreas de la cultura física, el deporte y la salud, comprometidos con la prestación del servicio integral y complementario de entrenamiento personalizado físico-deportivo, enfatizando la importancia de los hábitos saludables y priorizando el bienestar de nuestros usuarios.				
RUBRO		VALOR HORA		
		\$ 20.000		
		TOTAL HORAS	VALOR DE SERVICIO POR PAQUETE	PAGO AL PROFESIONAL
Conoce nuestros planes y recuerdo que UN CUERPO ACTIVO = BIENESTAR HUMANO	PLAN 2X4	8	\$ 140.000	\$ 76.000
	PLAN 3X4	12	\$ 240.000	\$ 114.000
	PLAN 4X4	16	\$ 350.000	\$ 152.000
	PLAN X (COMPLETO)	24	\$ 400.000	\$ 228.000
	TOTAL DE SERVICIO	60	\$ 1.130.000	\$ 480.000

Planes y Costos del Bufete de Entrenadores ActivHumans. Fuente: Autoría propia

Estos 4 planes estandarizados por la organización y los cuales difundirá el Bufete como principales, se estructuran a partir de facilidad económica y dinamismo del cliente. Es necesario resaltar que según las condiciones, necesidades y niveles de adquisición económica del cliente, se estructura un plan o programa de entrenamiento enfocado a los servicios que el cliente desee incorporar en el mismo.

Figura 35

Servicios por plan ActivHumans

PORTAFOLIO DE SERVICIOS ACTIVHUMANS			
	SERVICIOS	UNIDAD	
  	PLAN 2X4	Valoracion Medica y Nutricional. (seguimiento semestral)	8 horas mensuales.
		Estructuracion, planeacion, control y seguimiento del proceso de entrenamiento especializado. (recomendaciones y consideraciones de salud)	
		Acompañamiento, direccionamiento y Orientacion frente a ejercicios y actividades	
		Comunicación y participacion por medio de redes sociales y pagina web. Invitacion a	
	PLAN 3X4	Valoracion Medica, Nutricional y Psicologica (seguimiento semestral)	12 horas mensuales
		Estructuracion, planeacion, control y seguimiento del proceso de entrenamiento personalizado y especializado. (recomendaciones y consideraciones de salud)	
		Acompañamiento, direccionamiento y Orientacion frente a ejercicios y actividades, incorporacion clases ludicoritmicas	
		Comunicación y participacion por medio de redes sociales y pagina web. Invitacion a foros y charlas.	
	PLAN 4X4	Valoracion Medica, Nutricional, Psicologica y Fisioterapia (seguimiento trimestral)	16 horas mensuales
		Estructuracion, planeacion, control y seguimiento del proceso de entrenamiento personalizado y especializado. (recomendaciones y consideraciones de salud)	
		Acompañamiento, direccionamiento y Orientacion frente a ejercicios y actividades, incorporacion clases ludicoritmicas y enfoque en practica deportiva (trabajo especializado y tecnico)	
		Comunicación y participacion por medio de redes sociales y pagina web. Invitacion a foros y charlas.	
		diversificacion metodologica, sesiones en espacios abiertos, salidas de campo, Hidratacion y suplementacion post entreno.	
		Variabilidad de Entrenadores y disposicion según Ubicación.	
	PLAN X	Valoracion Medica, Nutricional, Psicologica, Fisioterapia y Coaching Deportivo (seguimiento mensual)	24 horas mensuales
		Estructuracion, planeacion, control y seguimiento del proceso de entrenamiento personalizado y especializado. (recomendaciones y consideraciones de salud) (plan nutricional)	
Acompañamiento, direccionamiento y Orientacion frente a ejercicios y actividades, incorporacion clases ludicoritmicas y enfoque en practica deportiva (formacion, tecnicacion y alto rendimiento), disponibilidad de escenarios deportivos y fisicos.			
Comunicación y participacion por medio de redes sociales y pagina web. Invitacion a foros y charlas.			
Diversificacion metodologica, sesiones en espacios abiertos, salidas de campo, Hidratacion, alimentacion y suplementacion post entreno.			
Variabilidad de Entrenadores y disposicion según Ubicación.			

Nota: Descripción de servicios en planes de ActivHumans. Fuente: Autoría propia

Cabe mencionar, que los servicios, también se pueden cobrar de manera individualizada de acuerdo a la solicitud del cliente, y dentro de los procesos de entrenamiento, el usuario podrá contar con 1, 2 o 3 entrenadores durante su proceso, según los enfoques, actividades a desarrollar y proceso de entrenamiento que se haya estructurado.

Estrategia de Publicidad y Plaza

Hoy en día el mundo digital, tiene gran parte de la concentración e interacción de las personas. Es por esto, que ActivHumans basara su promoción y publicidad a través de, un interés masificado en el cliente, influyendo en las actitudes y comportamientos de los mismos, por medio de una promoción de ventas, relaciones públicas, marketing directo y ventas personales.

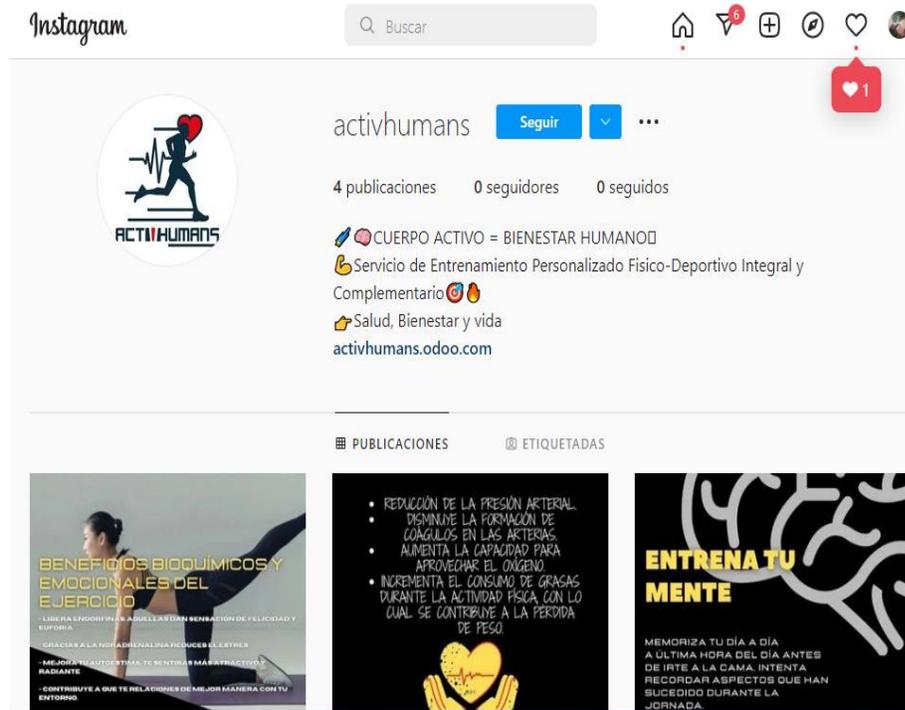
Utilizaremos inicialmente un marketing digital, desarrollado por medio de las redes sociales, además de incorporar mediante la creación de una página web y aplicativo digital, como canales de distribución principales. Para crear un grado de interacción e interés alto en la población, en busca de que conozcan la marca, nuestros servicios y funcionalidades, creando la necesidad para el adquisidor.

Redes Sociales

Se manejarán en primera instancia las redes como Instagram, Facebook y Twitter, en donde se crea una interacción constante con la comunidad a través de post, fotos y videos.

Figura 14

Instagram de ActivHumans



Redes sociales de ActivHumans, Instagram. Fuente: Autoría propia

Figura 15

Twitter ActivHumans



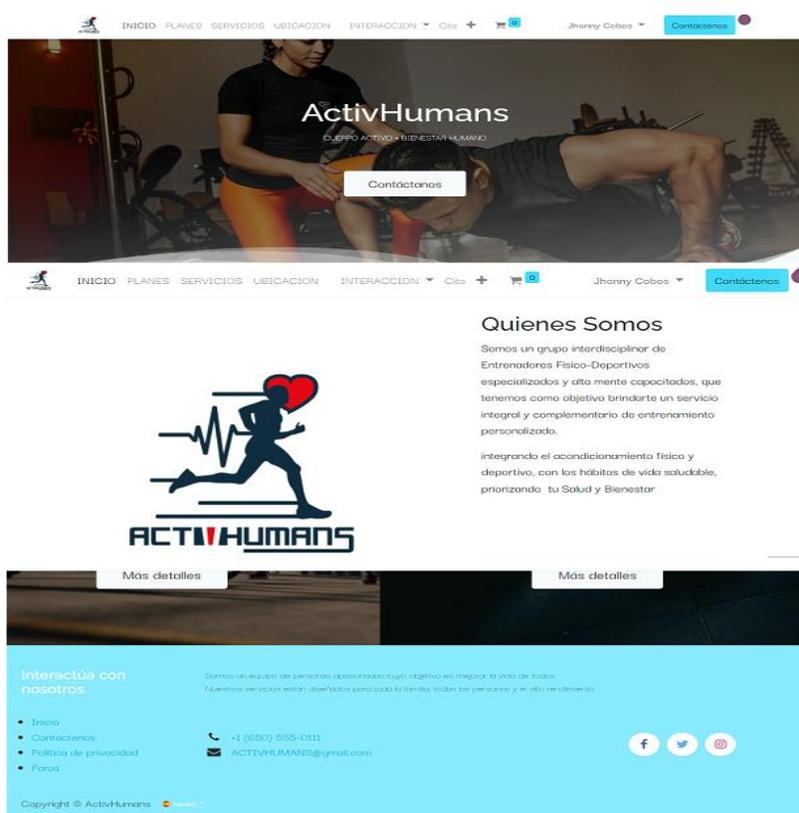
Redes sociales de ActivHumans, Twitter. Fuente: Autoría propia, 2022.

El mundo de las redes sociales ha tomado una fuerza incomparable en la actualidad, a través de los influencers, interacciones en vivo y publicaciones de todo tipo, se evidencia un mundo digital globalizado. Por esto, las redes son un modelo de crecimiento constante y a largo plazo, que nos ayuda a fidelizar la marca a nivel local, regional, nacional e internacional.

Además, se realizarán campañas de ejercicio, actividad física, deporte y recreación en parques zonales de los sectores o encuentros en el parque simón bolívar, en donde manejaremos una publicidad a través de folletos, tarjetas y recordatorios, que llamen la atención del cliente por conocer el proyecto.

Figura 15

Página Web ActivHumans



Portal web del Bufete de entrenadores personalizados ActivHumans, principales ítems, herramientas de interacción y contacto. Fuente: Autoría propia, 2022.

En dicho portal web se manejará una publicación focal y fija, enfocada en evidenciar nuestro crecimiento día tras día, además la publicación de artículos e información relevante a salud, actividad física, ejercicio, mundo del Fitness, Deporte y hábitos de vida saludable. Serán las principales fuentes de interacción en este portal.

Estrategias de temporada

Inicialmente nuestro modelo de negocio se mueve por entornos familiares de clase media, que por lo general son personas que anualmente, disponen de 15 a 30 días hábiles de vacaciones. Esto con el fin de orientarnos, que, en esos tiempos de descanso, los cuales comúnmente se presentan, en meses con festividades o tradicionalmente la llamada “temporada alta”, es donde nuestra proyección a futuros clientes crece. Y sabiendo, igualmente que el entrenamiento físico o deportivo, es una tendencia que se mantiene en todos los meses del año a nivel internacional y nacional, el crecimiento de población que realiza estas actividades, si aumenta en épocas de descanso y turismo.

Estrategia de temporada baja. Durante la temporada baja, que se podrían considerar los meses normales, tendremos un enfoque más participativo y activo en las redes sociales, orientado a la publicación de información relacionada con el entrenamiento, específicamente, la actividad física, el ejercicio y el deporte, a niveles recreativos como competitivos. De igual manera, con los clientes que dispongamos en dichas fechas, intentaremos ofrecer paquetes familiares o incentivos motivadores, como: una sesión extra, una actividad de cortesía, entre otras. Con el objetivo, de ampliar nuestra gama de clientes.

Por otra parte, buscar alianzas con cajas de compensación, colegios, gimnasios y clubes deportivos o atletas de alto rendimiento, nos beneficiaran a nivel organizacional y personal de cada entrenador, haciendo que la incidencia social que tengamos, sea mucho mayor y las proyecciones de venta se logren.

Estrategia de Temporada Alta. Esta temporada, influenciada por las festividades y escenarios de descanso para muchas familias y personas de la capital del país, nos brindaran un voluminoso campo de acción frente a la población. Igualmente, con una activación constante en redes sociales, pero esta vez mas apoyada por, evidencias de procesos que llevamos a cabo, perspectivas de los mismos usuarios e interacción constante con la población por medio de encuestas, post y videos, serán pieza fundamental en el ciclo de vida del proyecto.

Además, como factor diferenciador mencionado anterior mente, las clases grupales y las salidas de campo a escenarios deportivos o turísticos son bastante tentadoras ha realizar durante esta época. Pero garantizaran la variación metodológica planteada y para los usuarios, les será algo fuera de lo normal que ponga a prueba su condición física, su goce y disfrute.

Finalizando, hay que tener muy en cuenta, que, durante todos los años proyectados de ventas, se tiene una actualización e innovación constante con la aplicación digital, la cual será la pieza fundamental, que constituirá un servicio integral y complementario. En este caso, la comunicación será mucho más directa a nivel online o personal entre cliente y entrenador.

Cuadro Financiero *Proyecciones*

ActivHumans es una organización que se constituirá a partir de una inversión inicial, dicha inversión, se logra a través del 25% con recursos propios y el otro 75% con un préstamo bancario aproximadamente. De igual manera los aspectos “básicos” a tener en cuenta, en una estructura de costos, como lo son arriendo, muebles y enseres, y equipos de oficina, no se tienen en cuenta en este proyecto, puesto que la proposición inicial es implantar el servicio de entrenamiento personalizado de manera a domicilio, sin establecerse en un lugar o sede inicialmente.

Por ello se tienen en cuenta, las siguientes proyecciones y análisis de costos, realizando una visión a 5 años, desde sus inicios y como el proyecto puede llegar a crecer financieramente.

Pre inversión

Figura 36

Cuadro de Pre inversión Inicial

RUBRO		CANTIDAD	UNIDAD TECNICA DE MEDIDA	COSTO / UNIDAD	TOTAL	
GASTOS INVERSIÓN					\$ 0	
	EQUIPOS DE COMPUTACIÓN Y COMUNICACIÓN	COMPUTADOR PORTATIL	3	HP	\$ 1.800.000	\$ 5.400.000
		VIDEOBEAM	1	Epson	\$ 589.000	\$ 589.000
		IMPRESORA	1	Epson	\$ 639.000	\$ 639.000
		Camara WEB	1	Logitech c922	\$ 369.900	\$ 369.900
		Cabina de Sonido	4	kalley	\$ 120.000	\$ 480.000
	SUBTOTAL					\$ 7.477.900
	PUBLICIDAD, PROPAGANDA Y PROMOCIÓN	CREACIÓN PAGINA WEB	1	Diseño de Páginas Web Profesional Wix.com	\$ 250.000	\$ 250.000
		REDES SOCIALES	1	Facebook/instagram /twitter	\$ 210.000	\$ 210.000
		RECORDATORIOS (Pelotas relajantes, llaveros, mugs)	1	Proyecta - T	\$ 200.000	\$ 200.000
PAPELERÍA (folletos, tarjetas, posters)		1	publicidad pro max	\$ 250.000	\$ 250.000	
SUBTOTAL					\$ 910.000	
	COLCHONETAS	10	Decathlon	\$ 40.000	\$ 400.000	

MATERIALES FÍSICOS E IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA	BALONES TERAPEUTICOS	8	Decathlon	\$ 50.000	\$ 400.000	
	KIT DE BANDAS DE RESISTENCIA TUBULARES	4	Decathlon	\$ 98.000	\$ 392.000	
	KIT DISCOS DE HIERRO	2	Decathlon	\$ 200.000	\$ 400.000	
	KIT MANCUERNAS/PESAS	2	Decathlon	\$ 649.000	\$ 1.298.000	
	SUDADERAS	4	tienda deportiva (Xsports)	\$ 80.000	\$ 320.000	
	CAMISETAS	4	tienda deportiva (Xsports)	\$ 35.000	\$ 140.000	
	GORRAS	4	tienda deportiva (Xsports)	\$ 20.000	\$ 80.000	
	CRONOMETRO	4	Decathlon	\$ 90.000	\$ 360.000	
	SMART BAND	4	Decathlon	\$ 100.000	\$ 400.000	
	KIT TRX DE ENTRENAMIENTO	3	Mercado Libre	\$ 156.000	\$ 468.000	
	KIT DE AGILIDAD Y VELOCIDAD (conos, platillos, escalera..)	2	Mercado Libre	\$ 120.000	\$ 240.000	
	KIT EN. FUNCIONAL CROSSFIT	4	Mercado Libre	\$ 85.000	\$ 340.000	
	SUBTOTAL					\$ 5.238.000
	TELEFONIA Y PLAN DE DATOS	4	Claro - Tigo	\$ 75.000	\$ 300.000	
	INTERNET	1	Claro	\$ 102.000	\$ 102.000	
SUBTOTAL					\$ 402.000	
GASTOS DE PERSONAL	SUELDO (Entrenador Personal)	4		\$ 1.000.000	\$ 4.000.000	
	AUXILIO TRANSPORTE				\$ 0	
	SUBTOTAL					\$ 4.000.000
	SUELDO (NUTRICIONISTA)	1		\$ 700.000	\$ 700.000	
	AUXILIO TRANSPORTE				\$ 0	
	SUBTOTAL					\$ 700.000
	SUELDO (FISIOTERAPIA)	1		\$ 700.000	\$ 700.000	
	AUXILIO TRANSPORTE				\$ 0	
	SUBTOTAL					\$ 700.000
	SUELDO (DEPORTOLOGO)	1		\$ 700.000	\$ 700.000	
	AUXILIO TRANSPORTE				\$ 0	
	SUBTOTAL					\$ 700.000
SUBTOTAL					\$ 6.100.000	
GASTOS LEGALES	GASTOS LEGALES	1		\$ 600.000	\$ 600.000	
OTROS	CONTADOR	1		\$ 180.000	\$ 180.000	
	IMPREVISTOS	1		\$ 500.000	\$ 500.000	
SUBTOTAL					\$ 1.280.000	
TOTAL GASTOS INVERSIÓN					\$ 21.407.900	

Nota: la figura muestra el cuadro con los rubros estimados en el estudio financiero de ActivHumans. Fuente: Autoría propia.

Figura 37***Pre Inversión Anual***

RUBRO		VALOR X MES	MESES	TOTAL/ AÑO
GASTOS	EQUIPOS DE COMPUTACIÓN Y COMUNICACIÓN	\$ 7.477.900	1	\$ 7.477.900
	MUEBLES Y ENSERES	\$ 0	1	\$ 0
	PUBLICIDAD, PROPAGANDA Y PROMOCIÓN	\$ 910.000	1	\$ 910.000
	MATERIALES FISICOS E IMPLEMENTACION DEPORTIVA	\$ 5.238.000	1	\$ 5.238.000
	ÚTILES Y PAPELERÍA	\$ 0	1	\$ 0
	SERVICIOS	\$ 402.000	12	\$ 4.824.000
	GASTOS DE PERSONAL	\$ 6.100.000	12	\$ 73.200.000
	GASTOS LEGALES	\$ 600.000	1	\$ 600.000
	OTROS	\$ 680.000	1	\$ 680.000
	TOTAL		\$ 21.407.900	

Nota: Cuadro de Inversion del primer año del Bufete de Entrenadores. Fuente: Autoria propia

Se determina a partir de componentes necesarios para la iniciación y arranque de la idea de negocio, como lo son el talento humano, la implementación deportiva, la adquisición de equipos electrónicos, el marketing necesario y los gastos operativos como servicios de internet y en el marco de lo legal. Brindan una orientación a partir de que ActivHumans requiere de \$21.407.900 COP pesos colombianos, como fuente económica de preinversión al primer año de la puesta en marcha.

Figura 38

Proyeccion de Ventas

PRODUCTOS	PRECIO UNITARIO											
	ENE.	FEBRE	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
PLAN 2x4	140.000	140.000	140.000	140.000	140.000	140.000	140.000	140.000	140.000	140.000	140.000	140.000
PLAN 3x4	240.000	240.000	240.000	240.000	240.000	240.000	240.000	240.000	240.000	240.000	240.000	240.000
PLAN 4x4	350.000	350.000	350.000	350.000	350.000	350.000	350.000	350.000	350.000	350.000	350.000	350.000
PLAN COMPLETO	400.000	400.000	400.000	400.000	400.000	400.000	400.000	400.000	400.000	400.000	400.000	400.000

Promedio

280.000

PROYECCION	CANTIDADES											
	ENERO	FEBRE RO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
PLAN 2x4	20	12	12	13	15	20	20	13	12	13	18	20
PLAN 3x4	15	8	8	10	10	15	15	10	10	12	15	16
PLAN 4x4	8	5	5	5	6	10	10	6	5	7	10	13
PLAN X (COMPLETO)	5	3	3	3	4	5	5	4	4	4	5	6

TOAL	48	28	28	31	35	50	50	33	31	36	48	55
------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

PROMEDIO

39,4166
667

PROYECCION	VENTAS TOTALES											
	ENERO	FEBRE RO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
PLAN 2x4	\$ 2.800.000	\$ 1.680.000	\$ 1.680.000	\$ 1.820.000	\$ 2.100.000	\$ 2.800.000	\$ 2.800.000	\$ 1.820.000	\$ 1.680.000	\$ 1.820.000	\$ 2.520.000	\$ 2.800.000
PLAN 3x4	\$ 3.600.000	\$ 1.920.000	\$ 1.920.000	\$ 2.400.000	\$ 2.400.000	\$ 3.600.000	\$ 3.600.000	\$ 2.400.000	\$ 2.400.000	\$ 2.880.000	\$ 3.600.000	\$ 3.840.000
PLAN 4x4	\$ 2.800.000	\$ 1.750.000	\$ 2.240.000	\$ 1.750.000	\$ 2.100.000	\$ 3.500.000	\$ 3.500.000	\$ 2.100.000	\$ 1.750.000	\$ 2.450.000	\$ 3.500.000	\$ 4.550.000
PLAN COMPLETO	\$ 2.000.000	\$ 1.200.000	\$ 1.200.000	\$ 1.200.000	\$ 1.600.000	\$ 2.000.000	\$ 2.000.000	\$ 1.600.000	\$ 1.600.000	\$ 1.600.000	\$ 2.000.000	\$ 2.400.000
TOTAL	\$ 11.200.000	\$ 6.550.000	\$ 7.040.000	\$ 7.170.000	\$ 8.200.000	\$ 11.900.000	\$ 11.900.000	\$ 7.920.000	\$ 7.430.000	\$ 8.750.000	\$ 11.620.000	\$ 13.590.000

Nota: Cuadro con rubros de precio de los planes, cantidades vendidas por mes y ventas totales anuales. Fuente: Autoria propia

TOTAL GASTOS DE OPERACIÓN	7.839.000	7.132.917	7.253.573	7.371.985	7.488.243	7.602.431	7.714.632	7.824.926	7.933.389	8.040.095	8.145.117	8.248.523
FINANCIAMIENTO	15.000.000											
Cuota de préstamo	\$687.051,91	\$687.051,91	\$687.051,91	\$687.051,91	\$687.051,91	\$687.051,91	\$687.051,91	\$687.051,91	\$687.051,91	\$687.051,91	\$687.051,91	\$687.051,91
Intereses del préstamo (3%)	45.000	45.000	45.000	45.000	45.000	45.000	45.000	45.000	45.000	45.000	45.000	45.000
TOTAL GASTOS DE FINANCIAMIENTO	15.732.052	732.052										
TOTAL COSTOS Y GASTOS	36.286.952	7.864.969	7.985.624	8.104.037	8.220.295	8.334.483	8.446.684	8.556.978	8.665.441	8.772.147	8.877.169	8.980.575
EXCEDENTE DE DINERO	1.913.048	5.304.079	8.630.735	11.895.539	15.100.930	18.249.261	21.342.805	24.383.757	27.374.235	30.316.287	33.211.887	36.062.945

Nota: Cuadro con rubros del flujo de efectivo anual de ActivHumans. Fuente: Autoría propia.

La proyección de ventas planteada anteriormente, establece cifras a lograr en cuanto a la incorporación y adquisición de clientes, basándonos en el portafolio de planes que ofrece ActivHumans y sin tener en cuenta servicios ofertados de manera individualizada, por otra parte, se evidencia la ganancia generada a partir de las temporadas marcadas por meses dentro del mercado. En donde los meses de noviembre y diciembre son los más beneficiosos. Además se evidencia en el flujo de efectivo, como se distribuyen los diferentes gastos operativos y externos, que en este caso es la obligación financiera con el banco, en el año de puesta en marcha.

1. Maquinaria y Equipo	\$ 7.477.900												
2. Muebles y Enseres	\$ 0												
Subtotal	\$ 7.477.900	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0
TOTAL FLUJO DE CAJA FINANCIERO	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$
	18.194.900	-\$ 10.129.000	9.639.000	9.509.000	8.479.000	4.779.000	4.779.000	8.759.000	9.249.000	7.929.000	5.059.000	3.089.000	

INVERSIÓN INICIAL													
-\$ 21.407.900	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$	-\$
	18.194.900	-\$ 10.129.000	9.639.000	9.509.000	8.479.000	4.779.000	4.779.000	8.759.000	9.249.000	7.929.000	5.059.000	3.089.000	

TEA	4%	VNA	(\$ 81.405.474,01)
		VA	(\$ 102.813.374,01)

Nota: cuadro por rubros del flujo de caja mensual de ActivHumans. Fuente: Autoría propia

Figura 41*Flujo de Caja Anual*

FLUJO DE CAJA ANUAL					
MESES	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
Ingresos		4,6%	4,6%	4,6%	4,6%
Ventas	\$ 113.270.000	\$ 115.535.400	\$ 117.846.108	\$ 120.203.030	122.607.091
Total Ingresos	\$ 113.270.000	\$ 115.535.400	\$ 117.846.108	\$ 120.203.030	\$ 122.607.091
EGRESOS					
A. Fijos:					
COSTOS VARIABLES	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
PUBLICIDAD Y PROPAGANDA	\$ 910.000	\$ 951.860	\$ 995.646	\$ 1.041.445	\$ 1.089.352
MATERIALES E IMPLEMENTACION DEPORTIVA	\$ 5.238.000	\$ 5.478.948	\$ 5.730.980	\$ 5.994.605	\$ 6.270.356
ÚTILES Y PAPELERÍA	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0
SERVICIOS	\$ 4.824.000	\$ 4.824.000	\$ 4.824.000	\$ 4.824.000	\$ 4.824.000
GASTOS DE PERSONAL	\$ 73.200.000	\$ 73.200.000	\$ 73.200.000	\$ 73.200.000	\$ 73.200.000
GASTOS LEGALES	\$ 600.000	\$ 615.000	\$ 630.375	\$ 646.134	\$ 662.288
OTROS	\$ 680.000	\$ 697.000	\$ 714.425	\$ 732.286	\$ 750.593
TOTAL EGRESOS	\$ 85.452.000	\$ 85.766.808	\$ 86.095.425	\$ 86.438.470	\$ 86.796.589
FLUJO DE CAJA ECONOMICO	\$ 27.818.000	\$ 29.768.592	\$ 31.750.683	\$ 33.764.560	\$ 35.810.502
III. Inversiones Fijas					
1. Equipos de computación	\$ 7.477.900	\$ 7.821.883	\$ 8.181.690	\$ 8.558.048	\$ 8.951.718
2. Muebles y Enseres	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0
Subtotal	\$ 7.477.900	\$ 7.821.883	\$ 8.181.690	\$ 8.558.048	\$ 8.951.718
TOTAL FLUJO DE CAJA FINANCIERO	\$ 20.340.100	\$ 21.946.709	\$ 23.568.993	\$ 25.206.512	\$ 26.858.784

INVERSIÓN INICIAL					
- \$ 70.000.000	\$ 20.340.100	\$ 21.946.709	\$ 23.568.993	\$ 25.206.512	\$ 26.858.784

TEA	4%
	0,04

VNA	\$ 104.424.098,19
-----	-------------------

TIR	19,24%
-----	--------

Nota: Flujo de caja anual, proyectado a 5 años. Fuente: Autoría propia.

El flujo de caja mensual y el flujo de caja anual especifican rubros de los ingresos y gastos que tiene el Bufete de Entrenadores, presentando que en el primer año de iniciación \$20.340.100 COP, reflejan la cifra total de la tasa efectiva anual la cual es del 4% y una tasa interna de retorno del 19, 24%, evidenciando un crecimiento financiero.

Por otro lado, el flujo de efectivo mensual refleja que en último mes del primer año se genera una rentabilidad de recuperación de la inversión de más de 75% pasando de 21 millones en números rojos a 4 millones. Esto hace evidente que, a los 2 años de su iniciación, el Bufete ActivHumans recupera la inversión inicial y empieza a producir rentabilidad monetaria.

Figura 42*Estado de Pérdidas y Ganancias*

RUBRO	ESTADO DE PERDIDAS O GANANCIAS					
	MES	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
INGRESOS						
VENTAS		\$ 113.270.000	\$ 115.535.400	\$ 117.846.108	\$ 120.203.030	\$ 122.607.091
Total de ingresos		\$ 113.270.000	\$ 115.535.400	\$ 117.846.108	\$ 120.203.030	\$ 122.607.091
COSTOS						
MANO DE OBRA						
UTILIDAD BRUTA						
GASTOS						
PUBLICIDAD, PROPAGANDA Y PROMOCIÓN		\$ 910.000	\$ 951.860	\$ 995.646	\$ 1.041.445	\$ 1.089.352
MATERIALES E IMPLEMENTACION DEPORTIVA		\$ 5.238.000	\$ 5.478.948	\$ 5.730.980	\$ 5.994.605	\$ 6.270.356
ÚTILES Y PAPELERÍA		\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0
SERVICIOS		\$ 4.824.000	\$ 4.824.000	\$ 4.824.000	\$ 4.824.000	\$ 4.824.000
GASTOS DE PERSONAL		\$ 73.200.000	\$ 73.200.000	\$ 73.200.000	\$ 73.200.000	\$ 73.200.000
GASTOS LEGALES		\$ 600.000	\$ 615.000	\$ 630.375	\$ 646.134	\$ 662.288
DEPRECIACIÓN						\$ 1.254.071
OTROS		\$ 680.000	\$ 697.000	\$ 714.425	\$ 732.286	\$ 750.593
Total de Gastos		\$ 85.452.000	\$ 85.766.808	\$ 86.095.425	\$ 86.438.470	\$ 88.050.660
UTILIDAD OPERACIONAL						

Nota: Cuadro financiero del estado de pérdidas y ganancias del proyecto a 5 años. Fuente:

Autoría propia.

Figura 43*Tasa de Amortización*

Valor del crédito	\$	15.000.000,00	
Tasa de interés mensual		3%	
Plazo del crédito en meses		36	
Cuota mensual a pagar		\$687.056,91	
Intereses totales a pagar		9.734.048,86	
Total capital m más intereses		\$ 24.734.048,86	
▼	Pago de intereses ▼	Abono a capital ▼	Saldo del crédito ▼
1	\$450.000,00	\$237.056,91	\$14.762.943,09
2	\$442.888,29	\$244.168,62	\$14.518.774,47
3	\$435.563,23	\$251.493,68	\$14.267.280,79
4	\$428.018,42	\$259.038,49	\$14.008.242,30
5	\$420.247,27	\$266.809,64	\$13.741.432,66
6	\$412.242,98	\$274.813,93	\$13.466.618,72
7	\$403.998,56	\$283.058,35	\$13.183.560,37
8	\$395.506,81	\$291.550,10	\$12.892.010,27
9	\$386.760,31	\$300.296,60	\$12.591.713,66
10	\$377.751,41	\$309.305,50	\$12.282.408,16
11	\$368.472,24	\$318.584,67	\$11.963.823,49
12	\$358.914,70	\$328.142,21	\$11.635.681,29
13	\$349.070,44	\$337.986,47	\$11.297.694,81
14	\$338.930,84	\$348.126,07	\$10.949.568,74
15	\$328.487,06	\$358.569,85	\$10.590.998,89
16	\$317.729,97	\$369.326,95	\$10.221.671,95
17	\$306.650,16	\$380.406,75	\$9.841.265,19
18	\$295.237,96	\$391.818,96	\$9.449.446,24
19	\$283.483,39	\$403.573,53	\$9.045.872,71
20	\$271.376,18	\$415.680,73	\$8.630.191,98
21	\$258.905,76	\$428.151,15	\$8.202.040,83
22	\$246.061,22	\$440.995,69	\$7.761.045,14
23	\$232.831,35	\$454.225,56	\$7.306.819,58
24	\$219.204,59	\$467.852,33	\$6.838.967,25
25	\$205.169,02	\$481.887,90	\$6.357.079,36
26	\$190.712,38	\$496.344,53	\$5.860.734,83
27	\$175.822,04	\$511.234,87	\$5.349.499,96
28	\$160.485,00	\$526.571,91	\$4.822.928,04
29	\$144.687,84	\$542.369,07	\$4.280.558,97
30	\$128.416,77	\$558.640,14	\$3.721.918,83
31	\$111.657,56	\$575.399,35	\$3.146.519,48
32	\$94.395,58	\$592.661,33	\$2.553.858,15
33	\$76.615,74	\$610.441,17	\$1.943.416,98
34	\$58.302,51	\$628.754,40	\$1.314.662,58
35	\$39.439,88	\$647.617,04	\$667.045,55
36	\$20.011,37	\$667.045,55	\$0,00

Nota: valor del crédito requerido y pago total de acuerdo a tiempo e intereses. Fuente: Autoría propia.

Figura 44

Balance General

ACTIVEHUMANS						
		NIT. 1000095800				
		AÑO 0	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4
BALANCE GENERAL						
ACTIVO						
ACTIVO FIJO						
Equipos de Comunicación		\$ 7.477.900	\$ 7.477.900	\$ 7.477.900	\$ 7.477.900	\$ 7.477.900
Muebles y Enseres		\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0
SUBTOTAL FIJO		\$ 7.477.900				
Depreciación Acumulada		\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 7.477.900
ACTIVO DIFERIDO						
Preoperativos		\$ 15.000.000				
TOTAL ACTIVO FIJO NETO		\$ 7.477.900	\$ 7.477.900	\$ 7.477.900	\$ 7.477.900	\$ 0
TOTAL ACTIVOS		\$ 7.477.900	\$ 7.477.900	\$ 7.477.900	\$ 7.477.900	\$ 0
PASIVOS						
PASIVO CORRIENTE						
Laborales por Pagar		\$ 73.200.000	\$ 73.200.000	\$ 73.200.000	\$ 73.200.000	\$ 73.200.000
IMPUESTOS SOBRE LAS VENTAS		\$ 21.521.300	\$ 21.951.726	\$ 22.390.761	\$ 22.838.576	\$ 23.295.347
Otros Pasivos						
TOTAL PASIVO CORRIENTE		\$ 94.721.300	\$ 95.151.726	\$ 95.590.761	\$ 96.038.576	\$ 96.495.347
PATRIMONIO						
TOTAL PATRIMONIO		\$ 0				

Nota: activos y pasivos del proyecto, proyectados a 5 años. Fuente: autoría propia.

Análisis estudio Financiero

En resultado al estudio, análisis y evaluación financiera con el fin de conocer la viabilidad y factibilidad económica en la creación de un Bufete de entrenadores y proyecto llamado ActivHumans en la ciudad de Bogotá se concluye lo siguiente:

Se requiere una inversión inicial de \$27.000.000, la cual es viable para los inversionistas del proyecto puesto que se cuenta con un aporte económico de \$10.000.000 como recurso propio, lo que determina una consideración obligación financiera con un ente bancario de \$17.000.000 COP, que resulta ser muy manejable desde la proyección de ventas que se tienen a partir del primer año. De igual manera dichas proyecciones muestran un grado de recuperación y sostenibilidad en el sexto mes, lo que evidencia un óptimo desarrollo de demanda y oferta en cuanto a la prestación del servicio.

Se logra solventar el punto de equilibrio a partir de los flujos de efectivos, ya que se cuenta con un alcance notorio y resaltante en cuanto a las ventas, reflejando una tasa Interna de retorno del 19,4% y un valor actual neto de \$104,424.098, lo que significa una rentabilidad creciente en cuanto a la visión económica del proyecto en el nicho de mercado. Por otra parte, el Recurso Humano es el costo fijo más alto del proyecto, pero al mismo tiempo es la remuneración más rentable dentro de su ejecución.

Por último, se determina que el proyecto ActivHumans es una oportunidad de inversión bastante enriquecedora y viable, puesto que su sostenibilidad y sustentación financiera reflejan unas consideraciones muy positivas frente a la proyección futura del proyecto, además de ser una

idea con gran potencial dentro del mercado influyente y que a partir de su puesta en marcha enfatiza un costo-beneficio muy favorable con base al primer año, de igual manera el crecimiento real que se estima, puede variar según las incidencias o modificaciones económicas o sociales que se presenten en el entorno durante su desarrollo.

Discusión

El presente trabajo determino como factor principal que existe una necesidad por parte de la población hacia la adquisición de un servicio de entrenamiento personalizado, que intervenga los aspectos generales de su salud y los malos hábitos creados por condiciones culturales, de igual manera el sedentarismo y obesidad siguen siendo factores determinantes en la sociedad, en este caso específicamente en las familias bogotana, que va de la mano con la ingesta excesiva de bebidas azucaradas y malos hábitos alimenticios, además la falta de tiempo por ocupaciones laborales o académicas crean un desapego por la sociedad hacia con la actividad física. Pero este factor no afectado o inducido por los aspectos sociodemográficos o socioeconómicos de las personas, debido a que la facilidad de la práctica de actividad física, se puede dar en los diferentes espacios al aire libre o desde la comodidad del hogar y pueden ser orientados de manera autónoma haciendo uso de los recursos tecnológicos.

Esta práctica se orienta a partir de la prescripción de ejercicios, los cuales la sociedad si sigue enfatizando la importancia del acompañamiento y recomendación por parte de un profesional, además los niveles de satisfacción que genera un asesoramiento en la realización o ejecución de acciones enfocada en el Fitness o disciplinas deportivas ,es notoria por parte de los usuarios, pero la cual si se ve delimitada a las condiciones socioeconómicas, en cuanto al poder adquisitivo que tengas los individuos, buscando el beneficio propio o de su entorno familiar. Esta tendencia estipulada mediante el entrenamiento personalizado, es una oportunidad de negocio funcional y viables por parte de egresados que tengan complicaciones a la hora de adentrarse en el mundo laboral. Al mismo tiempo el auge que tienen las profesiones en áreas de medicina deportiva, pueden crear un trabajo mancomunado como sociedad entre estas dos ramas. Pero para ampliar el marco del entrenamiento personalizado en la ciudad de Bogotá, es necesario

ampliar los estudios investigativos y análisis de entorno más especializados, en brindan datos relevantes de manera global y sistematizada que fomenten la valides de esta tendencia en el entorno.

Finalmente, los componentes planteados en el plan de negocio son viables de manera social y económica, mostrando un crecimiento a niveles internos prometedor y un interés notorio por parte de fututos usuarios

Conclusiones

La propuesta de conformación de un Bufete de entrenadores, fue innovadora hacia el desarrollo de la idea de negocio, puesto que este concepto no se ve más allá de los conocidos bufete abogados, pero que puede llegar a generar una estandarización en el mercado como nuevo modelo de negocio y nueva tendencia.

De igual forma la integración del ejercicio físico, es decir el mundo del Fitness y las disciplinas deportivas en programas de entrenamiento, crean un nivel de interés alto en la comunidad, reflejada por el 75% de la población intervenida, lo que crea un amplio auge en temas empresariales y laborales, por parte de profesionales capacitados para fomentar esta tendencia, mediante el entrenamiento personalizado.

Además, es necesaria la generación de oportunidad laboral para egresados en programas de cultura física y deporte, en donde se potencie al profesional, al hacerlo colaborador directo con la organización y se forje un nivel de experiencia envidiable, por parte de demás instituciones que requieran al profesional. Brindando una comodidad en aspectos organizacionales y económicos para el entrenador,

Se logran aportes investigativos a nivel institucional orientando un cuestionario de seguimiento al egresado, el cual pueda ser utilizado en censo o procesos en donde requiera aplicarlo la universidad, de igual forma a nivel local, se estandariza una percepción acerca del entorno del entrenamiento personal en la ciudad de Bogotá, en donde el poder adquisitivo tiene

una gran relevancia y como modelo de negocio independiente es bastante favorecedor para los profesionales.

Finalmente se construye y estructura un plan de negocio en cuanto a la creación de empresa y factibilidad de idea de negocio, sustentando su viabilidad operacional, estructural y económica de acuerdo a los estudios de mercado y las proyecciones financieras realizadas, que sirva como base, para futuros estudios o apartados.

Referencias Bibliográficas

- Abalde, N. y Pino, M. (2016). Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. *Sportis*, 11(1), 147-161. doi:<https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.1.1> 446
- AMA. (2017). *Definitions of Marketing*. American Marketing Association: <https://cutt.ly/4HtqHu5>
- Anderson, G., Elliott, B., y Woods, N. (2010). Encuesta Canadiense de Entrenamiento Personalizado. *PubliCE*, 0, 1-9. <https://cutt.ly/GG65DXN>
- Aponte, F. y Rodriguez, S. (2017). *análisis del perfil ocupacional en el área del entrenamiento deportivo de tres gimnasios de bogota bodytech, spinning center y body healthy en relación al perfil profesional de la facultad de cultura física deporte y recreación [Universidad Santo Tomas]*. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/11634/3307>
- Arias, E. (08 de Mayo de 2020). *Viabilidad*. Economipedia. <https://cutt.ly/iHr3FB1>
- Arjona, M. (03 de Enero de 2022). *Las principales tendencias del fitness mundial para 2022*. CMD Sport. <https://cutt.ly/oHimgkI>
- Artigas, W., y Robles, M. (2010). Metodología de la Investigación: una discusión necesaria en Universidades Zulianas. *Revista Digital Universitaria*, 11(11). <https://cutt.ly/uHt4vNh>
- Ballester, A. (2006). Del entrenamiento al entrenamiento metodológico conjunto. *EduSol*, 6(16), 25-35. <https://www.redalyc.org/pdf/4757/475748655002.pdf>

- Becerra, L. (11 de Marzo de 2022). *Desempleo juvenil, en 20,6% entre noviembre y enero*. Portafolio. <https://cutt.ly/8G6CbR3>
- Beltran, A., & Romero, L. (2022). *Impacto de los Egresados en el Mundo [Documento base para la resignificación del programa]*. Base de datos- Programa Ciencias del Deporte.
- Bernal, F., Peralta, A., Helio, H., y Placencia, L. (2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. *Biotecnia*, 16(3), 42-29. <https://cutt.ly/0HeqoSe>
- Bodytech. (s.f.). *Planes [Imagen] BODYTECH*. <https://bodytech.com.co/planes/en-sede>
- Boned, C., Felipe, J., Barranco, D., Grimaldi, M., y Crovetto, M. (2013). Perfil profesional de los Trabajadores de los Centros de Fitness en España. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(58), 195-210. <https://cutt.ly/QHqJiwG>
- Cardenas, L. (2018). Macro proyecto. Observatorio Laboral del programa ciencias del deporte y la educacion física. *Repositorio Institucional Universidad de Cundinamarca*, 1-65. <https://cutt.ly/kG6BJcX>
- Casas, J., Repullo, J., y Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Aten Primaria*, 31(8), 527-538. <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>
- COLEF, C. (02 de Noviembre de 2021). *Carta Europea del Deporte 2021. Conoce todas las novedades y su contenido íntegro*. Consejo Colef. <https://cutt.ly/LHqMEBZ>
- Colombia, C. d. (2020, 31 de Diciembre). *Ley 2069 de 2020*. Portal Unico del Estado Colombiano. <https://cutt.ly/AHtk2ZU>

Conexión ESAN. (20 de Julio de 2016). *Diseño organizacional versus estructura organizacional*.

Obtenidoesan Bussines. <https://cutt.ly/mHijoQe>

Corte Constitucional. (2013 de Mayo de 2013). *Sentencia C-307/13*. Corte Constitucional.

<https://cutt.ly/bHf4izo>

Cortes, J. (2013). *Análisis en torno a la relación entrenamiento deportivo – formación de sujeto*

deportista desde perspectivas críticas latinoamericanas: caso indeportes antioquia

1996 - 2011. [Trabajo de Grado]. Universidad de San Buenaventura.

<http://hdl.handle.net/10819/1649>

Cuellar, J. (2020). *Plan de Negocio:ZEN FITNESS* [Trabajo de Grado]. Repositorio Institucional

Universidad Distrital Francisco Jose de Caldas. <http://hdl.handle.net/11349/25651>

DANE. (8 de Febrero de 2018). *Resultados Censo Nacional de Población y Vivienda 2018*. DANE

Información para todos. <https://cutt.ly/1Htv3oK>

DANE. (12 de Abril de 2022). *Mercado laboral de la Juventud*. Boletín Técnico.

<https://cutt.ly/iG6XbUT>

Departamento Administrativo de Función Pública. (2012, 18 de Octubre). *Ley Estatutaria 1581 de*

2012. Portal Único del Estado Colombiano. <https://cutt.ly/YHtstdi>

Departamento Administrativo de la Función Pública. (1995, 18 de Enero). *Ley 181 de 1995*.

Ministerio del Deporte. <https://cutt.ly/8HtpvOp>

Departamento Administrativo de la Función Pública. (2001. 31 de Diciembre). *Ley 729 de 2001*.

Ministerio de Deporte. <https://cutt.ly/MHtaiKh>

Departamento Administrativo de la Función Pública. (2018, 23 de Abril). *Ley 1887 de 2018*. Portal

Unico del Estado Colombiano. <https://cutt.ly/qHtl07D>

- Duque, E. (2005). Revisión del concepto de calidad del servicio y sus modelos de medición. *INNOVAR. revista de ciencias administrativas y sociales.*, 15(25), 64-80.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81802505>
- EFE (18 de 11 de 2016). *Alertan de que el 70% de los dietistas que aparecen en internet son un fraude.* EFE/Valencia. <https://cutt.ly/eG6TF4P>
- Franco , A., Ayala, J., y Ayala , C. (2011). La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal. *Hacia la promoción de la SALUD*, 16(1). 186-189.
<https://cutt.ly/fHqQ0Je>
- Gallegos, M. (2016). *Creacion de una Microempresa que ofrece servicios de Entrenamiento Personalizado a domicilio en la ciudad de Bogotá* [Trabajo de Grado] Repositorio Institucional Pontificia Universidad Javeriana. <http://hdl.handle.net/10554/20526>
- Gerence.com. (11 de Marzo de 2022). *Matriz DOFA.* gerence.com. <https://cutt.ly/1Hf5NGd>
- Gobierno de Colombia. (2019). *Proyecto de Ley 190 de 2019.* Congreso de la Republica.
<https://cutt.ly/nHtzYi4>
- Hernandez, F. (Abril de 2013). *Mapa de Bogotá de localidades por estratos socio-económicos* [Imagen]. ResearchGate. <https://cutt.ly/zHf64mw>
- Hernández, N. y Carballo, C. (2013). Acerca del concepto de deporte : alcances de sus significados. *efyc Educación Física y Ciencia*, 2002-2003
<https://efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv06a08>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (s.f). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional, ENSIN 2015.* Bienestar Familiar. <https://cutt.ly/ZHf7zsg>
- Instituto Nacional del Cancer (s.f.). *Nutrición.* NIH. <https://cutt.ly/JHrXBtR>

- Isidro, F., Heredia, J., Pinsach, P., y Ramon, M. (2007). *Manual del Entrenador Personal del Fitness al Wellness*. Paidotribo. <https://cutt.ly/eHgww1D>
- ISO. (2015, 23 de Septiembre). *NTC-ISO 9001*. Icontec Internacional. <https://cutt.ly/RHtaFQT>
- Jimenes, R.(2003). *Analisis y diseño orientado a objetos de un framework para el modelado estadístico con MLG* [Tesis Doctoral] Universidad de las Islas Baleares. <https://cutt.ly/iHgrqeM>
- Kotler, P. y. (2013). *Fundamentos del Marketing* (11). Pearson Educación. <https://cutt.ly/KHgwDkq>
- Lopez, M. (2002). ¿Qué significa la globalización para la tecnología de la información y la Educación Física? *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 2(7), 212-220. <https://cutt.ly/8HrNeK8>
- Moghaddamjo, A., y Allam, M. (1995). Techniques in array processing by means of transformations. *Control and Dynamic Systems Vol. 69* (págs. 133-180).
- Ministerio de Salud y Protección Social. (31 de Mayo de 2021). *Resolución 753 de 2021*. Secretaria Jurídica Distrital. <https://cutt.ly/AHtfRuk>
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (04 de Junio de 2020). *Ley 0924 de 2020*. MinTic. <https://cutt.ly/oHtdDKv>
- Ministerio de Tecnologías de la información y las comunicaciones. (14 de Febrero de 2022). *Resolucion Número 0448 de 2022*. MinTic. <https://cutt.ly/hHtdt3n>
- Ministerio del Deporte. (03 de Septiembre de 2019). *Ley 181 de 1995*. MinDeporte. <https://cutt.ly/xHtoyRY>

- Ministerio de Salud y Protección Social (04 de 03 de 2021). *Obesidad, un factor de riesgo en el covid-19*. MinSalud. <https://onx.la/55186>
- Morales, C. (2016). Entrenamiento Personalizado y Nuevas Tendencias. 2(2), 85-88. <https://cutt.ly/uG62Wyn>
- Navarro, F., Riquelme, J., y Salazar, R. (2016). *Plan de entrenamiento personalizado para mejoramiento de condición física en alumnos universitarios*. [Tesis para optar al título de profesor en educación física]Universidad de Concepción. <https://cutt.ly/KHqqolH>
- Olivera, J. (2006). José María Cagigal y su contribución al humanismo deportivo. *Internacional de Sociología*, 64(44), 207-235. <https://cutt.ly/IHq0P73>
- OMS. (26 de Noviembre de 2020). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud. <https://cutt.ly/iHqLNFc>
- OMS. (13 de Abril de 2021). *Enfermedades no Transmisibles*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- OMS. (s.f.). *Constitución*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Organización panamericana de la Salud (s.f.). *Enfermedades no Transmisibles*. OPS. <https://onx.la/580d1>
- OMS. (26 de Noviembre de 2020). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud. <https://onx.la/e0858>
- Pereira, A. (2011). Un perfil UML 2.0 para el modelado de planes del entrenamiento deportivo. *Avanzada Científica*, 14(1). 23-34. <https://cutt.ly/dHqt25J>

Perez, M. (s.f.). *Matriz de Perfil Competitivo*. Zona Economica.
<https://www.zonaeconomica.com/matriz-del-perfil-competitivo>

Portafolio. (09 de Febrero de 2022). *Casi el 40 % de los bogotanos se consideran pobres, según encuesta*. Portafolio. <https://cutt.ly/jHixzIK>

RAE. (s.f.). *Salud*. Real Academia Española. <https://dle.rae.es/salud>

Raeburn, A. (01 de Julio de 2021). *Análisis FODA: qué es y cómo usarlo*. asana.
<https://asana.com/es/resources/swot-analysis>

Redacción El Tiempo. (18 de Enero de 2022). *Conozca a qué clase social pertenece, según las mediciones del Dane*. EL TIEMPO. <https://cutt.ly/bHtX9Ty>

SaluData Observatorio de Bogotá. (2022). *Demografía y Salud*. Secretaria de Salud.
<https://cutt.ly/AHtXcUo>

Sánchez, J. (02 de 12 de 2015). *Empresa*. Economipedia. <https://cutt.ly/aHrMF9S>

Sánchez, J. (28 de 09 de 2015). *Plan de Negocio*. Economipedia. <https://cutt.ly/nHr0ykW>

Sanchez, N., Suarez, D., y Verdugo, C. (2016). *Estudio de Viabilidad para la creacion de una Agencia de Entrenadores Fisicos Personalizados a Domiciolio en la Ciudad de Santiago de Cali* [Trabajo de grado como requerimiento para optar el Título de Administrador de Empresas, Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium] UNICATOLICA. <http://hdl.handle.net/20.500.12237/333>

Secretaria de Salud. (15 de Julio de 2016). *Alimentación sana y balanceada para una buena salud..* Gobierno de México. <https://cutt.ly/kHrZDBd>

- Secretaria Distrital de Planeacion. (2017). *Encuesta Multipropósito 2017/ Principales resultados, Bogotá - Región*. Alcaldia Mayor de Bogotá D.C. <https://cutt.ly/tG6WoDQ>
- Smart Fit. (s.f.). *Planes*. [Imagen] Smarfit. <https://www.smartfit.com.co/planes>
- Sobrero, F. (2009). Análisis de Viabilidad: la cenicienta en los Proyectos de Inversión. *Revista VirtualPRO*. <https://cutt.ly/HHr3kKg>
- SocialHizo. (s.f.). *Bogota: Descripción Geografica*. <https://cutt.ly/BHtx5Av>
- Stacey, D. (14 de 09 de 2021). *Colombia y Perú, los países más activos de América Latina según encuesta de Ipsos*. LA REPUBLICA. <https://onx.la/a48b5>
- Subsecretaría Distrital de Cultura Ciudadana y Gestión del conocimiento. (2019). *Encuesta Bienal de Culturas 2019*. Portal Unico del Estado Colombiano. <https://cutt.ly/iHgiPOP>
- Torregosa, D. (2016). *Efectos del Soporte de Autonomia y Motivación en el Entrenamiento Personal [Tesis Doctoral, Universidad de Miguel Hernández de Elche]*. Departamentos de la UMH: Psicología de la Salud. <http://dspace.umh.es/handle/11000/2634>
- UE. (24 de Agosto de 2021). *El uso de la tecnología en el deporte*. Universidad Europea. <https://cutt.ly/tHrVVLG>
- Valcarce, M., Veiga, O., Arroyo, A., y Morales, C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021. *Retos* 45, 107-116. <https://onx.la/c8c43>
- Valgo Consultoria Deportiva. (24 de Abril de 2022). *Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia 2022* . Valgo. <https://cutt.ly/IHizvt0>

- Veiga, O., Valcarce, M., y de la Camara, M. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2021. *Federeación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF), Retos 39*, 780-789. Obtenido de <https://onx.la/0280a>
- Vidarte, J., Velez, C., & Parra, J. (2015). El nivel de sedentarismo en nueve ciudades colombianas *Universidad Autonoma de Manizales, Colombia., 33(4)*, 253-257. <https://cutt.ly/GG574cP>
- Wigner, E. P. (2005). Theory of traveling wave optical laser . *Phys. Rev., 134*, A635-A646.

Apéndices

Apéndice 1.

Encuesta. Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física - UDEC

12/5/22, 23:28

Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física- UDEC

Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física- UDEC

El programa de Ciencias del Deporte en sus procesos de mejora e investigación requiere conocer la situación laboral y desempeño profesional de los egresados, con el objeto de actualizar la base de datos, razón por la cual l@s invitamos a responder el presente formulario.

"En cumplimiento a lo establecido en la Ley 1581 de 2012 del Decreto 1377 de 2013 "Por medio de la cual se dictan disposiciones generales para la Protección de Datos Personales", y el Decreto Único Reglamentario 1074 de 2015 en los capítulos 25 y 26, donde expresa "La Universidad de Cundinamarca actuará como responsable del Tratamiento de Datos Personales". Esta política puede ser consultada a través del Portal Institucional <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/aviso-de-privacidad> o puede ejercer sus derechos ante el correo: protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co.

Se entenderá otorgada la autorización a la Universidad de Cundinamarca para el tratamiento de datos personales con el ingreso y diligenciamiento de la información solicitada en el aplicativo, información que será suministrada dentro de las finalidades legales, con el único objeto de que manera libre, previa, expresa, voluntaria y debidamente informada, permita a todas las áreas académicas y/o administrativas, recolectar, recaudar, almacenar, usar, circular, suprimir, procesar, compilar, intercambiar, dar tratamiento, actualizar y disponer de los datos que han sido suministrados e incorporados en las distintas bases de datos y repositorios electrónicos de todo tipo con que cuenta la universidad.

***Obligatorio**

1. Teniendo en cuenta lo anterior ¿Autoriza el tratamiento de sus datos sensibles? *

Marca solo un óvalo.

Sí

No

Datos Demográficos

Información de ciertos atributos (edad, sexo etc.) y factores socioeconómicos como ocupación, situación familiar o los ingresos de una población.

2. Nombre Completo *

12/5/22, 23:27

Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física- UDEC

3. Tipo de Documento *

Marca solo un óvalo.

- T.I (Tarjeta de identidad)
- C.C (Cédula de ciudadanía)
- C.E (Cédula de extranjería)

4. Edad (Años cumplidos) *

5. Con qué género se identifica más: *

Marca solo un óvalo.

- Femenino
- Masculino
- De otro modo

6. Estado Civil *

Marca solo un óvalo.

- Soltero(a)
- Casado(a)
- Unión libre
- Divorciado(a)
- Viudo(a)

7. Correo electrónico con el que podemos comunicarnos con usted : *

12/5/22, 23:28

Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física- UDEC

8. Número telefónico con el que podemos comunicarnos con usted : *

9. 1. Año de graduación del programa de ciencias del deporte y la educación física *
(Ejemplo1980) :

Empleabilidad

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la empleabilidad es «la aptitud de la persona para encontrar y conservar un trabajo, para progresar en el trabajo y para adaptarse al cambio a lo largo de la vida profesional»

10. 2. ¿Una vez graduado, cuánto tiempo se demoró en ubicarse laboralmente? *

Marca solo un óvalo.

- 1 mes
- 3 meses
- 6 meses
- 12 meses
- Más de 12 meses
- No ha sido posible la ubicación laboral.
- Ya estaba vinculado laboralmente.

12/5/22, 23:29

Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física- UDEC

11. 3. Seleccione una o varias respuestas ¿Qué buscador de empleo usa con mayor frecuencia ? *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Amigos
- Redes sociales
- TelentBox
- El empleo
- Servicio público de empleo nacional
- Opción Empleo
- Aliado laboral
- Computrabajo
- Empleste
- LinkedIn
- Jooble
- Agencia de empleo Colsubsidio
- Agencia de empleo Compensar

12. 4. ¿Considera que ha sido fácil ubicarse laboralmente posterior al grado como profesional de ciencias del deporte y la educación física ? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Me es indiferente

13. 5. En este momento trabaja como profesional de ciencias del deporte y la educación física :

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

12/5/22, 23:29

Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física- UDEC

14. 6. Su desempeño laboral o perfil profesional esta enfocado en áreas de: *

Marca solo un óvalo.

- Pedagogía
- Entrenamiento deportivo y/o Actividad Física
- Administración
- Otra

15. Si su respuesta anterior fue la opción OTRO, especifique.

16. 7. Seleccione una o varias respuestas Actualmente trabaja como : *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Entrenador personalizado
- Entrenador de planta
- Entrenador personalizado independiente.
- Programas de rehabilitación cardiaca , metabolica, pulmonar o fisica.
- Laboratorios de biomecánica .
- Entrenador en deportes de alto rendimiento.
- Procesos administrativos en organizaciones entorno al deporte
- Empresa propia y/o Emprendimiento
- Laboratorios de marcha
- En el sector de discapacidad
- En ARL(Administradora de riesgos laborales - Salud Ocupacional)
- Programas de promoción y prevención de las cajas de compensación familiar
- Sector del deporte asociado (Club, ligas, federaciones)
- Sector educativo (Docente)
- En Programas para el adulto mayor
- No tengo vinculo laboral
- Otro

12/5/22, 23:30

Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física- UDEC

17. Si su respuesta anterior fue la opción EMPRESA PROPIA y/o EMPRENDIMIENTO, especifique la actividad comercial.

18. Si su respuesta anterior fue la opción OTRO, especifique.

19. 8. Nombre de la entidad u organización con la que se encuentra vinculado laboralmente. *

20. 9. Seleccione una o varias respuestas Es más fácil ubicarse laboralmente en : *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Gimnasios de grandes cadenas comerciales
- Gimnasios pequeños de barrio
- Instituciones estatales o departamentales
- Instituciones de salud
- Instituciones educativas
- Deporte asociado (Club, ligas, federaciones).
- Ninguna de las anteriores

12/5/22, 23:30

Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física- UDEC

21. 10. ¿Durante la pandemia se desempeñó laboralmente en áreas afines a la profesión de ciencias del deporte y la educación física? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No
 Otro

22. Si su respuesta anterior fue la opción OTRO, especifique.

23. 11. ¿Actualmente que tipo de contrato tiene? *

Marca solo un óvalo.

- Contrato por obra o labor
 Contrato de trabajo a termino fijo
 Contrato de trabajo a termino indefinido.
 Contrato de aprendizaje
 Contrato temporal, ocasional o accidental
 Prestación de Servicios
 No tengo contrato laboral

12/5/22, 23:31

Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física- UDEC

24. 12. ¿Cuántas horas trabaja diariamente? *

Marca solo un óvalo. 0 2 4 6 8 10 12

25. 13. ¿Cuántos días a la semana trabaja? *

Marca solo un óvalo. 0 1 2 3 4 5 6 7

12/5/22, 23:31

Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física- UDEC

26. 14. ¿Actualmente cuantos trabajos tiene ? *

Marca solo un óvalo.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4 o 5

27. 15. ¿El promedio de sus ingresos mensuales es ? *

Marca solo un óvalo.

- Menos del salario mínimo legal vigente (S.M.L.V)
- 1.000.000 y 2.000.000
- 2.000.000 y 3.000.000
- 3.000.000 y 4.000.000
- 4.000.000 y 5.000.000
- 5.000.000 y 6.000.000
- 6.000.000 y 7.000.000
- 7.000.000 y 8.000.000
- Más de 8 millones .
- No con ningún salario

28. 16. ¿Le gustaría contar con una opción que ayude a ubicar laboralmente y
posicionar su hoja de vida en el mercado laboral? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

12/5/22, 23:31

Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física- UDEC

Internacionalización

El desarrollo de las competencias y capacidades que permiten la vinculación laboral en un país diferente a donde se formó académicamente.

29. 17. ¿Maneja un segundo idioma ? *

Marca solo un óvalo. Sí No

30. 18. ¿Qué nivel tiene el el segundo idioma ? *

Marca solo un óvalo. A1 A2 B1 B2 C1 C2 Ninguno

31. 19. ¿Tiene pasaporte vigente? *

Marca solo un óvalo. Sí No

12/5/22, 23:32

Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física- UDEC

32. 20. ¿Tiene visa a otros países vigente ? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

33. 21. Ha trabajado en actividades relacionadas con su profesión en el exterior? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

34. 22. ¿Le interesaría trasladarse al exterior a? *

Marca solo un óvalo.

- Estudiar
 Trabajar
 Estudiar y trabajar
 Ninguna de las dos

12/5/22, 23:32

Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física- UDEC

35. 23. ¿Si tuviera la opción de escoger a que país le interesaría ir a trabajar o estudiar ? *

Marca solo un óvalo.

- Estado Unidos
- Canadá
- Australia
- Alemania
- Gran Bretaña
- Asia
- Europa
- América Latina
- Otro

36. Si su respuesta anterior fue la opción OTRO, mencione el país

Fortalecimiento
Académico y
proyecto de vida

Crecimiento intelectual que le permite a la persona desarrollar su capacidad analítica y crítica al mismo tiempo que consolida competencias para su desempeño profesional.

37. 24. Valore de acuerdo a la escala de 1 a 5, donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo, qué tanto su formación académica está acorde con las exigencias del mercado. *

Marca solo un óvalo.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

12/5/22, 23:32

Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física- UDEC

38. 25. Valore de acuerdo a la escala de 1 a 5, donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo. ¿El programa del cual es graduado le aportó bases para su proyecto de vida a corto y/o mediano plazo? *

Marca solo un óvalo.

- 1
 2
 3
 4
 5

39. 26. ¿Posterior a su graduación tiene otros estudios terminados o en curso? *

Marca solo un óvalo.

- Especialización
 Magister
 Doctorado
 Otro Pregado
 Diplomados certificados
 Cursos de federaciones internacionales en deporte alto rendimiento.
 Ninguna de las anteriores

12/5/22, 23:33

Seguimiento al egresado del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física- UDEC

40. 27. ¿Si tuviera la oportunidad que otros estudios le gustaría adelantar? *

Marca solo un óvalo.

- Otro pregado
- Especializaciones
- Maestrias
- Doctorados
- Diplomados Certificados
- Cursos en alto rendimiento con deportes especificos



Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios

Apéndice 2.

Encuesta. Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

Con el fin de contribuir, a la construcción de una base datos para la investigación del proyecto de grado "Plan de Negocio para la creación de un Bufete de Entrenadores personales y deportivos" del programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Universidad de Cundinamarca en sus procesos de mejora e investigación, se requiere conocer la perspectiva del servicio de entrenamiento personalizado en la ciudad de Bogotá, al mismo tiempo ver la influencia de los hábitos saludables en la población Bogotana, con el objeto de analizar la situación de actividad física, la concepción del entrenador personal y el estilo de vida en cuanto a salud de los habitantes de la capital del país.

"En cumplimiento a lo establecido en la Ley 1581 de 2012 del Decreto 1377 de 2013 "Por medio de la cual se dictan disposiciones generales para la Protección de Datos Personales", y el Decreto Único Reglamentario 1074 de 2015 en los capítulos 25 y 26, donde expresa "La Universidad de Cundinamarca actuará como responsable del Tratamiento de Datos Personales". Esta política puede ser consultada a través del Portal Institucional <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/aviso-de-privacidad> o puede ejercer sus derechos ante el correo: protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co.

Se entenderá otorgada la autorización a la Universidad de Cundinamarca para el tratamiento de datos personales con el ingreso y diligenciamiento de la información solicitada en el aplicativo, información que será suministrada dentro de las finalidades legales, con el único objeto de que manera libre, previa, expresa, voluntaria y debidamente informada, permita a todas las áreas académicas y/o administrativas, recolectar, recaudar, almacenar, usar, circular, suprimir, procesar, compilar, intercambiar, dar tratamiento, actualizar y disponer de los datos que han sido suministrados e incorporados en las distintas bases de datos y repositorios electrónicos de todo tipo con que cuenta la universidad.

*Obligatorio

1. Teniendo en cuenta lo anterior ¿Autoriza el tratamiento de sus datos sensibles? *

Marca solo un óvalo.

Sí

No

DATOS DEMOGRAFICOS

Información de ciertos atributos (edad, sexo etc.) y factores socioeconómicos como ocupación, situación familiar o los ingresos de una población.

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

2. Nombre y Apellido *

3. Tipo de Identificación *

Marca solo un óvalo.

- T.I. (Tarjeta de Identidad)
- C.C. (Cedula de Ciudadania)
- C.E. (Cedula Extranjera)

4. Edad (años cumplidos) *

5. Con que Genero se Identifica mas: *

Marca solo un óvalo.

- Femenino
- Masculino
- De otro Modo

6. Estado Civil *

Marca solo un óvalo.

- Soltero (a)
- Casado (a)
- Unión Libre
- Divorciado (a)
- Viudo (a)

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

7. Correo electrónico con el que podemos comunicarnos con usted: *

8. Localidad de residencia *

Marca solo un óvalo.

- Localidad de Antonio Nariño
- Localidad de Barrios Unidos
- Localidad de Bosa
- Localidad de Chapinero
- Localidad de Ciudad Bolívar
- Localidad de Engativá
- Localidad de Fontibón
- Localidad de Kennedy
- Localidad de La Candelaria
- Localidad de Los Mártires
- Localidad de Puente Aranda
- Localidad de Rafael Uribe Uribe
- Localidad de San Cristóbal
- Localidad de Santa Fe
- Localidad de Suba
- Localidad de Sumapaz
- Localidad de Teusaquillo
- Localidad de Tunjuelito
- Localidad de Usaquén
- Localidad de Usme

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

9. Estrato de su lugar de residencia *

Marca solo un óvalo.

- 1
 2
 3
 4
 5
 6

10. ¿Cuál es su nivel escolar? *

Marca solo un óvalo.

- Preescolar
 Básica Primaria
 Básica Secundaria
 Educación Media (Titulo de Bachiller)
 Educacion Superior (Pregado)
 Educación superior (Posgrado)

11. ¿Actualmente se encuentra estudiando? *

Marca solo un óvalo.

- Si
 No

12. Si su respuesta anterior fue Si, ¿Qué nivel escolar esta realizando y cual es el titulo que obtendrá?

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

13. Marque el número total de personas que tiene a su cargo *

Marca solo un óvalo.

- 0
 1
 2
 3
 4
 5
 6 o mas

Situación
Laboral

El estado de una persona en relación con su trabajo, es decir la descripción de la condición laboral actual.

14. ¿Cuál es su situación laboral actualmente? (seleccione 1 o varias respuestas) *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Empleado/a, trabajando a tiempo completo
 Empleado/a, trabajando a tiempo parcial
 Desempleado/a, buscando trabajo
 Desempleado/a, SIN buscar trabajo
 Jubilado/a
 Independiente
 Otro

15. Si su respuesta anterior fue OTRO, especifique.

16. Si su respuesta de "situación laboral", fue INDEPENDIENTE, ¿Cuál es la actividad comercial de su negocio o empresa?

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

17. ¿Actualmente que tipo de contrato tiene? *

Marca solo un óvalo.

- Contrato por obra labor
- Contrato de trabajo a termino fijo
- Contrato de trabajo a termino indefinido
- Contrato de aprendizaje
- Contrato temporal, ocasional o accidental
- No tengo contrato

18. ¿Cuántas horas trabaja diariamente? *

Marca solo un óvalo.

- 0
- 2
- 4
- 6
- 8
- 10
- 12 o mas.

12/5/22, 23:59

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

19. ¿Cuántos días a la semana trabaja? *

Marca solo un óvalo.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

20. ¿Actualmente cuantos trabajos tiene? *

Marca solo un óvalo.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4 o 5

21. ¿El promedio de sus ingresos mensuales en pesos Colombianos es? *

Marca solo un óvalo.

- Menos del Salario Minimo Legal Vigente (S.M.L.V)
- \$1.000.000 a \$2.000.000
- \$2.000.000 a \$3.000.000
- \$3.000.000 a \$4.000.000
- mas de 5 millones de pesos

[Ir a la pregunta 22](#)

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

**Hábitos de
Vida y Riesgo
Cardiovascular**

La OMS (Organización Mundial de la Salud) 2021, define los hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física y aprovechamiento del tiempo libre.

Por otra parte, el Riesgo Cardiovascular: Es la probabilidad que tiene un individuo de sufrir una Enfermedad Cardiovascular (enfermedades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos) dentro de un determinado plazo de tiempo y esto va a depender fundamentalmente del número de factores de riesgo que estén presentes en un individuo. Los factores de riesgo se clasifican en 2 grandes grupos: factores modificables (podemos intervenir para evitarlos) y factores no modificables (no podemos intervenir).

22. ¿Comidas que prepara al día? (seleccione 1 o varias respuestas) *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Desayuno
- Almuerzo
- Cena
- Meriendas
- Ninguna

23. ¿Cuántas veces come al día? *

Marca solo un óvalo.

- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 3 veces al día
- 4 veces al día
- 5 veces al día
- 6 veces al día
- 7 o mas veces al día

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

24. ¿Con que frecuencia semanal consume verduras? *

Marca solo un óvalo.

- 1 a 2 días a la semana
- 3 a 4 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- Todos los días
- nunca

25. ¿Con que frecuencia semanal consume frutas? *

Marca solo un óvalo.

- 1 a 2 días a la semana
- 3 a 4 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- todos los días
- nunca

26. ¿Con que frecuencia semanal consume carnes? *

Marca solo un óvalo.

- 1 a 2 días a la semana
- 3 a 4 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- todos los días
- nunca

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

27. ¿Con que frecuencia semanal consume pastas y legumbres? *

Marca solo un óvalo.

- 1 a 2 días a la semana
- 3 a 4 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- todos los días
- nunca

28. ¿Con que se hidrata normalmente? *

Marca solo un óvalo.

- Agua
- Tinto
- Te verde
- Jugos Naturales
- Bebidas azucaradas (Gaseosas, Energizantes, Jugos saborizados, etc)
- Batidos de Fruta
- Batidos de proteína
- Otro

29. Si su respuesta anterior fue OTRO, especifique.

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

30. ¿Consumes dulces y golosinas? *

Marca solo un óvalo.

- Sí, de vez en cuando
- Sí, muy poco
- NO

31. ¿Fuma? *

Marca solo un óvalo.

- SI
- NO

32. ¿Consumes Bebidas alcohólicas? *

Marca solo un óvalo.

- SI
- NO

33. ¿Cuántas horas duerme al día normalmente? *

Marca solo un óvalo.

- 3 horas
- 5 horas
- 6 horas
- 8 horas
- mas de 10 horas

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

34. ¿Cuántas horas de "tiempo libre" al día, considera que tiene en su vida cotidiana? *

Marca solo un óvalo.

- 0
 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7 o mas

35. ¿Cuál es su nivel de actividad física? *

Marca solo un óvalo.

- Sedentario
 Actividad física leve (de 50 a 75 minutos diarios)
 Actividad física moderada (de 75 a 150 minutos diarios)
 Actividad física alta (de 150 a 300 minutos diarios)

36. ¿Practica algún Deporte? *

Marca solo un óvalo.

- SI
 NO

37. Si su respuesta anterior fue SI, ¿Cuál deporte y con que frecuencia?

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

38. ¿Realiza Actividad Física ? *

Marca solo un óvalo.

 SI NO

39. Si su respuesta anterior fue SI, ¿Qué tipos de ejercicio y con que frecuencia?

40. ¿Tiene alguna enfermedad diagnosticada (Hipertensión arterial H.T.A, Diabetes mellitus DM, Obesidad, Sobrepeso, Insuficiencia renal IR, entre, otros) *

Marca solo un óvalo.

 SI NO

41. ¿Cuál es su Peso en kg? (ejemplo: 65) *

42. ¿Cuál es su estatura en metros? (ejemplo: 1,70) *

Ir a la pregunta 43

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

Entrenamiento
Personalizado
y Deporte

El entrenamiento personalizado, es ese plan de actividad física que se ajusta a nuestras necesidades, objetivos y condición personal. El encargado de diseñarlo es el entrenador personal, un profesional del fitness capacitado para prescribir ejercicios, fijar objetivos y metas; y motivar a seres de manera individualizada.

Para hacerlo, este profesional estudia todas las características personales de sus clientes: condición física, espacio y tiempo disponibles, recursos, necesidades y hábitos de vida, con el fin de planificar los objetivos a medio y largo plazo.

Actividad Física: Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, ejemplo: mover la cabeza, levantarse de una silla, caminar, montar bicicleta, etc.

Ejercicio Físico: es un tipo de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, el cual es modificar las aptitudes físicas y mantenerse saludable. (actividades de Gimnasio, correr, fortalecimiento muscular, etc)

Practica Deportiva: Es la realización de una actividad física que se concreta con afán competitivo y en la cual se deben respetar una serie de reglas. (Fútbol, Baloncesto, Atletismo, etc)

43. ¿ Teniendo en cuenta la información presentada, tenía conocimiento anteriormente acerca de que es un entrenamiento personalizado? *

Marca solo un óvalo.

- SI
 NO

44. En el sector donde vive actualmente, ¿Le es fácil contratar un servicio de entrenamiento personalizado? *

Marca solo un óvalo.

- SI
 NO

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

45. ¿Conoce personas que presten el servicio de entrenador personal? (persona que está a disposición de quien contrata sus servicios para conseguir el objetivo de mejorar su condición física) *

Marca solo un óvalo.

- SI
 NO

46. ¿Alguna vez a contratado el servicio de entrenamiento personalizado? *

Marca solo un óvalo.

- SI
 NO

47. Si su respuesta anterior fue SI, económicamente este servicio le pareció o parece:

Marca solo un óvalo.

- Económico
 Normal
 Costoso

48. ¿En la ciudad de Bogotá, cree usted que existen los escenarios y lugares para realizar, actividad física, ejercicio o practicar algún deporte? *

Marca solo un óvalo.

- SI
 NO

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

49. Según usted y teniendo en cuenta los siguientes aspectos como (lugares, materiales, indumentaria y costo), el realizar actividad, ejercicio o practicar algún deporte en la ciudad de Bogotá es: *

Marca solo un óvalo.

- Es facil y economico
- Es facil y costoso
- Es dificil, pero económico
- Es dificil y costoso
- Ninguna
- Otra respuesta

50. Si, su respuesta anterior fue OTRA RESPUESTA, especifique.

51. Si usted, realiza actividad física de alta intensidad, ejercicio físico o practica algún deporte, ¿Cuál de los siguientes lugares, es de su preferencia para realizar estas actividades? (Seleccione 1 o varias respuestas) *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Casa
- Parques zonales y espacios al aire libre
- Gimnasios Privados
- Escenarios Deportivos (Canchas zonales o sintéticas, Coliseos, etc)
- Instalaciones de Cajas de Compensación
- Ninguno

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

52. ¿Le gustaría mejorar su condición física y hábitos de vida, practicar algún deporte o realizar actividad física de alta intensidad actualmente haciendo uso de un servicio de entrenamiento personalizado? *

Marca solo un óvalo.

- SI
 NO

53. ¿Considera importante el asesoramiento y acompañamiento por parte de un profesional, para la practica de actividad física, ejercicio fisico o practica deportiva? *

Marca solo un óvalo.

- SI
 NO

54. ¿Cuál de las siguientes actividades o servicios le llaman la atención en la actualidad? (seleccione una o varias respuestas) *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Mejorar su condición física
 Mejorar sus hábitos alimenticios
 Aumentar su masa muscular
 Mejorar sus capacidades coordinativas (equilibrio, Orientación, Ritmo, Reaccion, etc)
 Mejorar sus capacidades condicionales (Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad)
 Bajar de peso
 Realizar actividad física grupal (baile, aeróbicos, zumba, etc)
 Aprender o Practicar alguna disciplina deportiva (futbol, gimnasia, patinaje, boxeo, natación, Atletismo, etc)
 Rehabilitarse de alguna lesión
 Prevenir o mejorar los factores de riesgo de alguna enfermedad
 Mejorar su motivación y rendimiento para hacer actividades rutinarias de su vida cotidiana.
 otro

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

55. Si su respuesta anterior fue OTRO, especifique cual.

56. Le gustaría contar con un servicio de entrenamiento personalizado, que le ofrezca las actividades mencionadas anteriormente, con profesionales capacitados, que se ajuste a sus tiempos y tenga un precio razonable? *

Marca solo un óvalo.

- Sí, me interesa
 No estoy interesado

57. Si decidiera contratar un servicio de entrenamiento personalizado mensual ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar? *

Marca solo un óvalo.

- de \$50.000 a \$100.000
 de \$100.000 a \$200.000
 de \$200.000 a \$300.000
 de \$300.000 a \$400.000
 mas de \$400.000

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

58. Si decidiera contratar un entrenador personal y teniendo en cuenta su experiencia, recursos y dinámicas ofrecidas, ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por 1 hora de sesión? *

Marca solo un óvalo.

- de \$10.000 a \$20.000
- de \$20.000 a \$30.000
- de \$30.000 a \$40.000
- de \$40.000 a \$50.000
- de \$50.000 a \$60.000
- mas de \$60.000

59. Actualmente, con el crecimiento y uso de las tecnologías como (redes sociales, plataformas webs, aplicativos digitales, etc), ¿cree usted que es mas fácil realizar actividad física, ejercicio y practica deportiva? *

Marca solo un óvalo.

- SI
- No

60. ¿Contrataria un servicio de entrenamiento personalizado haciendo uso de redes sociales, plataformas y aplicativos digitales? *

Marca solo un óvalo.

- SI
- NO

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

61. Teniendo en cuenta, la pregunta anterior, ¿en la actualidad, usted ve necesario el acompañamiento, asesoramiento y direccionamiento de un profesional, para realizar actividad física, ejercicio o práctica deportiva? *

Marca solo un óvalo.

- SI
 NO

62. Justifique la respuesta anterior. *

63. ¿Actualmente, le gustaría contratar un servicio de entrenamiento personalizado? *

Marca solo un óvalo.

- SI, me interesa
 NO me interesa

12/5/22, 23:50

Entrenamiento Personalizado y Hábitos Saludables en Bogotá.

64. Si pudiera y accediera a contratar este servicio de entrenamiento personalizado, *
¿Le interesaría o gustaría incorporar y beneficiar a integrantes de su familia?

Marca solo un óvalo.

- No, solo YO lo necesito
- No, a ellos no les interesa
- Si, ellos lo necesitan
- Si, a mi y a ellos nos beneficiaría
- NO
- Otra respuesta

65. Si su respuesta anterior fue OTRA RESPUESTA, especifique.



Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios