


|   |   |                             |
|---|---|-----------------------------|
|  | <b>MACROPROCESO DE APOYO</b>  | <b>CÓDIGO: AAAr113</b>      |
|   | <b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>                                    | <b>VERSIÓN: 3</b>           |
|   | <b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b> | <b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> |
|   |   | <b>PAGINA: 1 de 6</b>       |

16.

|              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| <b>FECHA</b> | lunes, 18 de noviembre de 2019 |
|--------------|--------------------------------|

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

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

El Autor(Es):

| <b>APELLIDOS COMPLETOS</b> | <b>NOMBRES COMPLETOS</b> | <b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b> |
|----------------------------|--------------------------|--|
| Arcila García              | Jaime Alejandro          | 1022394444                             |
| Martínez Páez              | Karen Gineth             | 1013653897                             |
| Rodríguez González         | Nicolas                  | 1073250422                             |
|                            |                          |  |
|                            |                          |  |

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
 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*



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

| <b>APELLIDOS COMPLETOS</b> | <b>NOMBRES COMPLETOS</b> |
|----------------------------|--------------------------|
| Beltrán Benavidez          | Myriam Andrea            |
|                            |                          |
|                            |                          |
|                            |                          |

| <b>TÍTULO DEL DOCUMENTO</b>   |
|---|
| Estudio de factibilidad para la creación de un centro de actividad física y cultura para el adulto mayor. |

| <b>SUBTÍTULO<br/>(Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)</b> |
|---|
|   |

| <b>TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:<br/>Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía</b> |
|---|
|   |

| <b>AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO</b> | <b>NÚMERO DE PÁGINAS</b> |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 14/11/2019                          | 98                       |

| <b>DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS<br/>(Usar 6 descriptores o palabras claves)</b> |                |
|---|----------------|
| <b>ESPAÑOL</b>  | <b>INGLÉS</b>  |
| 1. Nutrición  | Nutrition      |
| 2. Salud  | Health         |
| 3. Adulto Mayor   | Elderly        |
| 4. Actividad Física   | Fisic Activity |
| 5. Sedentarismo   | Sedentary      |
| 6. Administración   | Administration |



|   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>MACROPROCESO DE APOYO</b>  | <b>CÓDIGO: AAAr113</b>      |
| <b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>                                    | <b>VERSIÓN: 3</b>           |
| <b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b> | <b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> |
|   | <b>PAGINA: 3 de 6</b>       |

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

**RESUMEN**

El adulto mayor es un símbolo de estatus, prestigio y fuente de sabiduría, por lo general son tratados con mucho respeto y se les identifica por ser maestros o consejeros en ciertas sociedades, debido a su larga trayectoria. Aunque esto difiere según cada cultura, porque en algunos países la condición de vida de un adulto mayor se torna muy difícil debido a que pierden oportunidades de trabajo, actividad social y en el peor de los casos son excluidos o rechazados. A lo largo de los años, en el territorio colombiano se ha evidenciado, de una manera bastante cruel, el abandono y la falta de oportunidades, que impactan directamente, en dichas personas, por esta razón se propone la creación de un centro de actividad física y la factibilidad de un plan de negocios, dedicado exclusivamente a desarrollar y/o brindar, de una manera profesional un espacio inclusivo, para las personas mayores, donde se tengan diversas áreas, y así mismos se manejen alternativas de procesos, referenciados hacia, la salud, y el aprovechamiento del tiempo libre.

Todo esto con base a todo el conocimiento obtenido, durante toda la carrera de ciencias del deporte y la educación física y más ampliamente, enfocado a la administración deportiva, rama que genera la oportunidad de impulsar la creación de empresas y el emprendimiento, desde el deporte. A partir de esto se investiga, analiza, y se obtiene un resultado veraz, que apoya la puesta en marcha de este plan de negocios obtenido, en un estudio de prácticamente 2 años.

**ABSTRACT**

Older adults are a symbol of status, prestige and source of wisdom, they are generally treated with great respect and are identified by teachers or counselors in certain societies, due to their long history. Although this differs according to each culture, because in some countries the living condition of an older adult becomes very difficult due to job opportunities, social activity and in the worst case they are problems or rejected

Over the years, the abandonment and lack of opportunities, which directly impact on these elderly people, has been evidenced in a rather cruel way in Colombia, for this reason they create a business plan, dedicated exclusively to generate and / or provide, in a professional manner an inclusive space for the elderly, where there are different areas, and also process alternatives, referred to, health, and use of free time are handled.

All this based on all the knowledge obtained, throughout the career of sports sciences and physical education and more broadly, focused on sports administration, a branch that generates the opportunity to promote the creation of companies, and entrepreneurship, from the sport. From this it is investigated, analyzed, and a truthful result is obtained, which supports the implementation of this business plan obtained, in a 2-year practically study.



|   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>MACROPROCESO DE APOYO</b>  | <b>CÓDIGO: AAAR113</b>      |
| <b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>                                    | <b>VERSIÓN: 3</b>           |
| <b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b> | <b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> |
|   | <b>PAGINA: 4 de 6</b>       |

### AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN

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.

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":

| <b>AUTORIZO (AUTORIZAMOS)</b>  | <b>SI</b> | <b>NO</b> |
|--|-----------|-----------|
| 1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.   | x         |           |
| 2. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.   | x         |           |
| 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



|   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>MACROPROCESO DE APOYO</b>  | <b>CÓDIGO: AAAr113</b>      |
| <b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>                                    | <b>VERSIÓN: 3</b>           |
| <b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b> | <b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> |
|   | <b>PAGINA: 5 de 6</b>       |

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 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 tal situación 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

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2



|   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>MACROPROCESO DE APOYO</b>  | <b>CÓDIGO: AAAr113</b>      |
| <b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>                                    | <b>VERSIÓN: 3</b>           |
| <b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b> | <b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> |
|   | <b>PAGINA: 6 de 6</b>       |

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. 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.

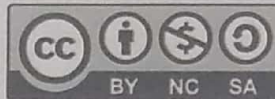
e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

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

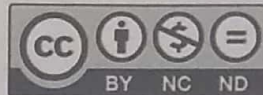
g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

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. PerezJuan2017.pdf)   | Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.) |
|---|--|
| 1. Estudio de factibilidad para la creación de un centro de actividad física y cultura para el adulto mayor. Pdf. | Texto  |
| 2.  |  |
| 3.  |  |
| 4.  |  |

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

| APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS  | FIRMA (autógrafa) |
|--------------------------------|-------------------|
| Arcila Garcia, Jaime Alejandro |                   |
| Martínez Páez, Karen Gineth    | Karen Martínez P. |
| Rodríguez González, Nicolas    |                   |

12.1.4.1

ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA LA CREACION DE UN CENTRO DE  
ACTIVIDAD FISICA Y CULTURA PARA EL ADULTO MAYOR.

ESTUDIANTES

KAREN GINETH MARTÍNEZ PAEZ

JAIME ALEJANDRO ARCILA GARCIA

NICOLAS RODRIGUEZ GONZALES

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

CIENCIAS DEL DEPORTE Y DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

BOGOTA D.C

2019



ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA LA CREACIÓN DE UN CENTRO DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y CULTURA PARA EL ADULTO MAYOR

ESTUDIANTES

KAREN GINETH MARTÍNEZ PAEZ

JAIME ALEJANDRO ARCILA GARCIA

NICOLAS RODRIGUEZ GONZALES

TUTOR

MYRIAM ANDREA BELTAN BENAVIDES

PROYECTO DE GRADO

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

CIENCIAS DEL DEPORTE Y DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

BOGOTA D.C

2019

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

---

Presidente del jurado

---

Jurado

---

Jurado

Soacha 25 octubre de 2019

## Contenido

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Dedicatoria .....               | 10 |
| Agradecimientos.....            | 11 |
| Resumen.....                    | 12 |
| Abstract.....                   | 13 |
| Glosario.....                   | 14 |
| Introducción .....              | 15 |
| Planteamiento del problema..... | 17 |
| Pregunta problema .....         | 18 |
| Hipótesis.....                  | 18 |
| Alcance .....                   | 19 |
| Justificación .....             | 19 |
| Objetivos.....                  | 20 |
| Objetivo General.....           | 20 |
| Objetivos Específicos.....      | 21 |
| Marco de referencia .....       | 21 |
| Marco Teórico .....             | 21 |
| Marco Conceptual.....           | 23 |
| Marco demográfico .....         | 35 |

|  |    |
|--|----|
| Marco geográfico .....   | 36 |
| Marco legal .....  | 37 |
| Diseño metodológico .....  | 46 |
| Enfoque de la investigación.....                                       | 47 |
| Tipo de investigación .....  | 48 |
| Población .....  | 49 |
| Muestra .....  | 49 |
| Diseño de la investigación.....  | 51 |
| Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....                   | 52 |
| Instrumento de recolección de datos .....                              | 53 |
| Instrumentos de recolección de información .....                       | 54 |
| <b>ENCUESTA ADULTO MAYOR - LOCALIDAD PUENTE ARANDA BARRIO</b><br>..... | 55 |
| Resultados .....   | 57 |
| Tabulación de resultados .....   | 58 |
| Análisis de resultados.....  | 68 |
| Plan de negocio .....  | 69 |
| Nombre de la empresa.....  | 69 |
| Descripción del negocio .....  | 69 |
| Actividad económica y naturaleza del negocio. ....                     | 71 |

|  |    |
|--|----|
| Ubicación.....                                   | 71 |
| Idea de necesidad u oportunidad de negocio ..... | 71 |
| Público objetivo.....                            | 72 |
| Objetivos del negocio.....                       | 72 |
| Estrategias del negocio.....                     | 73 |
| Estudio de Mercado .....                         | 75 |
| Descripción del entorno del negocio.....         | 75 |
| Ámbito de acción del negocio .....               | 78 |
| Estudio de la Demanda.....                       | 78 |
| Estudio de la oferta .....                       | 78 |
| Posicionamiento del negocio .....                | 79 |
| Determinación de la demanda potencial .....      | 83 |
| Costo de producción y desarrollo .....           | 83 |
| Ventas y marketing .....                         | 85 |
| Producto.....                                    | 85 |
| Precio .....                                     | 86 |
| Plaza.....                                       | 88 |
| Promoción.....                                   | 89 |
| Fortalezas gerenciales .....                     | 90 |
| Discusión.....                                   | 93 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| Conclusión .....  | 94 |
| Anexos .....      | 95 |
| REFERENCIAS ..... | 97 |

## Contenido de Tablas

|   |    |
|---|----|
| <b>Tabla 1</b> Servicios y Descripción..... | 70 |
| <b>Tabla 2</b> Matriz EFE .....             | 74 |
| <b>Tabla 3</b> PORTER.....                  | 76 |
| <b>Tabla 4</b> Matriz MPC .....             | 77 |
| <b>Tabla 5</b> PESTEL.....                  | 81 |
| <b>Tabla 6</b> DOFA.....                    | 82 |
| <b>Tabla 7</b> Costos Activos .....         | 83 |
| <b>Tabla 8</b> Costos Fijos .....           | 83 |
| <b>Tabla 9</b> Costos Fijos .....           | 84 |
| <b>Tabla 10</b> Capital de Trabajo .....    | 84 |
| <b>Tabla 11</b> Inversión Total.....        | 84 |
| <b>Tabla 12</b> Paquetes.....               | 87 |
| <b>Tabla 13</b> Promociones .....           | 87 |
| <b>Tabla 14</b> Proyecciones .....          | 88 |

## Contenido de Ilustraciones

|   |    |
|---|----|
| Ilustración 1: Instituto Nacional del Cancer .....            | 30 |
| Ilustración 2: Pregunta 1 .....                               | 58 |
| Ilustración 3: Pregunta 2 .....                               | 59 |
| Ilustración 4: Pregunta 3 .....                               | 60 |
| Ilustración 5: Pregunta 4 .....                               | 61 |
| Ilustración 6: Pregunta 5 .....                               | 62 |
| Ilustración 7: Pregunta 6 .....                               | 63 |
| Ilustración 8: Pregunta 7 .....                               | 64 |
| Ilustración 9: Pregunta 8 .....                               | 65 |
| Ilustración 10: Pregunta 9 .....                              | 66 |
| Ilustración 11: Pregunta 10 .....                             | 67 |
| Ilustración 12: Ubicación de localidad de Puente Aranda ..... | 89 |
| Ilustración 13: Estructura Organizacional .....               | 91 |
| Ilustración 14: Matriz Causa y Efecto .....                   | 92 |



## **Dedicatoria**

*Dedicamos de manera especial a nuestros padres ya que fueron los principales cimientos para la creación de nuestras vidas profesionales e integrales, ellos con su apoyo incondicional nos permitieron concluir cada semestre cursado, ayudándonos a crear la responsabilidad necesaria y brindándonos la motivación suficiente para no abandonar este largo y arduo proceso. Que Dios les brinde mucha salud y nos permita compartir junto a ellos más procesos y momentos como este, esto es por y para ustedes.*

*Sin dejar a un lado a cada familiar que de la mejor manera puso un granito de arena en cada uno de nosotros para seguir el paso a paso y no interrumpir la carrera por cualquier circunstancia que se pudo presentar.*

*Muchas gracias.*

## **Agradecimientos**

Agradecemos a varios docentes que a lo largo de esta linda carrera pudimos encontrar, los cuales con bases realmente profesionales supieron encaminarnos y enseñarnos no solo el conocimiento básico sino lo que realmente conforma un profesional, a la universidad de Cundinamarca por acogernos en este proceso.

A algunos compañeros y amigos que se crearon a lo largo del camino y de los cuales también se obtuvo ayuda útil y buenos momentos con compañía placentera.

## **Resumen**

El adulto mayor es un símbolo de estatus, prestigio y fuente de sabiduría, por lo general son tratados con mucho respeto y se les identifica por ser maestros o consejeros en ciertas sociedades, debido a su larga trayectoria. Aunque esto difiere según cada cultura, porque en algunos países la condición de vida de un adulto mayor se torna muy difícil debido a que pierden oportunidades de trabajo, actividad social y en el peor de los casos son excluidos o rechazados. A lo largo de los años, en el territorio colombiano se ha evidenciado, de una manera bastante cruel, el abandono y la falta de oportunidades, que impactan directamente, en dichas personas, por esta razón se propone la creación de un centro de actividad física y la factibilidad de un plan de negocios, dedicado exclusivamente a desarrollar y/o brindar, de una manera profesional un espacio inclusivo, para las personas mayores, donde se tengan diversas áreas, y así mismos se manejen alternativas de procesos, referenciados hacia, la salud, y el aprovechamiento del tiempo libre.

Todo esto con base a todo el conocimiento obtenido, durante toda la carrera de ciencias del deporte y la educación física y más ampliamente, enfocado a la administración deportiva, rama que genera la oportunidad de impulsar la creación de empresas y el emprendimiento, desde el deporte. A partir de esto se investiga, analiza, y se obtiene un resultado veraz, que apoya la puesta en marcha de este plan de negocios obtenido, en un estudio de prácticamente 2 años.

## **Abstract**

Older adults are a symbol of status, prestige and source of wisdom, they are generally treated with great respect and are identified by teachers or counselors in certain societies, due to their long history. Although this differs according to each culture, because in some countries the living condition of an older adult becomes very difficult due to job opportunities, social activity and in the worst case they are problems or rejected

Over the years, the abandonment and lack of opportunities, which directly impact on these elderly people, has been evidenced in a rather cruel way in Colombia, for this reason they create a business plan, dedicated exclusively to generate and / or provide, in a professional manner an inclusive space for the elderly, where there are different areas, and also process alternatives, referred to, health, and use of free time are handled.

All this based on all the knowledge obtained, throughout the career of sports sciences and physical education and more broadly, focused on sports administration, a branch that generates the opportunity to promote the creation of companies, and entrepreneurship, from the sport. From this it is investigated, analyzed, and a truthful result is obtained, which supports the implementation of this business plan obtained, in a 2-year practically study.

## **Glosario**

**ECNT:** Las enfermedades crónicas no transmisibles son enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta. Estas enfermedades representan una verdadera epidemia que va en aumento debido al envejecimiento de la población y los modos de vida actuales que acentúan el sedentarismo y la mala alimentación.

**OMS:** La Organización Mundial de la Salud (en inglés World Health Organization o WHO) es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.

**ADULTO MAYOR:** Adulto mayor es un término reciente que se le da a las personas que tienen más de 65 años de edad, también estas personas pueden ser llamados de la tercera edad. Un adulto mayor ha alcanzado ciertos rasgos que se adquieren bien sea desde un punto de vista biológico (cambios de orden natural), social (relaciones interpersonales) y psicológico (experiencias y circunstancias enfrentadas durante su vida).

## **Introducción**

Las personas mayores debe recibir un trato especial, en múltiples aspectos, porque su organismo no es el mismo y ha sufrido varios cambios biológicos, es por eso que se les recomienda a estas personas llevar un estilo de vida tranquilo donde puedan disfrutar de su familia y de las cosas que más le gustan hacer, también es recomendado una alimentación balanceada y una rutina de ejercicios que les ayude a contrarrestar el degenera miento de su organismo por el mismo paso de los años, en conjunto con malos hábitos y sedentarismo se producen más del 60% de las muertes, 80% de las cuales ocurren en países de bajos y medianos ingresos según la OMS. Las principales ECNT son la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la enfermedad renal, y se caracterizan por compartir los mismos factores de riesgo anteriormente descritos (Organización Mundial de la Salud, 2019).

En respuesta a esto se busca implementar la creación de un centro de actividad física en la localidad de Puente Aranda, barrio Santa Isabel y a su vez la generación de un plan de negocios, descrito como una declaración formal de un conjunto de objetivos empresariales, que se constituye como una fase de proyección, evaluación que se crea a partir de un centro de actividad física, especial para la persona mayor, que favorecerá a esta población en su vida y rutina diaria, con base a la actividad física.

Desde una perspectiva profesional, específicamente en el campo de ciencias del deporte podemos afirmar que la actividad física regular, ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles, por esta razón es importante la lectura, critica y acertada de esta propuesta.

El presente proyecto establece las bases fundamentales, para la factibilidad de creación de un centro de actividad física que integre al adulto mayor y satisfaga las necesidades propias de su edad y a la vez se propone la construcción de un plan de negocio, que se constituye como todo un plan encaminado a la transformación social de la persona mayor, como también la creación de oportunidades y/o espacios, que brinden ayuda no solo a la sociedad, sino también a la creación de empresa en Colombia.

### **Planteamiento del problema**

La ley 1850 de 2017, hace referencia a la protección y la ayuda directa a la persona mayor, por el cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia.

Esta normatividad brinda efectivamente la idea de proyecto, implicando el medio ambiente en cual será un espacio que favorecerá al desarrollo y cuidado de cada una de las personas que sufren de alguna enfermedad crónica no trasmisible evidenciadas ende (Natura, 2000), sin llegar a olvidar el impacto y el cuidado que debemos tener para con el medio ambiente.

Este centro estará ubicado en la ciudad de Bogotá D, C. Capital de Colombia que cuenta con 8.081 millones de habitantes y en esos adultos mayores: 1'305.600 Ad M 15% donde se encuentra la localidad de Puente Aranda (Puente Aranda es la localidad 16 dentro de la división administrativa del Distrito Capital. Está ubicada en la zona centro y por su extensión (1.724 ha.), representa el 2% del área total de la ciudad.

Ocupa el noveno lugar y no posee suelo rural ni de expansión. La descripción de las características geográficas, políticas y sociales de esta localidad, permiten comprender las condiciones en las cuales se desarrollan las formas de vida y de participación de las personas que la habitan), como lo indica el artículo (Salud, 2009-2010)

El estudio de factibilidad dirigido a la creación de un centro de actividad física, favorecerá al desarrollo de nuevas infraestructuras que permitan el desarrollo de las diversas prácticas físicas y artísticas donde se recurre esencialmente a los salones comunales y escenarios deportivos locales, los cuales, por más de tener espacios amplios, no están diseñados, para el desarrollo de estas prácticas. (Estratégicos, 2016)



En cuanto a la participación ciudadana de la localidad a nivel de actividad física en el año 2017 se dio la implementación del sistema distrital de participación en deporte, recreación, actividad física, educación física y equipamientos recreativos y deportivos DRAEFE, se hizo la presentación del sistema aunque no se definió un cronograma lo que no generó una mayor participación de la comunidad a espacios recreativos o de actividad física, es aquí donde nuestro centro podría facilitar la participación de un porcentaje de la población a la actividad física en este caso el adulto mayor. (Estratégicos, 2016)

Cada uno de los análisis que se dan en este planteamiento, se tienen en cuenta para conocer la necesidad de la creación de este centro en esta localidad, para facilitar la práctica de actividad física en el adulto mayor, reconociendo la importancia, tanto en la salud pública, como en el deporte, la recreación y el uso del tiempo libre como resaltando los beneficios que brinda el centro a nivel de prevención y control de dichas enfermedades, con las personas adecuado competente y profesional. Para así seguir mejorando los estilos y hábitos de vida de nuestra población.

### **Pregunta problema**

¿Es factible la creación de un centro de actividad física para el adulto mayor en la localidad de Puente Aranda, Barrio Santa Isabel?

### **Hipótesis**

Durante la creación de este proyecto, se detecta que:

1. En la localidad de Puente Aranda, específicamente en el barrio Santa Isabel se tiene la necesidad de crear un Centro de Actividad Física para el adulto mayor.

2. Las personas mayores no tienen escenarios para desarrollar actividades que contribuyan a generar una cultura deportiva, buenos hábitos de salud y aprovechamiento del tiempo.
3. La creación de un centro de actividad física será un espacio en donde el adulto mayor se motivará para desarrollar diversas prácticas físicas y artísticas actividades que contribuirán a la reducción de problemas de sedentarismo, obesidad, o la suma de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).
4. Con la construcción de un Plan de Negocios se podrá evidenciar que es factible la creación de un centro de actividad física para el adulto mayor en la localidad de Puente Aranda, barrio Santa Isabel.

### **Alcance**

El centro de actividad física estará ubicado en la Localidad de Puente Aranda en el barrio Santa Isabel, contará con grandes instalaciones en donde estructuralmente tendrá áreas específicas para el desarrollo de la actividad física, aprovechamiento del tiempo libre y fortalecimiento de una vida Saludable del adulto mayor, además será un espacio que contribuirá a la prevención y control de la evolución de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) tratándolas con programas de Actividad Física, clases nutricionales y consultas psicológicas, entre otras.

### **Justificación**

Se pone un estudio de factibilidad para la creación de un centro de actividad física exclusivamente para la persona mayor, en donde podrán encontrar espacios, actividades,

además de profesionales idóneos de llevar procesos, alimenticios, control en la salud y deportivos.

Por ende, es de gran importancia la creación de un centro de actividad física para el adulto mayor en la localidad de Puente Aranda que genere espacios de desarrollo. Teniendo en cuenta, que en esta localidad y sectores aledaños se encuentra concentrada una gran población de adulto mayor, posibilitando así la creación de un estudio de factibilidad, que tiene como propuesta la creación del centro de actividad física, de igual forma es un rol social de los diferentes entes públicos atenderlos a través de sus programas; acciones que generaran no solo participación especial y apoyo por parte de nuestro centro de actividad física.

Cabe añadir que este centro incentiva la participación de los adultos mayores lo que genera así espacios laborales, afianzando el gremio con relación al ámbito deportivo y/o administrativo lo que favorece la relación económica, social y colectiva que tiene la construcción de este centro.

Por último, este proyecto desarrolla un Plan de negocio donde se examina la viabilidad técnica, así como la económica, financiera, social y medioambiental, lo que propicia a realizar un análisis de ciertos procedimientos, estrategias y demás actuaciones que generan la consecución de una idea de negocio favorable.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Determinar la factibilidad de la creación de un centro de Actividad Física para el adulto mayor en la localidad de Puente Aranda Barrio Santa Isabel.

## **Objetivos Específicos**

1. Realizar un diagnóstico para identificar la necesidad de crear un centro de actividad física para el adulto mayor en la localidad de Puente Aranda, barrio Santa Isabel que promueva la concepción de la actividad física y el deporte.
2. Analizar los resultados obtenidos de las encuestas realizadas.
3. Identificar las principales ECNT que padece la población adulto mayor en la localidad y proponer actividades y programas que aseguren actividades adecuadas para el manejo de estas enfermedades.
4. Proponer un plan de negocios cuyo objetivo sea validar la factibilidad de la creación de un centro de Actividad de Física para el adulto mayor.

## **Marco de referencia**

### **Marco Teórico**

Con respecto a este plan de negocio el cual es significativo y contiene un gran aporte conceptual y teórico, el cual se encuentra relacionado con la (Organización Mundial de la Salud , 2019) lo que posibilita la capacidad de poder conocer que este estudio de factibilidad tendrá un gran impacto en la sociedad, específicamente en la persona mayor, quien debe tener las mismas posibilidades de acceder y desarrollar actividades físicas, motrices, recreativas y/o deportivas, desarrollando una población con vida sana y con alto desempeño cognitivo, comunicativo y explicativo.

Teniendo en cuenta la información que nos brinda la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2019) “*Con el fin de mejorar las funciones y las capacidades cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:*”

En este caso se escogen 3 recomendaciones, que para este proyecto se creen son esenciales y muy significativos en la creación e impacto de mismo...

1. *“los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas”* (pág. 3)
2. *“los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana”*
3. *“la actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.*  
(Organización Mundial de la Salud, 2019, pág. 3)

*que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica”* (Organización Mundial de la Salud, 2019, pág. 5)

De esta manera se deduce la importancia de la creación de este centro de Actividad Física Para la Persona mayor, debido a que este plan de negocio generara espacios donde dichas personas podrán realizar estas actividades físicas con profesionales idóneos en el ámbito deportivo.

De acuerdo con la teoría brindada por la (Organización Mundial de la Salud , 2019, pág. 85) quien refiere *“Estas recomendaciones son válidas para todos los adultos mayores,*

*independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos”* dando a conocer un reflejo de tranquilidad en cuanto a la población que vamos a impactar, debido a que se conoce que en la localidad de Puente Aranda, sino que en todo el país, donde hay un gran porcentaje de personas mayores, que en su gran mayoría están en estado de abandono y en condiciones de vida deplorables, por esta razón se tiene la justificación correspondiente y la necesidad requerida para que este plan, se convierta en una realidad.

### **Marco Conceptual**

Basado en el estudio realizado anteriormente, se puede identificar que el grupo de personas al cual va dirigido el proyecto cuenta con un alto número de ECNT y también cuenta con inicios de sedentarismo, siendo así este proyecto va específicamente al grupo de personas de la tercera edad donde se presenta una gran cantidad de las mismas, incorporando la actividad física como un hábito de vida saludable dentro de la localidad estipulada anteriormente. Siendo así un espacio en el cual se ven vinculados diferentes conceptos los cuales nos aportaran al buen desempeño, y la creación del centro de actividad física para el adulto mayor, donde nos basaremos directamente en.

Donde Las enfermedades no transmisibles (ENT) conocidas también como enfermedades crónicas, son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Los cuatro tipos principales son:

1. Las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial
2. Los diferentes tipos de cáncer.

3. Las enfermedades respiratorias crónicas como la neumopatía obstructiva crónica o el asma.
4. La diabetes

Estas enfermedades son la causa de defunción más importante en el mundo, pues representan en su conjunto el 70% del número total de muertes anuales; comparten factores de riesgo comunes que incluyen la exposición y consumo del humo del tabaco y sus derivados, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable. Las ENT se pueden prevenir y controlar a través de cambios en el estilo de vida, intervenciones de salud y políticas públicas costo-efectivas y requieren un abordaje intersectorial e integrado.

Al cual la **Biología**, ya que por medio de ella se puede evidenciar que las etapas del envejecimiento se relacionan con el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen desde el mismo momento del nacimiento, se incrementa con el paso del tiempo e involucra a todos los seres vivos. (Alejandra María Alvarado, 2014, pág. 50)

Un centro de actividad física para el adulto mayor, se entiende como el sitio o lugar en el cual se concentran o se realizan diferentes actividades en este caso actividades de tipo físico. (Recomendaciones, 2019)

*“**Planes de Negocios:** Es un documento escrito que define claramente los objetivos de un negocio y describe los métodos que van a emplearse para alcanzar los objetivos.*

*La educación debe incorporar, en su formación teórica y práctica, lo más avanzado de la ciencia y de la técnica, para que el estudiante esté en capacidad de crear su propia empresa, adaptarse a las nuevas tecnologías y al avance de la ciencia, de igual manera debe actuar como emprendedor desde su puesto de trabajo según (Congreso de Colombia, 2006)”*

En relación a él plan de negocio debemos, contextualizar estos conceptos, a la capacidad de generar un alto impacto en la captación de clientes, para esto debemos remitirnos a diferentes conceptos de marketing que nos ayudaran, a tener un proceso de reconocimiento y marca, para esto nos apoyamos en las 4 P. Definidas como **Producto**, **Precio**, **Punto de venta** y **Promoción**. Estos son los cuatro elementos básicos con los que el profesor de contabilidad estadounidense Mc Carthy definió el concepto de marketing en 1960. Estas cuatro variables, conocidas como "las 4 P del marketing", tienen la capacidad de explicar óptimamente cómo funciona el marketing de una forma integral y completa, lo que entronca con el concepto del marketing mix, una definición que desglosaremos a continuación:

**Precio:** Según (Glosario de Contabilidad, 2019, pág. 20) En esta variable de precio se establece la información sobre el precio del producto al que la empresa lo ofrece en el mercado. Este elemento es muy competitivo en el mercado, dado que, tiene un poder esencial sobre el consumidor, además es la única variable que genera ingresos. Al ajustar el precio el conjunto de la estrategia de marketing se verá afectada, al igual que la demanda del producto. Es lo que se conoce como elasticidad precio de la demanda. Asimismo, es importante tener en cuenta el valor psicológico que el producto ofrece a la hora de establecer el precio de venta. Otros factores importantes son los costes de producción.

**Producto:** Esta variable engloba tanto el producto en sí que satisface una determinada necesidad, como todos aquellos elementos/servicios suplementarios a ese producto en sí. Estos elementos pueden ser: embalaje, atención al cliente, garantía, etc. La empresa deberá identificar también el ciclo de vida del producto para estimular la demanda cuando ésta decrece. Hay que destacar que cuando se habla de productos se engloban aquellos tangibles e intangibles, como los servicios (Debitoor, 2019, pág. 30). Es redundante anqué se supone



por lógica, que nuestra prestación de servicio, es nuestro producto, sabiendo directamente del ciclo de vida de un producto es diferente al de un servicio, tendríamos que examinar dichas variables de acuerdo a este plan de negocio.

**Distribución:** En esta variable se analizan los canales que atraviesa un producto desde que se crea hasta que llega a las manos del consumidor. Además, podemos hablar también del almacenaje, de los puntos de venta, la relación con los intermediarios, el poder de los mismos, etc. El empresario deberá llevar una exhaustiva gestión de inventarios para asegurarse de que haya existencias suficientes. Además, el modelo de negocio tendrá una influencia decisiva en la distribución del producto (Debitoor, 2019, pág. 21). En cuanto a nuestra distribución, nos centraríamos en inventarios y análisis que permitan informarnos, de la cantidad de clientes y de servicios realizados, durante una cantidad de tiempo determinada.

**Promoción** La promoción del producto analiza todos los esfuerzos que la empresa realiza para dar a conocer el producto y aumentar sus ventas en el público, por ejemplo: la publicidad, las relaciones públicas, la localización del producto, etc. Una gran parte de la estrategia de promoción incluye analizar el retorno de la inversión. Es decir, si el hecho de invertir en redes sociales o en un anuncio en la televisión ha reportado ingresos. En este caso utilizaremos diversos canales de comunicación que permitan que se tenga un mayor conocimiento de nuestra marca, y donde podamos promocionar todos nuestros servicios.

El adulto mayor se le considera a quien tenga mayor o igual edad a los 60 años en los países en vía de desarrollo y de 65 años o más a quienes viven en países desarrollados. Estas diferencias cronológicas obedecen a las características socioeconómicas que tienen unos y otros países, Se les considera adulto mayor, aunque cada cultura ha manejado el término que

por tradición o historia les es más conveniente, por lo que podemos utilizarlos como sinónimos y referirnos al mismo.

El sedentarismo es la falta de actividad física regular definida como menos de 30 minutos de ejercicio físico al día ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Se considera una persona sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías.

Teniendo relación directa con la **Gerontología**, sabiendo que es la ciencia que se ocupa del estudio de la vejez y todos aquellos fenómenos que la caracterizan y la implican. También es conocida como la Disciplina que estudia la vejez y todos los fenómenos y que tienen por fin último prolongar y mejorar la vida de los adultos mayores.

La vejez es la última etapa de la vida de un individuo, y por ende comprende a aquellos que se encuentran en una edad avanzada, en la cual se suelen suscitar diversas afecciones y problemáticas inherentes al paso de los años. De esta manera el aporte de la **Actividad Física**: Para los adultos de este grupo de edades, consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ECNT, depresión y deterioro cognitivo. Involucrándonos directamente también con el **Criterio Social**: según el papel o rol que desempeñan en la sociedad. De lo anterior podemos definir el envejecimiento, como la suma total de los

cambios que se dan en el transcurso del tiempo, que ocurren durante la vida de un individuo, después de que este haya alcanzado la madurez de talla, forma, y función, y que, además, son comunes a todos los miembros de la misma clase o especie.

Continuando y según (Endocrinología, 2010, pág. 69) el ejercicio es considerado un subconjunto de actividad física: el movimiento planeado, estructurado, repetitivo y corporal realizado para mejorar o mantener a uno o más componentes de una buena salud, por eso la creación de este centro de actividad física del adulto mayor sería viable y se consideraría necesaria, para poder desarrollar acciones y acoger responsabilidades que la actividad física requiere en las personas, que sufren **diabetes mellitus**, o persona propensas a padecerlas, por otro como lo dice (Endocrinología, 2010, pág. 60) El ejercicio aerobio consta de movimientos rítmicos, repetidos y continuos de grupos musculares grandes, al menos 10 min; ejemplo, caminar, montar en bicicleta, trotar, nadar, entre otros deportes; nuestro centro aportaría diferentes espacios y actividades que favorezcan las practica de ejercicio aeróbico, que es fundamental en el desarrollo y el mantenimiento físico de las personas que lo necesiten, nos lo en cuanto a la, sino obtener unos niveles óptimos de acondicionamiento para minimizar los factores de riesgo que provoca la diabetes mellitus.

Para poder explicar la siguiente enfermedad y la incidencia que tiene el C.A.P.A en el fortalecimiento y la ayuda a las personas que padecen o sufren la siguiente enfermada, tendremos dar a **cáncer** la definición de cáncer que es el nombre que se da a un conjunto de enfermedades relacionadas, a una patología, que se relaciona a las células del cuerpo que empiezan a dividirse sin detenerse y se esparcen sin orden en diferentes direcciones. Donde también nos podremos guiar de manera simple como El cáncer se puede identificar tempranamente, mediante estrategias de detección temprana, las cuales se orientan a

reconocer oportunamente la presencia de la enfermedad antes de que aparezcan los síntomas, lo que permite (en caso de encontrar la enfermedad) instaurar un tratamiento a tiempo aumentando la probabilidad de curación.

Conjunto de actividades, intervenciones y procedimientos dirigidos a la identificación oportuna de una enfermedad específica, en un punto de su historia natural, en el que puede ser tratado con el menor impacto posible y la mayor probabilidad de curación. La detección temprana en cáncer de cuello uterino comprende las estrategias para detectar infecciones por VPH o lesiones precursoras de cáncer

Las actividades de detección temprana en cáncer se realizan en dos grupos de población:

1. Personas sanas a quienes se les realiza de manera rutinaria una prueba específica de detección
2. Personas que presentan síntomas sospechosos relacionados con la enfermedad a quienes se les realiza una prueba específica de detección

En Colombia, se tienen definidas pruebas específicas para la detección temprana de los siguientes tipos de cáncer:

| Tipo de cáncer           | Prueba específica   |
|--------------------------|---|
| Cáncer de mama           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Examen clínico de la mama cada año a partir de los 40 años de edad</li> <li>2. Mamografía cada dos años a toda mujer entre 50 y 69 años de edad</li> </ol>  |
| Cáncer de cuello uterino | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Citología de cuello uterino a partir de los 21 años hasta los 30 años (Esquema 1-1-3). También se recomienda para mujeres que hayan iniciado vida sexual activa antes de los 21 años según recomendación médica.</li> <li>4. A partir de los 30 años y hasta los 65 años, la citología se debe combinarse con las pruebas de detección del Virus de Papiloma Humano ADN/VPH.</li> </ol> |

|                         |  |
|-------------------------|--|
|                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Técnicas de inspección visual del cuello uterino, para mujeres entre 25 a 50 años de edad, residentes en regiones con difícil acceso a los servicios de salud.</li> <li>6. Estrategia “Ver y Tratar”: Incluye la realización de técnicas de inspección visual y tratamiento inmediato Ej.: Crioterapia.</li> </ol> |
| Cáncer de próstata      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prueba de antígeno prostático (PSA) combinada con tacto rectal, a partir de 50 años.</li> </ol>  |
| Cáncer de colon y recto | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prueba de sangre oculta en heces cada 5 años y colonoscopia cada 10 años (en población con riesgo de cáncer), a partir de los 50 años.</li> </ol>  |

*Ilustración 1: Instituto Nacional del Cancer*

En la apreciación que se evidencia con el (Instituto Nacional del Cáncer, 2015) cáncer puede empezar casi en cualquier lugar del cuerpo humano, el cual está formado de trillones de células. Normalmente, las células humanas crecen y se dividen para formar nuevas células a medida que el cuerpo las necesita. Cuando las células normales envejecen o se dañan, mueren, y células nuevas las remplazan.

Se quiere incorporar un proceso de entrenamiento, en el cual se evidencia, el cumplimiento de objetivos, como también la evaluación y el desempeño de responsabilidades, sin importar que sea una persona, o un adulto mayor que padezca de cáncer, ya que uno de nuestras metas es lograr una buena calidad de vida, por medio del entrenamiento y la aplicación adecuada de la actividad física; pero realizando un comparación podemos establecer otro punto de vista en el manejo de la actividad física (José F. Meneses-Echavez, 2014) La actividad física se ha propuesto como una intervención no farmacológica efectiva y segura para promover el bienestar psicológico durante y después del tratamiento oncológico; destacando notables mejoras en resultados clínicos como la fuerza muscular y la composición corporal, esto generaría una mirada diferente en cuanto a la decisión de aplicación en cada uno de los entrenamientos y procesos en cada uno de os

adultos mayores que se manejen. De la misma manera también se puede evidenciar algunos procesos quirúrgicos para la prevención de dicha enfermedad las cuales se evidenciarán a continuación.

1. **Terapia hormonal:** Consiste en la administración de medicamentos que inhiben o estimulan la generación de hormonas en el organismo con el fin de controlar la velocidad de crecimiento, multiplicación y muerte de las células tumorales, teniendo en cuenta que muchos cánceres dependen de los niveles hormonales.
2. **Terapia biológica (Inmunoterapia):** Consiste en lograr que el mismo cuerpo combata el cáncer. Emplea sustancias generadas por el organismo o elaboradas en un laboratorio para estimular, dirigir o restaurar las defensas naturales del cuerpo contra la enfermedad.
3. **Trasplante de médula ósea:** Consiste en la aplicación directa en la sangre de las células sanguíneas “madres” que se obtienen de la aspiración de la parte interna de algunos huesos (médula ósea) de otras personas o se extraen del mismo paciente. Con esta terapia se refuerza el sistema productor de las células que forman la sangre de los pacientes que se han sometido a grandes dosis de radiación o de quimioterapia.

Cambiando radicalmente de tema hay otro tipo de enfermedades, que para nuestro caso son un poco más complejas de manejar, ya que están directamente relacionadas al sistema que nos mantiene físicamente, los huesos. En caso de padecer alguna enfermedad ósea nuestro centro se enfocará y recomendará realizar ejercicio porque refuerza el sistema musculoesquelético, se debe fortalecer así las personas crean que no pueden hacerlo, por la complejidad de la enfermedad, hacia la movilidad Las personas que padecen **osteoporosis**,

artritis o artrosis deben realizar actividades físicas en las que se practique el impacto para ayudar a reforzar los huesos, lo podemos soportar de acuerdo a (Salud Canales Mapfre, 2016) en su definición de actividad física y enfermedades óseas, otra generalidad es el aporte del AQUAGYM donde es muy recomendable para personas que padecen artrosis ya que realizar movimientos en el agua no requiere tanto esfuerzo y ayuda a mantener activas las articulaciones.

Continuando con algunas enfermedades, también podemos incorporar la Hipertensión Arterial (HTA), donde hace algunos años se reconoce a esta enfermedad como de "curso silencioso" dado que la mayoría de los pacientes no presentan síntomas, lo que puede causar que, al vivir con la hipertensión sin control ni tratamiento, con el tiempo se afectan otros órganos y aumente el riesgo cardiovascular.

La HTA se define como una tensión sistólica igual o superior a 14 mm Hg y una tensión diastólica igual o superior a 90 mm Hg. Los niveles normales de ambas, sistólica y diastólica, son particularmente importantes para el funcionamiento eficiente de órganos vitales como el corazón, el cerebro o los riñones, y para la salud y el bienestar en general.

La hipertensión arterial sistémica es una enfermedad crónica que se caracteriza por ser un trastorno vascular cuya manifestación clínica más evidente en la elevación anormal de las cifras de TA y cuya consecuencia puede ser la presentación de eventos vasculares aterotrombóticos (infarto de miocardio y ataque cerebro vascular, entre otros) falla cardíaca o falla renal. Más del 90% de los casos de HTA no tienen una causa identificable y corregible por lo que requieren tratamiento crónico.

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, en la actualidad es un importante y creciente problema de salud pública en dicho sector de la población. La inexistencia de cifras de prevalencia de obesidad a escala nacional motivo dicho estudio, esto para evaluar y el estado nutricional de la población infantil y juvenil.

La Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad pulmonar progresiva y potencialmente mortal que puede causar disnea (al principio asociada al esfuerzo) y que predispone a padecer exacerbaciones y enfermedades graves, más del 90% de muertes de las muertes por EPOC se producen en países de bajos y medianos ingresos. Está siendo una enfermedad incurable, teniendo un tratamiento que puede aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida de quienes lo presentan.

Según (Endocrinología, 2010) El ejercicio es considerado un subconjunto de actividad física: el movimiento planeado, estructurado, repetitivo y corporal realizado para mejorar o mantener a uno o más componentes de una buena salud, por eso la creación de este centro de actividad física del adulto mayor sería viable y se consideraría necesaria, para poder desarrollar acciones y acoger responsabilidades que la actividad física requiere en las personas, que sufren **diabetes mellitus**, o persona propensas a padecerlas, por otro como lo dice (Endocrinología, 2010, pág. 75) El ejercicio aerobio consta de movimientos rítmicos, repetidos y continuos de grupos musculares grandes, al menos 10 min; ejemplo, caminar, montar en bicicleta, trotar, nadar, entre otros deportes; nuestro centro aportaría diferentes espacios y actividades que favorezcan las practica de ejercicio aeróbico, que es fundamental en el desarrollo y el mantenimiento físico de las personas que lo necesiten, nos lo en cuanto



a la, sino obtener unos niveles óptimos de acondicionamiento para minimizar los factores de riesgo que provoca la diabetes mellitus.

Para poder explicar la siguiente enfermedad y la incidencia que tiene el C.A.P.A en el fortalecimiento y la ayuda a las personas que padecen o sufren la siguiente enfermedad, tendremos dar a **cáncer** la definición de cáncer que es el nombre que se da a un conjunto de enfermedades relacionadas, a una patología, que se relaciona a las células del cuerpo que empiezan a dividirse sin detenerse y se esparcen sin orden en diferentes direcciones.

En la apreciación que se evidencia con el (Instituto Nacional del Cáncer, 2015) El cáncer puede empezar casi en cualquier lugar del cuerpo humano, el cual está formado de trillones de células. Normalmente, las células humanas crecen y se dividen para formar nuevas células a medida que el cuerpo las necesita. Cuando las células normales envejecen o se dañan, mueren, y células nuevas las remplazan.

Se quiere incorporar un proceso de entrenamiento, en el cual se evidencia, el cumplimiento de objetivos, como también la evaluación y el desempeño de responsabilidades, sin importar que sea una persona, o un adulto mayor que padezca de cáncer, ya que uno de nuestras metas es lograr una buena calidad de vida, por medio del entrenamiento y la aplicación adecuada de la actividad física; pero realizando un comparación podemos establecer otro punto de vista en el manejo de la actividad física (José F. Meneses-Echavez, 2014, pág. 478) La actividad física se ha propuesto como una intervención no farmacológica efectiva y segura para promover el bienestar psicológico durante y después del tratamiento oncológico; destacando notables mejoras en resultados clínicos como la fuerza muscular y la composición corporal, esto generaría una mirada

diferente en cuanto a la decisión de aplicación en cada uno de los entrenamientos y procesos en cada uno de los adultos mayores que se manejen.

Cambiando radicalmente de tema hay otro tipo de enfermedades, que para nuestro caso son un poco más complejas de manejar, ya que están directamente relacionadas al sistema que nos mantiene físicamente, los huesos. En caso de padecer alguna enfermedad ósea nuestro centro se enfocará y recomendará realizar ejercicio porque refuerza el sistema musculoesquelético, se debe fortalecer así las personas creen que no pueden hacerlo, por la complejidad de la enfermedad, hacia la movilidad. Las personas que padecen **osteoporosis**, artritis o artrosis deben realizar actividades físicas en las que se practique el impacto para ayudar a reforzar los huesos, lo podemos soportar de acuerdo a (Salud Canales Mapfre, 2016) en su definición de actividad física y enfermedades óseas, otra generalidad es el aporte del AQUAGYM donde es muy recomendable para personas que padecen artrosis ya que realizar movimientos en el agua no requiere tanto esfuerzo y ayuda a mantener activas las articulaciones.

### **Marco demográfico**

Según (Salud, 2009-2010, pág. 29) En la localidad de Puente Aranda, el Distrito Capital ha establecido 5 barrios de gran importancia y amplitud en la localidad como zonas o UPZ (Unidades de Planeación Zonal), la población corresponde al año 2000:

Ciudad Montes, 107.144 habitantes

San Rafael, 91.990 habitantes

Alcalá, 73.270 habitantes

Puente Aranda, 11.845 habitantes

En el primer censo realizado desde que se constituyó Alcaldía Menor, el realizado en 1973, Puente Aranda registro 221.776 habitantes, esta cantidad se había elevado ampliamente hasta las 305.123 personas para el censo de 1985, pero en los siguientes años se registró un descenso poblacional hasta los 282.491 habitantes que registro el censo de 1993, principalmente por el traslado de muchos residentes hacia nuevas zonas de urbanizaciones que se construían por esas épocas en la ciudad. Para el año 2000 registro 289.834 habitantes (solo incluyendo las 5 UPZ), para el año 2005 su población ya se había elevado hasta los 370.292 habitantes, demostrando su constante índice de crecimiento (Estratégicos, 2016, págs. 4-5)

### **Marco geográfico**

Puente Aranda se encuentra enmarcada por la avenida carrera 68, la Carrera 30, la avenida de Las Américas, la calle 13, la calle 19, la calle Tercera, la calle Sexta y la Carrera 50, que son sus más importantes vías, además también tiene una parte de la avenida Primero de Mayo. Además, cuenta con el sistema Transmilenio en la Calle 13 y la avenida de Las Américas (línea F) y en la recién remodelada línea de la Norte-Quito-Sur (líneas E y G). En la localidad se encuentran las estaciones Carrera 32, Zona Industrial, Carrera 43, Puente Aranda, Carrera 53A y Pradera en la zona norte de la localidad y corresponden a la línea F, las estaciones CAD, Paloquemao y Ricaurte, correspondientes a la línea E, y las estaciones Comuneros, Santa Isabel, SENA, Calle 30 Sur, Calle 38 A Sur, General Santander, y Alquería, correspondientes a la línea G (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2007).

Puente Aranda es el epicentro de la actividad industrial de la capital y de gran importancia a nivel nacional. Las principales industrias están relacionadas con la elaboración y procesamiento de plásticos, textiles, químicos, metalmecánica, gaseosas, tabaco, concentrados e industrias alimenticias. Además, al contar con zonas comerciales tan amplias como el San Andresito de la Carrera 38 y Las Américas, (sectores llenos de almacenes y centros comerciales que venden todo tipo de ropa y electrodomésticos a bajo costo) (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2007).

Entre sus residentes predomina la clase media, el estrato socioeconómico 3. Deriva su nombre del puente de la antigua hacienda de Juan Aranda sobre el río Chinúa, hoy llamado río San Francisco, construida a finales del siglo XVI. Puente Aranda se caracteriza por ser el centro de la actividad industrial de Bogotá (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2007).

### **Marco legal**

En este apartado será evidente, de qué manera tendremos que desarrollar, la constitución legal de este negocio, que requisitos se deben verificar, como también oportunidades y leyes que generan diversas oportunidades, entorno a la creación del centro; primeramente, debemos centrarnos, tanto escritos como lector en nuestra población, la persona mayor y la ley 1850 de 2017. Ley que brinda medidas de protección para la persona mayor en Colombia, durante toda la investigación se escogieron artículos y párrafos de dicha ley, que promueven el plan de negocio, que se quiere generar, de esta manera podemos apoyarnos en la constitución política colombiana, basados en la ley 1850.

- *“Artículo 7° ... (q) Elaborar políticas y proyectos específicos orientados al empoderamiento del adulto mayor para la toma de decisiones relacionadas con su calidad de vida y su participación activa dentro del entorno económico y social donde vive...”*
- *“Artículo 17... (b) Granja para adulto mayor: Conjunto de proyectos e infraestructura física de naturaleza campestre, técnica y operativa, que hace parte de los Centros de Bienestar del Anciano; orientada a brindar en condiciones dignas, albergue, alimentación, recreación y todo el cuidado requerido para los Adultos Mayores, que las integren. Estos centros de naturaleza campestre, deberán contar con asistencia permanente y técnica para el desarrollo de proyectos en materia agrícola, pecuaria, silvícola y ambiental.”*

En referencia a esta información investigada podemos identificar, que no es nueva la idea de generar proyectos o políticas dirigidas a esta población, pero si es nueva la idea de ponerlos en práctica, ya que, de una manera crítica, existe la ley 1850 de 2017 pero directamente el gobierno no genera, el acceso requerido, ni la cobertura adecuada para cubrir la cantidad de demanda existente. Por otro lado, se tiene la certeza que todo lo planteado, en este proyecto dirigido a la salud, la naturaleza, las condiciones dignas entorno al cuidado requerido de estas personas es un objetivo planteado y plasmado en todo el desarrollo de este trabajo, que tiene que ver con la prestación de un servicio con alto contenido de eficiencia, no solo en la infraestructura, si no en la calidad de recursos humano que se debe manejar.

Para que este proyecto tenga un alto impacto se debe tener en cuenta las posibilidades que brinda no solo el gobierno si no diferentes entidades , con programas y opciones, que promueven el emprendimiento y la creación de planes, como el que está en construcción donde tenemos que virar la mirada a la ley1014 de fomento a la cultura del emprendimiento, en donde como anteriormente lo explicación, y después de una ardua investigación, de finimos artículos y párrafos que soportan, y ayudaría a que esta ley nos cobije y aporte a la creación de el plan de negocios.

- *“Artículo 1o....(f) Planes de Negocios. Es un documento escrito que define claramente los objetivos de un negocio y describe los métodos que van a emplearse para alcanzar los objetivos. La educación debe incorporar, en su formación teórica y práctica, lo más avanzado de la ciencia y de la técnica, para que el estudiante esté en capacidad de crear su propia empresa, adaptarse a las nuevas tecnologías y al avance de la ciencia, de igual manera debe actuar como emprendedor desde su puesto de trabajo”.*

En relación a este proyecto es muy importante este primer artículo, ya que esta tentativa de negocio, se define como plan, un plan que, por medio de diferentes características, las cuales nos determinaran la importancia de la creación de empresa, desde la ciencia, la tecnología y el desarrollo que debemos tener, en la adaptación a las nuevas tecnologías.

- *“Artículo 2º...(a) Promover el espíritu emprendedor en todos los estamentos educativos del país, en el cual se propenda y trabaje conjuntamente sobre los*

*principios y valores que establece la Constitución y los establecidos en la presente ley”*

Este artículo, nos da un contexto más definido, y brinda una idea muy importante, el apoyo o patrocinio, ya que solo por generar una idea buena, que tenga buenos conceptos y parámetros definidos, podrá y tendrá la oportunidad de tener beneficios de dicha ley, a la cual muy pocas personas tienen acceso, no por falta de estas, si no por falta de conocimiento y de promulgación de las mismas. Por esto es muy importante definir claramente, en que nos podemos apoyar y como se pueden buscar alternativas, para iniciar un emprendimiento eficientemente.

Crear una empresa en Colombia es un proceso que es cada vez más sencillo, no es necesario contratar abogados o tramitadores, la cámara de comercio presta una asesoría la cual podemos utilizar, para legalizar y constituir nuestra empresa, de acuerdo a nuestra necesidad. para visitamos la ley 590 de 2000 la cual nos brinda mucha claridad al respecto de la creación y el proceso que tenemos que llevar

- *“Artículo 1º...(a) Promover el desarrollo integral de las micro, pequeñas y medianas empresas en consideración a sus aptitudes para la generación de empleo, el desarrollo regional, la integración entre sectores económicos, el aprovechamiento productivo de pequeños capitales y teniendo en cuenta la capacidad empresarial de los colombianos”*
- *“Artículo 1o (b) Modificado por el art. 1, Ley 905 de 2004, Modificado por el art. 74, Ley 1151 de 2007. Estimular la formación de mercados altamente competitivos*

*mediante el fomento a la permanente creación y funcionamiento de la mayor cantidad de micro, pequeñas y medianas empresas, MiPymes;”*

De esta manera podemos identificar que es muy posible y a demás muy fácil, crear una empresa, desde que este bien constituida y conformada, también tenemos llevar procesos y requisitos que nos dicta, el siguiente párrafo de la ley 590 de 2000...

- *“Parágrafo 1°. Para los efectos de este artículo, se considera constituida una micro, pequeña o mediana empresa en la fecha de la escritura pública de constitución, en el caso de las personas jurídicas, y en la fecha de registro en la Cámara de Comercio, en el caso de las demás MiPymes. Así mismo, se entiende instalada la empresa cuando se presente memorial dirigido a la Administración de Impuestos y Aduanas respectiva, en la cual manifieste lo siguiente:*

- ✓ *Intención de acogerse a los beneficios que otorga este artículo;*
- ✓ *Actividad económica a la que se dedica;*
- ✓ *Capital de la empresa;*
- ✓ *Lugar de ubicación de la planta física o inmueble donde se desarrollará la actividad económica;*
- ✓ *Domicilio principal.”*

Según la constitución colombiana lo anteriormente descrito permitiría que prácticamente y solo a falta del domicilio principal, ya se tengan varios requerimientos para estar legalmente constituidos, como lo dicta el párrafo 1°. Es importante reconocer las oportunidades que genera el gobierno, a las cuales se pueda acoger cualquier intento de emprendimiento, que



haga as fácil en financiamiento y la creación de la idea, es importante utilizar las leyes a nuestro favor, y poderlas utilizar adecuadamente, para la creación del Centro de Actividad Física para la persona mayor.

Los siguientes los son los requerimientos legales para la creación de una empresa o plan de negocios:

- Reunir los socios para constituir la sociedad (personas jurídicas)
- Verificar en la Cámara de Comercio de Bogotá que no exista un nombre o razón social igual o similar al establecimiento de comercio(personas naturales o jurídicas).
- Elaborar minuta de constitución y presentarla en la notaría (personas jurídicas), con los siguientes datos básicos: Nombre, razón social, objeto social, clase de sociedad e identificación de los socios, nacionalidad, duración, domicilio, aportes de capital, representanta legal y facultades, distribución de utilidades, causales de disolución, entre otros.
- Obtener la escritura pública autenticada en la notaría (personas Jurídicas)
- Matricular e inscribir la sociedad en el registro mercantil de la Cámara de Comercio. Requisitos: Presentar la segunda copia de la escritura pública de la constitución de la sociedad (sólo para personas jurídicas) Diligenciar formulario de matrícula mercantil para establecimientos de comercio (si los tiene), personas naturales o jurídicas, y/o sucursales y agencias comerciales, según el caso.
- Registrar los libros de contabilidad en la Cámara de Comercio de Bogotá, así: Diario, mayor, inventarios y balances, actas(sociedades), según el giro ordinario de sus negocios.

Así mismo se tiene responsabilidades tributarias, en donde también nace un proceso legal que es sumamente importante desarrollarlo de la mejor manera según la (Política, 1991):

- Tramites de orden nacional
  - a. Solicitar formulario de registro único tributario, RUT.
  - b. Solicitar el número de identificación tributaria, NIT. Las personas naturales (comerciantes) deben llevar fotocopia de la cédula de ciudadanía y certificado de Cámara de Comercio, no mayor a tres meses de su solicitud.
  - c. Las personas jurídicas deben presentar fotocopia de la cédula de ciudadanía del representante legal y certificado de existencia y representación legal de la Cámara de Comercio de Bogotá (no mayor a tres meses de su solicitud).
  - d. Inscribir la sociedad en el registro único tributario, RUT, como responsable del impuesto al valor agregado, IVA.
- Requisito: diligenciar formulario en la dirección de impuestos y aduanas Nacionales, DIAN.
- Opciones: Régimen común y régimen retenedor.
- Para personas jurídicas y personas naturales se debe presentar: Certificado de la Cámara de Comercio no mayor a tres meses de su solicitud Fotocopia de la cédula de ciudadanía del representante legal de la sociedad.
- Trámites de orden distrital

Para finalizar pondremos a flote, la referencia de la ley 729 de 2001 por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física en Colombia, apoyándonos en esto, es necesario el estudio cuidadoso de varios artículos de esta ley, que nos dicta derechos y deberes, que demos cumplir en el momento de crear, un centro de actividad física.

*Artículo 2°. “Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, son establecimientos que prestarán un servicio médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control, y demás actividades relacionadas con las condiciones físicas, corporales y de salud de todo ser humano, a través de la recreación, el deporte, la terapia y otros servicios fijados por autoridades competentes y debidamente autorizados, orientados por profesionales en la salud, que coordinarían a licenciados en educación física, tecnológicos deportivos y demás personas afines que consideren que el tratamiento o rehabilitación de la persona (s) se realice en los CAPF”*

Este artículo es muy importante, ya que nos da el reconocimiento como profesionales en ciencias del deporte, para poder ejercer y poner en marcha un centro de actividades dedicado al cuidado la salud, y el mantenimiento físico, muy similar a la tentativa de proyecto presente.

*Artículo 9°. “Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, podrán recibir los beneficios que en materia deportiva se establezcan en Colombia”.*

*Artículo 10. “Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, están autorizados para atender programas sociales a bajo costo para pensionados o grupos de tercera edad debidamente asociados y autorizados por los entes deportivos municipales para llevar control o prevención en salud”*

Afianzándonos en estos últimos artículos, como centro de actividad física, se tendría derecho a cada uno de los beneficios que brinda el gobierno, en busca del desarrollo deportivo de este país, por otro lado, implementaremos toda nuestra mano de obra, a contribuir y mejorar la calidad de vida, de las personas mayores, no solo a muy bajo costo, y con todo lo legalmente pertinente, si no, además, con la capacidad y profesionalismo necesario que una actividad de estas requiere.

## **Diseño metodológico**

Este diseño metodológico aplica diferentes técnicas, que requiere procesos adecuadas, para realizar cualquier intervención, donde se deben aplicar diferentes métodos, que adicionan y componen el trabajo.

Los enfoques metodológicos determinan una primera aproximación general al diseño metodológico, representando el posicionamiento del investigador frente a la realidad a investigar. Usualmente se trabajan tres enfoques: el cualitativo, el cuantitativo y la triangulación.

La discusión frecuente en el campo de las ciencias sociales se da en relación a los enfoques cualitativo y cuantitativo. La diferencia fundamental entre ambos es que el cuantitativo estudia la asociación o relación entre variables cuantificadas y la cualitativa lo hace en contextos estructurales y situacionales. La investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su sistema de relaciones, su estructura dinámica, produciendo datos que comúnmente se los caracteriza como más “ricos y profundos”, no generalizables en tanto están relación con cada sujeto, grupo y contexto, con una búsqueda orientada al proceso.

Se realiza el plan de negocios para la creación de dicho centro de actividad física en esta zona, para suplir la necesidad existente en el adulto mayor que se ha evidenciado; durante este proyecto realizaremos un diseño metodológico con un enfoque cualitativo y cuantitativo basándonos directamente en el sentido mixto, ya que dentro de dicho centro se verán relacionado ambos procesos en la población a intervenir.

Esto también hace referencia a que inicialmente tendremos una relación directa con las personas usuarias de dicho centro lo que nos permite el análisis cualitativo, haciendo referencia a las distintas ECNT que pueden presentar cada uno de ellos, A las que se le realizaran trabajos específicos a cada uno de ellos dependiendo de su enfermedad.

Siendo así también se irán realizando diferentes tipos de controles a las personas mayores ya que se ira observando la respectiva evolución con relación a cada una de las diferentes áreas que se pueden disfrutar dentro del Centro de Actividad Física, Vida Sana. Lo que nos permitirá realizar análisis cuantitativo partiendo de la evolución de cada uno de ellos.

### **Enfoque de la investigación**

MIXTO: El enfoque de la investigación que se va realizar pertenece al corte mixto, se basa en la observación, análisis de resultados y comparación con datos estadísticos, analizada y comparada con bibliografías y búsqueda de información.

Para obtener veracidad y un concepto verificado nos basamos en el autor Hernández Sampieri quien nos habla que el enfoque cualitativo se guía por áreas o temas significativos de investigación, utiliza la recolección de datos para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de investigación.

El enfoque cuantitativo se basa principalmente en plantear un problema de estudio, recolectar los datos de investigación, analizar estos datos para plantear sus posibles soluciones, en el proceso cuantitativo se debe seguir cuidadosamente un proceso de análisis para generar hipótesis lógicas y viables.

Por otro lado, podemos definir el enfoque mixto como un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación que implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información obtenida y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. (Sampieri, 2010).

Es por esto que nuestro enfoque metodológico es de tipo mixto, ya que, encontramos parámetros de tipo cualitativo y cuantitativo. Los que nos permitirá identificar cada una de las necesidades existentes en la población, la cantidad de actividad física que realizan los adultos mayores y sobre todo la presencia de las enfermedades crónicas no transmisibles en cada uno de ellos, las causas y efectos que han tenido hasta la fecha, el porcentaje promedio de enfermedades y que tipo de las mismas son las que más presentan. Y con qué frecuencia asistirían al centro si se llegara a crear prontamente, lo que les beneficiaría la creación de dicho centro y la identificación de que sería el único en la zona.

### **Tipo de investigación**

DESCRIPTIVO: Además, esta investigación muestra un estudio de tipo descriptivo ya que “La investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice (Hernández, Fernández y Baptista 2003). Por ende, se hará la observación por la localidad de Puente Aranda a nivel general, donde nos enfocaremos en el barrio Santa Isabel, en esta zona específica podemos observar y analizar el comportamiento de los adultos mayores, adicional se evidencia la falta de espacios deportivos útiles y adecuados para la práctica de actividad física, se observa que los adultos mayores no practican adecuadamente la actividad física y adicional que no

tienen ningún tipo de acompañamiento de profesionales especializados en el área deportiva o de actividad física.

Gracias a esta observación se identifican dichas necesidades existentes en la población sin afectar el comportamiento del adulto mayor o de pronto su tranquilidad mientras se realizaba la observación, en respuesta a la hipótesis planteada en este proyecto podemos deducir la utilidad y el impacto positivo que tendría la creación de dicho centro en esta localidad, favoreciendo así a cada adulto mayor que presente cualquier tipo de enfermedad crónica no trasmisible y generando un lugar donde se aproveche de manera correcta el tiempo libre de nuestra población que es amplio.

### **Población**

La población a intervenir es el adulto mayor de 60 años en adelante que viva en la localidad de Puente Aranda y sus alrededores, los cuales en la mayoría de los casos presentan enfermedades crónicas no trasmisibles, en su mayoría la hipertensión arterial, el cáncer, la osteoporosis, la diabetes, el epoc entre otras. Adultos mayores que no practiquen adecuada actividad física y que no conozcan los ejercicios indicados para su patología, adicional son adultos mayores que no tienen acceso a programas de actividad física o jornadas de salud en su localidad, los mismos que no cuentan con espacios deportivos adecuados.

### **Muestra**

Para obtener la muestra indicada y precisa en nuestra investigación se basó en la Tabla de cálculo del nivel de confianza y margen de error, con el fin que el número de adultos



mayores al cual se le aplicara la encuesta fuera el correcto y nos arrojará resultados precisos.

En la tabla de cálculo del tamaño de la muestra se evidencian diferentes resultados de acuerdo al porcentaje que define el nivel de confianza. Según las variables que se presenten el porcentaje a intervenir que es pertinente para el análisis de la creación del centro de actividad física se basa en la variable cualitativa estimación de proporciones en población infinita con tamaño desconocido, porque es incierto el dato de cuanto adulto mayor con presencia de enfermedades crónicas no transmisibles se encuentran en la localidad de Puente Aranda especialmente en el barrio santa Isabel, el censo se realizó hace más de 1 año y este tipo de población varía mucho según la cantidad.

| TABLA DE APOYO AL CALCULO DEL TAMAÑO DE UNA MUESTRA POR NIVELES DE CONFIANZA |        |        |        |        |      |        |        |       |       |      |      |         |        |
|--|--------|--------|--------|--------|------|--------|--------|-------|-------|------|------|---------|--------|
| Certeza  | 99%    | 98%    | 97%    | 96%    | 95%  | 94%    | 93%    | 92%   | 91%   | 90%  | 80%  | 62,27 % | 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       | 0,6745 |
| Z <sup>2</sup>   | 6,65   | 5,43   | 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 <sup>2</sup>   | 0,0001 | 0,0004 | 0,0009 | 0,0016 | 0,00 | 0,0036 | 0,0049 | 0,064 | 0,081 | 0,01 | 0,04 | 0,1369  | 0,25   |

(Ángeles, 1990)

**Z** Nivel de confianza

**E** Margen de error

La fórmula para el cálculo del tamaño de nuestra muestra según la variable cualitativa infinita con tamaño desconocido la n°

$$N = \frac{Z^2 p * q}{e^2}$$

**P** Probabilidad de éxito

**Q** Probabilidad de fracaso

Según las variables y la realidad que esperamos después de esta encuesta la cantidad indicada de adultos mayores por intervenir en esta muestra son 68 adultos mayores.

a:

$$Z = 90\% = 1.65 = 2.72$$

$$e = 10\% = 0.10 = 0.01$$

$$p = 50\% = 0.5$$

$$q = 50\% = 0.5 \quad \left. \vphantom{q} \right] \quad 0,25$$

$$N = \frac{2.72 * 0.25}{0.01} = 68$$

Luego de aplicar la fórmula para una población infinita, los resultados arrojados indican que se debe aplicar la encuesta a 68 personas adulto mayor.

### **Diseño de la investigación**

En la localidad No 16 de Puente Aranda en el barrio santa Isabel, se realizó la investigación cuyo objetivo general fue realizar un plan de negocios para la creación de un centro de actividad física especializado en el adulto mayor de la localidad de puente Aranda en el barrio Santa Isabel con el fin de controlar y prevenir las enfermedades crónicas no trasmisibles.

La idea fundamental de esta investigación era determinar la incidencia que tendrá la creación de un centro de actividad física en nuestra localidad debido a las necesidades presentes en el barrio santa Isabel de un centro donde se intervenga únicamente al adulto mayor con profesionales de la actividad física y del tratamiento físico de las enfermedades crónicas no trasmisibles expuestas allí.

En la investigación se analiza la población adulto mayor cuya característica general es que son personas con enfermedades ya presentes debido al sedentarismo que se presentó en edades tempranas y debido a los malos hábitos o estilos de vida presentes en ellos, muy poca cantidad en caso congénito. Son enfermedades que tienen control con la actividad física brindada en dicho centro con el fin de mejorar la calidad de vida de cada adulto mayor que se intervenga

### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Según Carlos Sabino en su espacio informativo propuesto por el rol de medios, un instrumento de recolección de datos es en principio cualquier recurso de que pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información. De este modo el instrumento sintetiza en si toda la labor previa de la investigación, resume los aportes del marco teórico al seleccionar datos que corresponden a los indicadores y por lo tanto a las variables o conceptos utilizados.

Para la recolección de datos se aplicó una encuesta en la localidad No 16 de Puente Aranda en el barrio santa Isabel a las personas objeto de estudio, la cual nos permitió

recolectar datos sin presión alguna, donde los adultos mayores se sintieron a gusto de contestar dicha encuesta.

Realizamos las encuestas en las horas de la mañana debido a que se evidencia la presencia del adulto mayor a estas horas en los parques y caminando por las zonas verdes existentes en el barrio santa Isabel.

### **Instrumento de recolección de datos**

El instrumento ideal para la recolección de datos fue una encuesta creada por los estudiantes que realizamos este proyecto en la cual se identifica desde la enfermedad presente en cada adulto mayor, la edad y variables cualitativas y cuantitativas las cuales nos permitan analizar la necesidad existente de actividad física adecuada para cada adulto mayor y evidenciar lo beneficioso que sería la creación de este centro en la localidad.

De manera cómoda y natural el adulto mayor diligencio esta encuesta ya que estaba fácil de responder, fue practica de contestar, se presentó en físico debido a que esta población no cuenta con la facilidad tecnológica para realizarla tipo virtual, cada adulto mayor se tomó el tiempo de responderla y de escribir su opinión personal.

Tomamos la encuesta porque nos brinda una recolección de datos más acertada que una entrevista o de pronto solo la observación de dicha población en la localidad, tenemos su punto de vista y datos exactos que nos permiten un mejor análisis.

## **Instrumentos de recolección de información**

De una manera concreta y objetiva para poder realizar un análisis debemos aplicar un instrumento que nos permita observar de manera correcta y efectiva la aceptación de la población a intervenir, Hacia la creación del centro de actividad física de igual forma, el instrumento nos ayudara a medir el impacto de la propuesta en el adulto mayor en la localidad de Puente Aranda, barrio Santa Isabel,

Se crea una encuesta para nuestra población a tratar, la cuales nos ayudaran a medir el impacto cualitativo generado por nuestra organización; nos permitirá identificar la necesidad existente en la zona.

Se realiza la encuesta y se aplica de forma presencial ya que la población a tratar que es el adulto mayor no cuenta con la accesibilidad a internet, ni están al día con la presencia de tecnología, por eso presencialmente se realiza dicha encuesta en las horas de la mañana que es donde se encuentra la mayor cantidad de adulto mayor en las diferentes zonas.

## ENCUESTA ADULTO MAYOR - LOCALIDAD PUENTE ARANDA BARRIO

### SANTA ISABEL

Buen día, somos estudiantes de la universidad de Cundinamarca, queremos identificar las necesidades existentes en el barrio santa Isabel de la correcta practica de actividad física y el acompañamiento al adulto mayor por profesionales del deporte.

IDRD: Instituto de Recreación y Deportes (Distrito).

ECNT: Enfermedades crónicas no trasmisibles, Ej. Cáncer, Diabetes, Hipertensión, Artritis, Osteoporosis entre otras.

Si usted padece alguna por favor indique cual \_\_\_\_\_

Qué edad tiene usted \_\_\_\_ Años

A continuación, por favor marque la respuesta correcta según su perspectiva

1. ¿En la localidad de Puente Aranda existen programas de Actividad Física para el Adulto Mayor?

Si  No  Cual

2. ¿Los espacios deportivos que se encuentran dentro de la localidad son los adecuados para el desarrollo de la actividad física?

Si  No

3. Las actividades físicas desarrolladas en la localidad son realizadas por profesionales en el área indicada

Si  No

En donde se encuentran estos profesionales:

- Hogares Geriátricos
- Programas de las Juntas de Acciones Comunales
- Programas de Gestores Sociales en la localidad

4. Existe en la Localidad algún centro de Actividad Física y/o Gimnasio o establecimiento donde se trate especialmente al adulto mayor.

Si  No

5. Practica usted actividad física adecuada para mejorar o controlar la enfermedad que usted padece.

Si  No

6. Le gustaría que existiera un centro de actividad física donde solo traten al adulto mayor y en él se realicen las actividades adecuadas para su patología.

Si  No

7. Con que frecuencia practica usted actividad física.

- Nunca
- 1 vez a la semana
- 3 veces a la semana
- 5 veces a la semana
- Más de 5 veces a la semana

8. Actualmente que toma usted para tratar de las enfermedades existentes

- Medicamentos
- Suplementos
- Vitaminas
- ¿Otras  Cual?

9. Se siente excluido dentro de las actividades recreo deportivas que realiza el IDRD dentro de las diferentes localidades.

Si  No

10. Si existiera un centro de actividad física en la localidad, donde solo sea para el adulto mayor con presencia de Enfermedades Crónicas no Transmisibles usted estaría dispuesto a asistir con frecuencia.

Si  No

¿Por qué?

## **Resultados**

### **Encuesta adulto mayor - Localidad Puente Aranda barrio Santa Isabel**

Dando resultado a los objetivos planteados al inicio de este proyecto, gracias a nuestra encuesta realizada y al tipo de investigación utilizada se logra evidenciar la necesidad de la creación de este centro de actividad física para el adulto mayor para controlar las enfermedades crónicas no transmisibles de nuestra población dando una mejor calidad de vida a cada uno de ellos.

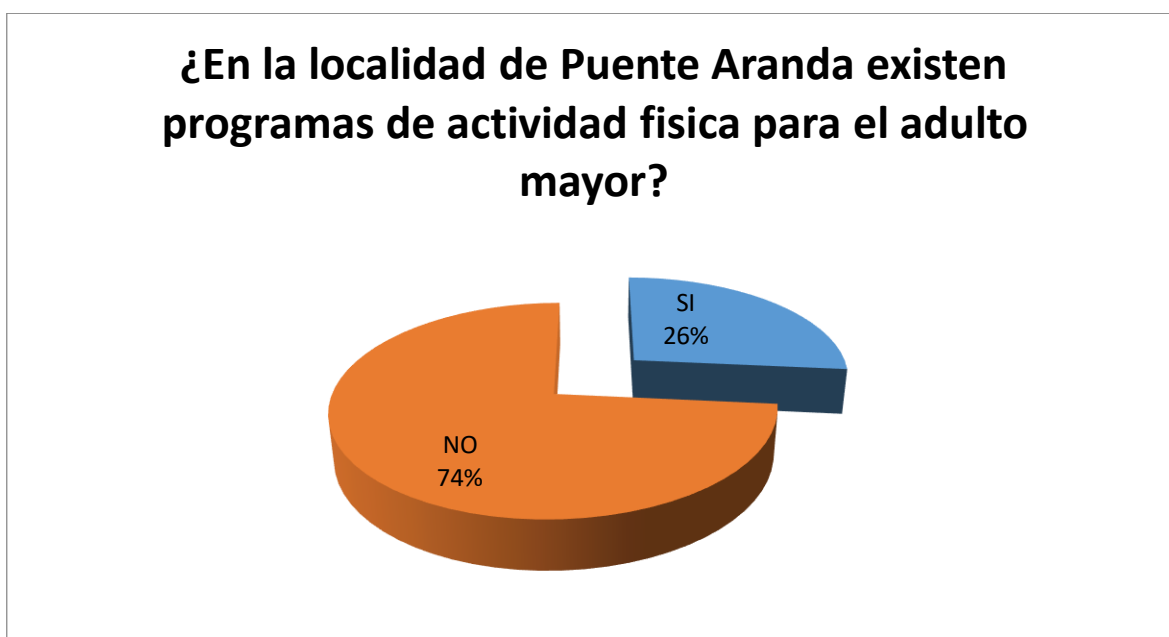
Edades entre: 60 – 76 años

Enfermedades más frecuentes: Hipertensión arterial, cáncer, osteoporosis, osteopenia, artritis, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva.



### Tabulación de resultados

| Pregunta 1  | SI         | NO         |
|---|------------|------------|
| ¿En la localidad de Puente Aranda existen programas de actividad física para el adulto mayor? | 18 = 26.4% | 50 = 73.6% |

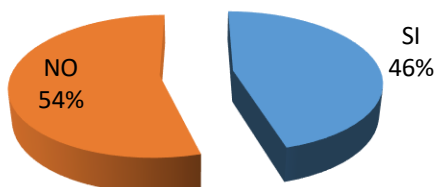


*Ilustración 2: Pregunta 1*

El adulto mayor en un 26% de la muestra reconoce que existen programas de actividad física en la localidad de Puente Aranda, o en algunos casos actividades que realizan las diferentes acciones comunales en cada barrio las cuales se llevan a cabo muy esporádicamente. Mientras el 74% de la muestra de los adultos mayores no han participado en dichas actividades y no han sido vinculados a programas de actividad física o de salud para el adulto mayor.

| Pregunta 2  | SI         | NO         |
|---|------------|------------|
| ¿Los espacios deportivos que se encuentran dentro de la localidad de Puente Aranda son los adecuados para el desarrollo de la actividad física? | 31 = 45.5% | 37 = 54.5% |

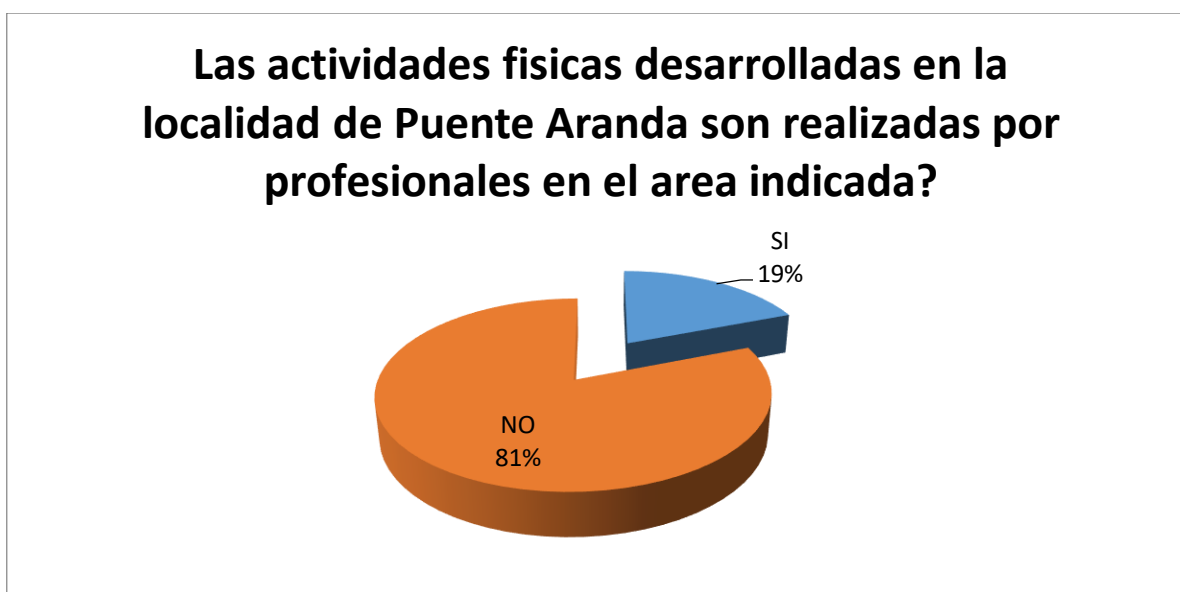
**¿Los espacios deportivos que se encuentran dentro de la localidad de Puente Aranda son los adecuados para el desarrollo de la actividad física?**



*Ilustración 3: Pregunta 2*

En un 46% de los casos el adulto mayor manifiesta que los parques son buenos a nivel de infraestructura, los cuales cuentan con los elementos necesarios. Mientras que el otro 54% de la población encuestada afirma que, por factores como falta de mantenimiento, consumo de sustancias psicoactivas e inseguridad no les permiten utilizar de manera correcta dichos espacios deportivos.

| Pregunta 3  | SI         | NO         |
|---|------------|------------|
| Las actividades físicas desarrolladas en la localidad de Puente Aranda son realizadas por profesionales en el área indicada | 13 = 19.1% | 55 = 80.8% |

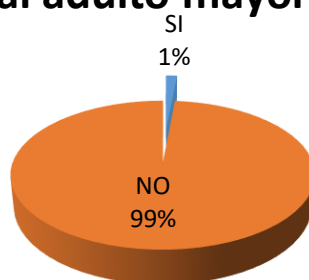


*Ilustración 4: Pregunta 3*

A partir de la muestra se evidencia que en un 19% el adulto mayor reconoce la presencia del IDRDR a través de actividades como aeróbicos, las cuales son desarrolladas los días domingos y festivos en el rom point de la carrera 3 con calle 50. No obstante el 81% de la población encuestada manifiesta que las pocas actividades que se realizan las hacen por cuenta propia y sin ningún tipo de conocimiento en el área.

| Pregunta 4  | SI       | NO         |
|---|----------|------------|
| Existe en la localidad de Puente Aranda algún centro de actividad física, gimnasio o establecimiento donde se trate especialmente al adulto mayor | 1 = 1.5% | 67 = 98.5% |

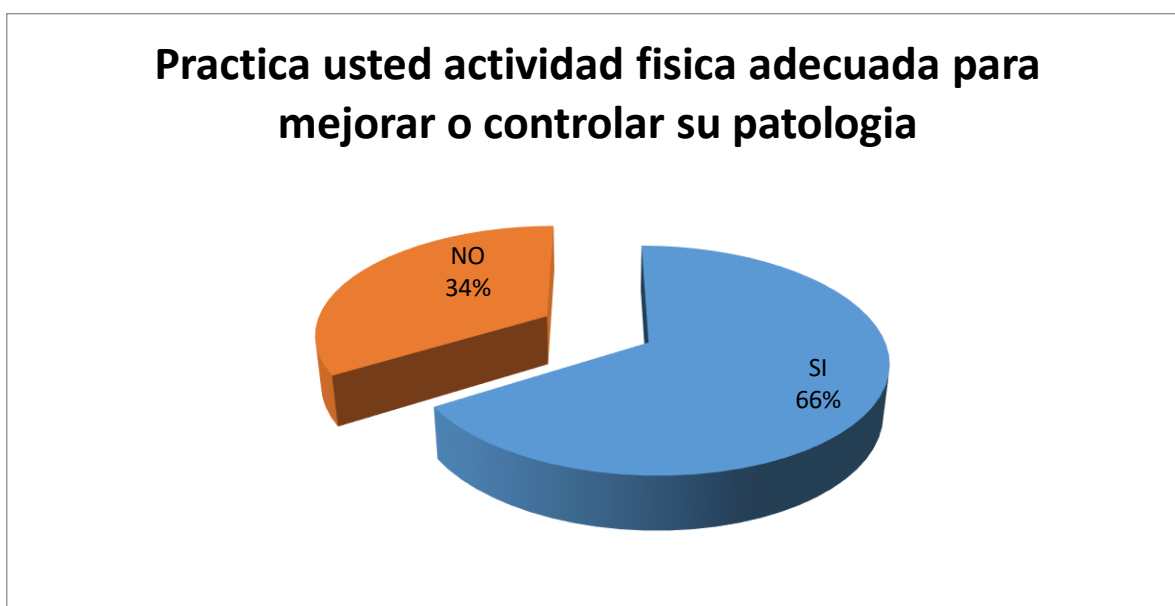
**¿Existe en la localidad de Puente Aranda algún centro de actividad física, gimnasio o establecimiento donde se trate especialmente al adulto mayor?**



*Ilustración 5: Pregunta 4*

Según el análisis que nos muestra la anterior grafica solo el 1% de las personas encuestadas conocen un sitio donde se realiza actividad física la cual se trata de una academia de baile donde existe un grupo de adulto mayor que realiza diferentes tipos de danzas, mientras que el 99% de la muestra indica que no conocen, no han visto y no han asistido nunca a un establecimiento como estos.

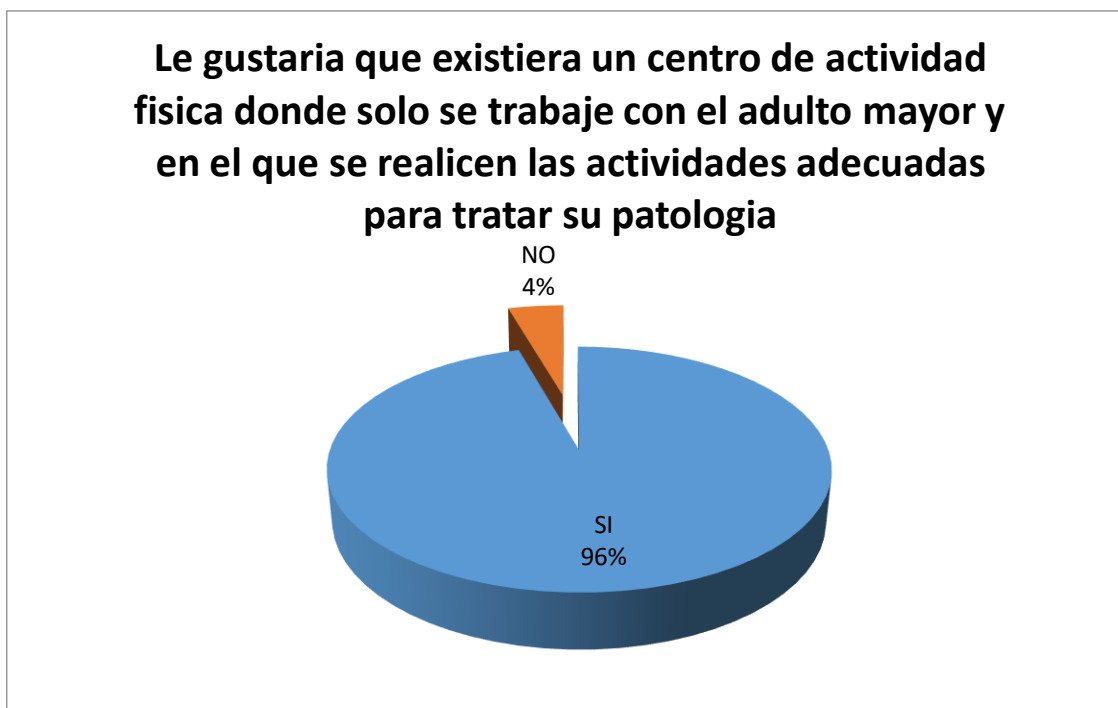
| Pregunta 5   | SI         | NO         |
|--|------------|------------|
| Practica usted actividad física adecuada para mejorar o controlar su patología | 45 = 66.1% | 23 = 33.9% |



*Ilustración 6: Pregunta 5*

De acuerdo a la anterior grafica se deduce que un 66% de adultos mayores encuestados tienden a caminar de manera frecuente además conocen de ciertos tipos de ejercicios los cuales benefician la salud y evitan otros que por su condición no pueden desarrollar, por otra parte, el 34% ignoran este tipo de actividades debido a la falta de información e interés.

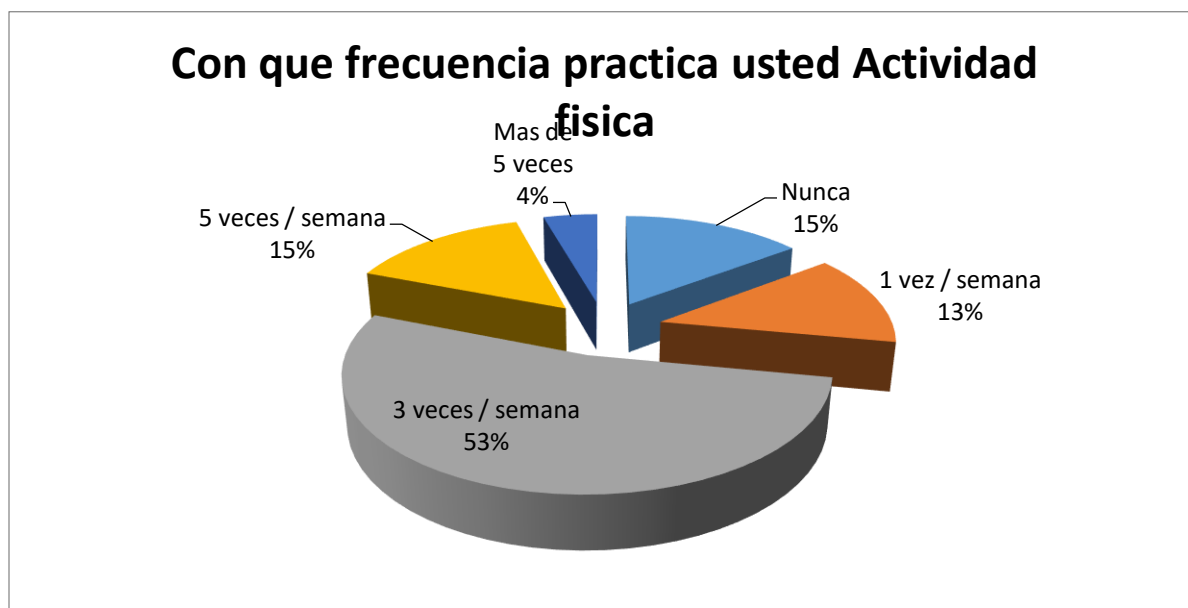
| Pregunta 6   | SI         | NO       |
|--|------------|----------|
| Le gustaría que existiera un centro de actividad física donde solo se trabaje con el adulto mayor y en el que se realicen las actividades adecuadas para tratar su patología | 65 = 95.5% | 3 = 4.5% |



*Ilustración 7: Pregunta 6*

En un 96% de adultos mayores respondieron de manera favorable con la creación de unos de estos espacios manifestando los escasos de los mismos en este sector, sin embargo, un 4% no muestran interés ya que realizan muy poca actividad física.

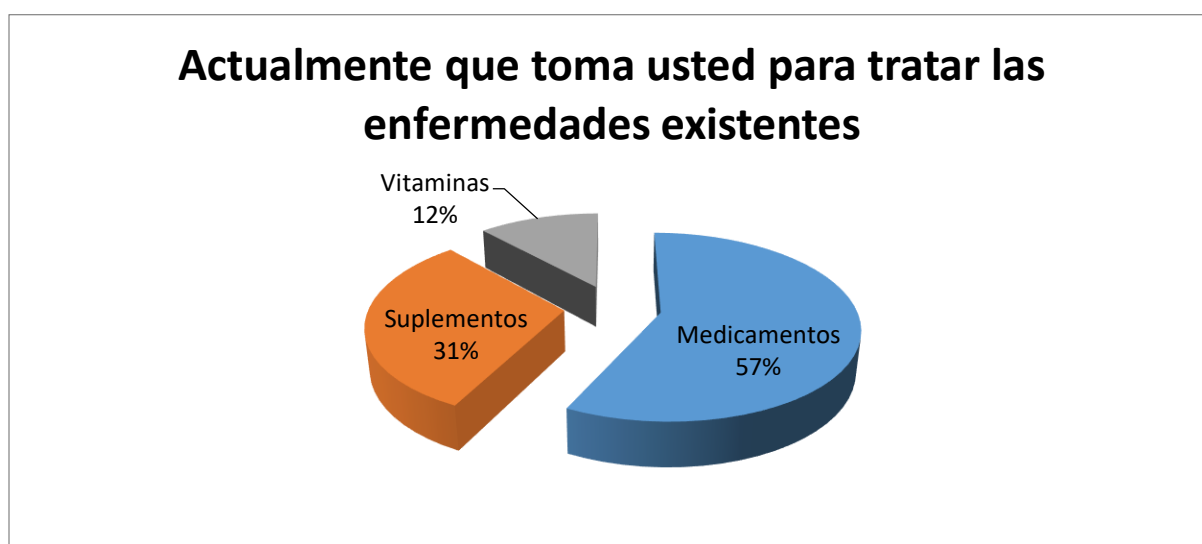
| Pregunta 7   | Nunca     | 1 vez / semana | 3 veces / semana | 5 veces / semana | Más de 5 veces |
|--|-----------|----------------|------------------|------------------|----------------|
| Con que frecuencia practica usted Actividad física | 10= 14.7% | 9= 13.2%       | 36= 52.9%        | 10= 14.7%        | 3=4.4 %        |



*Ilustración 8: Pregunta 7*

De acuerdo a la anterior grafica se puede evidenciar que el adulto mayor en un 53% desarrolla actividad física 3 veces a la semana la cual consiste en caminar, mientras que el otro 47% está muy dividida en cada una de las respuestas donde se obtiene que en un 15% no realizan, y otros lo realizan 5 veces a la semana, y el 13% una vez a la semana y el restante que equivale al 4% más de 5 veces , todo esto se determinó por factores como falta de tiempo e interés.

| Pregunta 8   | Medicamentos | Suplementos | Vitaminas | Otras |
|--|--------------|-------------|-----------|-------|
| Actualmente que toma usted para tratar las enfermedades existentes | 39= 57.3%    | 21= 30.88%  | 8= 11.7%  |       |



*Ilustración 9: Pregunta 8*

Los porcentajes obtenidos en la gráfica anterior se determinaron por tres factores importantes como lo es los medicamentos, las vitaminas y los suplementos en donde se evidencia que en un 57% consumen medicamentos formulados por un profesional de la salud. Por otro lado, el 31% también ingieren suplementos que ayudan a reducir y controlar las diferentes patologías y sin dejar atrás las vitaminas que se encuentran con un 12%



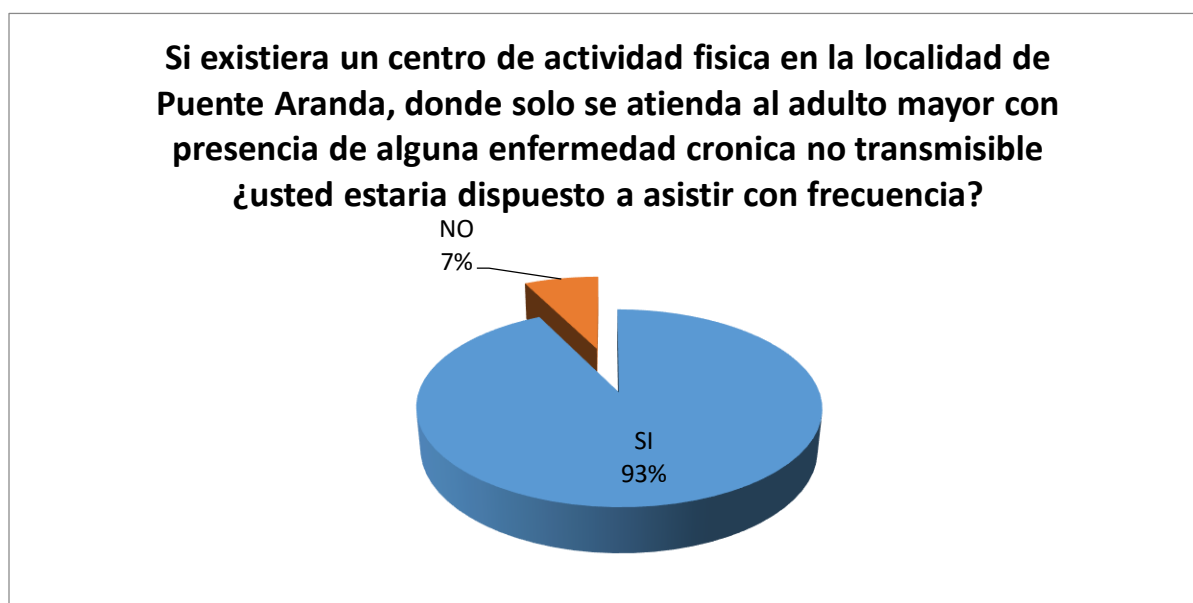
| Pregunta 9  | SI        | NO       |
|---|-----------|----------|
| ¿Se siente excluido de las actividades recreo deportivas realizadas por el IDRDR dentro de la localidad de Puente Aranda? | 60= 88.2% | 8= 11.8% |



*Ilustración 10: Pregunta 9*

A partir del grafico anterior se infiere que el 88% de la población encuestada desconoce las entidades encargadas de desarrollar las diferentes actividades al deporte y a la actividad física, pero un 12% si se sienten incluidos con algunos programas que realiza la alcaldía dentro de los escenarios deportivos o salones comunales.

| Pregunta 10  | SI        | NO      |
|--|-----------|---------|
| Si existiera un centro de actividad física en la localidad de Puente Aranda, donde solo se atiende al adulto mayor con presencia de alguna enfermedad crónica no transmisible ¿usted estaría dispuesto a asistir con frecuencia? | 63= 92.6% | 5= 7.4% |



*Ilustración 11: Pregunta 10*

Según la información tabulada y determinada dentro del gráfico, se puede determinar que en un 93% de la muestra asistirían y participarían con frecuencia al centro de actividad física debido a que su patología será tratada, mientras que en un 7% no lo harían ya que sería por falta de tiempo, interés y económico.

## **Análisis de resultados**

Teniendo en cuenta la aplicación de esta encuesta y a la observación realizada en la localidad de Puente Aranda, se determina que en el barrio Santa Isabel, se presenta gran problemática con los adultos mayores, relacionando que casi un 95% de la población encuestada cuenta con algún tipo de Enfermedad crónica no Transmisible, y siendo así el otro 5% también estaría expuesta al sedentarismo por el cual vive este tipo de población.

De la misma manera otro punto que también se puede observar al momento de realizar el estudio de factibilidad dentro de la localidad de Puente Aranda, es que el centro de actividad física sería de gran aporte para la sociedad que pensamos tratar los cuales son los adultos mayores ya que se determina que algunos de ellos cuentan con muy poco apoyo de sus hijos o familiares más cercanos al momento de que tienen alguna patología como las ya nombradas anteriormente, seguido de esto también no saben cómo llegar a desarrollar algún tipo de entrenamiento o trabajo adecuado para cada una de las enfermedades y por esto sería necesario la intervención de un especialista en el ámbito deportivo.

Finalmente lo más importante que se pudo determinar dentro de cada uno de los procesos para el estudio de factibilidad es que con la creación del centro de actividad física en la localidad de Puente Aranda se trataría de una manera adecuada cada uno de los problemas observados, tales como el sedentarismo en adultos mayores, reducir y tratar cada una de las enfermedades crónicas no transmisibles por medio de actividad física, o por medio de algunas actividades complementarias tales como el apoyo psicológico o por parte de un nutricionista para llegar a obtener un proceso adecuado con los adultos mayores.

## **Plan de negocio**

Propuesta para el análisis de factibilidad en la creación de un centro de actividad física y cultura para el adulto mayor

### **Nombre de la empresa**

El centro de actividad física para el adulto mayor se denomina como Vida Sana, este nombre surgió a partir de la necesidad de que estas personas tengan un estado de salud bueno, por ende, se llevarán a cabo actividades- que pretendan cumplir con esta propuesta, seguido de ello, se escogió este apelativo el cual es corto y puede generar en la población objetivo fácil recordación, posibilitando así la distinción y recomendación con otras personas.

### **Descripción del negocio**

La organización Vida Sana será un centro el cual prestará servicios de actividad física, para ello se ejecutarán labores las cuales lograrán mejorar el bienestar, salud y aumentó de la calidad de vida de las personas participantes del anteriormente mencionado. Los clientes los cuales se pretende que reciban estos servicios son los adultos mayores quienes se verán beneficiados desde lo orgánico, social y psicológico.

De acuerdo a lo anterior en el centro de actividad física Vida Sana se tendrá en cuenta las enfermedades crónicas existentes en los adultos mayores, por ende, se llevarán a cabo actividades de prevención y promoción dentro de las cuales se ubicarán área cardiovascular, área fitness, zona de actividades dirigidas y finalmente asesorías las cuales están compuestas por un nutricionista y un psicólogo que estará presente en el centro. A

continuación, se encontrará una tabla en la cual se ubicarán las diferentes actividades que enmarcan cada una de las áreas que estarán presentes dentro del centro de actividad física.

| Servicios                     | Descripción  |
|-------------------------------|--|
| ZONA FITNESS                  | Se realizarán actividades en donde se refleje:<br>Zona de aeróbicos.<br>Zona de rumba dirigida<br>Zona de caminata experimental dirigida.<br>Zona de estiramientos.                          |
| ZONA CARDIOVASCULAR           | Actividades netamente aeróbicas, con capacidad y aplicación baja, donde predominan estas actividades:<br>Caminadoras<br>Test aplicados y dirigidos (ECNT)<br>Actividades físicas específicas |
| ZONA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS | Actividades de manejo de grupo esenciales como:<br>Pilates<br>Bailes<br>Yoga<br>Gimnasia básica<br>Core guiado<br>Reeducación postural.<br>Danza   |
| ASESORIA- ADICIONALES         | Entrenamientos Personalizados<br>Nutrición<br>Psicología   |

**Tabla 1** Servicios y Descripción

**Actividad económica y naturaleza del negocio.**

Teniendo en cuenta el Código 8519 del CIU (Código Industrial Internacional Unificado) que lleva relación a otras actividades relacionadas con la salud humana la actividad económica del centro Vida Sana es la prestación de servicios de actividad físicas orientadas a mejorar la calidad de vida, salud, bienestar a través de los diferentes servicios que se ofrecen tales como, zona fitness, zona cardiovascular, zona de actividades dirigidas, y asesorías como entrenamientos personalizados, nutrición, y psicología. Se pone a disposición de los adultos mayores un equipo de trabajo idóneo además de instalaciones adecuadas para el desarrollo de las mismas.

**Ubicación.**

El centro de actividad física Vida Sana, estará ubicado en la localidad dieciséis de Bogotá siendo esta Puente Aranda, específicamente en el barrio Santa Isabel.

**Idea de necesidad u oportunidad de negocio**

Esta idea de negocio surge a partir de la necesidad presente en los diferentes sectores específicamente en dicha localidad, entre las principales razones que se ubicaron están:

- a. Hay un gran porcentaje de adultos mayores en esta localidad.
- b. Se cuenta con muy pocos espacios para el desarrollo de actividades para este tipo de población.
- c. Los adultos mayores presentan una gran cantidad de tiempo de óseo, el cual se puede emplear con programas específicos para cada uno de ellos.

- d. Se realizan estudios previos los cuales permiten identificar las diferentes patologías con las cuales pueden estar los adultos mayores específicamente las enfermedades crónicas no transmisibles.

### **Público objetivo.**

La porción de segmento de mercado que se pretende tomar dentro del centro de Actividad física serán los adultos mayores, debido a la aplicación de 68 encuestas realizadas en el barrio Santa Isabel de la localidad de Puente Aranda, los cuales poseen características y necesidades homogéneas que no están cubiertas por la oferta actual del mercado quienes permitieron determinar cómo necesidades la falta de actividad física, el cuidado del cuerpo y las recomendaciones que debe tener cada una de las personas que tienen alguna enfermedad crónica no transmisible.

### **Objetivos del negocio.**

Los objetivos generales del centro de actividad física vida Sana serán los siguientes:

- a. Cumplir con los servicios propuestos para los adultos mayores.
- b. Ser un centro reconocido por los servicios ofrecidos.
- c. Impacto social positivo por el desarrollo de las actividades propuestas.

Por último, dentro de los objetivos específicos los cuales permitirán cumplir con los objetivos propuestos anteriormente se encuentran:

- Lograr una participación activa y constante de los adultos mayores al interior del centro de actividad física Vida Sana.

- Adquirir utilidades que permitan tener un equilibrio en cuanto a los costos que este genera.

### **Estrategias del negocio**

Para comenzar se determina que el centro de actividad física posee una diferencia respecto a otros espacios donde se asemejan las actividades y funciones, de acuerdo con lo anterior la disimilitud que posee Vida Sana es el profesionalismo de los empleados, ligado a esto la ejecución de las actividades con los adultos mayores.

Seguido de esto se encuentra la accesibilidad del centro de actividad física, desde el ámbito económico y ubicación. Teniendo en cuenta lo anterior, el estrato socioeconómico de la localidad de Puente Aranda es tres, lo que constituye que se deben generar valores asequibles para la persona mayor; la localización debe ser en un punto estratégico para mayor aproximación al centro de actividad física.



### MATRIZ EFE

| FACTORES DETERMINANTES DEL ÉXITO DEL CENTRO DE ACTIVIDAD FÍSICA                         | PESO        | CALIFICACION | PESO PONDERADO |
|---|-------------|--------------|----------------|
| <b>OPORTUNIDADES</b>  |             |              |                |
| 1. Ingreso de profesionales con conocimientos en actividad física, deporte y nutrición. | 0.11        | 3            | 0.33           |
| 2. Estabilidad emocional, por medio de seguimiento continuo para el adulto mayor.       | 0.17        | 2            | 0.34           |
| 3. Variedad de servicios, por áreas de dependencia cubriendo mayores necesidades.       | 0.12        | 1            | 0.12           |
| 4. Ubicación central, espacios cómodos y confortantes para el servicio.                 | 0.15        | 4            | 0.60           |
| <b>AMENAZAS</b>   |             |              |                |
| 1. Fundaciones cerca al centro de actividad física a un menor costo.                    | 0.14        | 2            | 0.28           |
| 2. Programas existentes para el adulto mayor gratuitos por parte de la alcaldía.        | 0.14        | 3            | 0.32           |
| 3. Falta de equipos tecnológicos en el centro de actividad.                             | 0.14        | 4            | 0.56           |
| <b>TOTAL</b>  | <b>0.97</b> |              | <b>2.55</b>    |

Tabla 2 Matriz EFE

Se originó una matriz para que se identifiquen las oportunidades y amenazas y así mejorar respectivamente, las cuales se pueden hacer presentes dentro del centro de actividad física para el adulto mayor.

Cabe añadir que la calificación que se observa en la tabla es determinada por el análisis obtenido mediante la aplicación de encuestas por ende se asigna una puntuación específica a cada oportunidad y amenaza identificada.

Por consiguiente, es importante que los profesionales que estarán dentro del centro de actividad física sea un personal completamente capacitado dentro del ámbito académico y laboral, haciendo referencia a la experiencia que debe tener en cuanto al manejo de esta

población la cual son adultos mayores que cuentan con Enfermedades Crónicas no Transmisibles. Dentro del centro de actividad física se contará con profesionales graduados en la rama de ciencias del deporte y la educación física con énfasis en administración deportiva los cuales desarrollaran labores como administrador general, un coordinador deportivo, seguido de esto también se encontrará un profesional en actividad física adecuada para el adulto mayor.

## **Estudio de Mercado**

### **Descripción del entorno del negocio**

En cuanto a la descripción del entorno del negocio, se pueden encontrar, y se ubican las cajas de compensación familiar, algunos entes de actividad física y algunos programas desarrollados por las juntas locales. Por tanto, se ubica a cuatro kilómetros la caja de compensación familiar Compensar, el cual ejecuta diferentes programas y actividades para el adulto mayor, dentro de las cuales se destacan, clases grupales musicalizadas, clases de natación, y algunos encuentros deportivos entre las localidades.

Una parte importante para la evaluación externa es identificar a las empresas rivales y determinar sus fortalezas, debilidades, capacidades, oportunidades, amenazas, objetivos y estrategias. Además de recopilar y evaluar información sobre los competidores, lo cual es esencial para la formulación exitosa de la estrategia, por ello realizamos el análisis de las 5 fuerzas de Porter a partir de los siguientes factores:

- Nuevos competidores
- Poder de negociación de los clientes
- Rivalidad del sector (entre los competidores existentes)

- Productos Sustitutos
- Poder de negociación de los proveedores

### PORTER

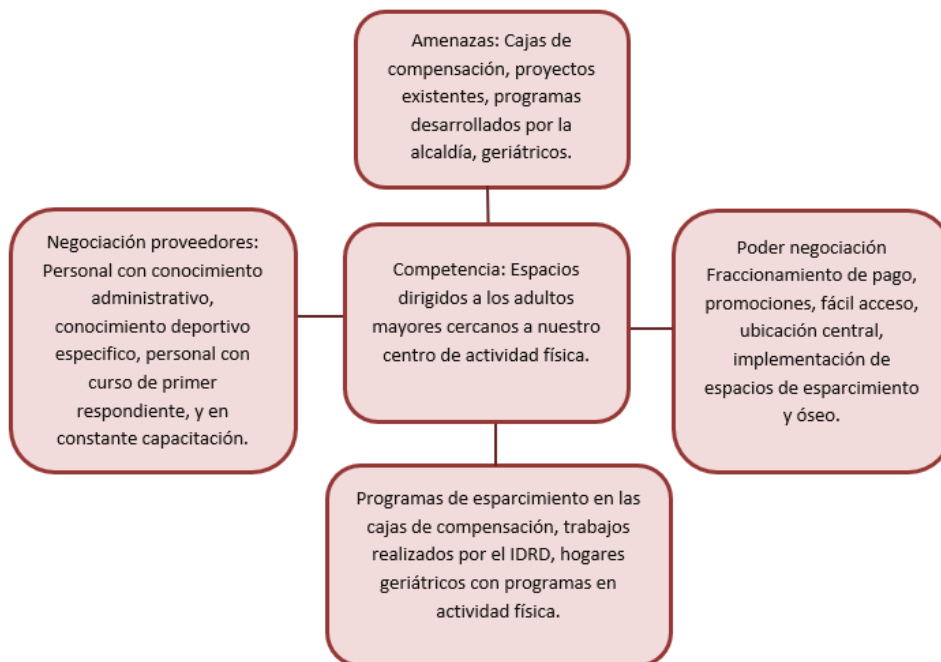


Tabla 3 PORTER

De acuerdo con la matriz se identificaron ciertas amenazas que solo se determinan al inicio del plan de negocios, debido a que con el desarrollo y el proceso que se tiene determinado se espera una participación activa y desarrollo eficaz de las actividades establecidas para los adultos mayores; constituyendo así una ventaja competitiva frente a los otros centros de actividad física.

El análisis de las 5 fuerzas de Porter permitió identificar aspectos importantes de la competencia, posteriormente con esta información se realiza una ponderación, utilizando la

matriz del perfil competitivo (MPC) la cual identifica los principales competidores de una compañía, así como sus fortalezas y debilidades principales en relación con la posición estratégica de una empresa.

**MATRIZ MPC**

|                          |             | CENTRO DE A.F |                | COMPENSAR    |                | J.A.L        |                |
|--------------------------|-------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|
| FACTORES CRÍTICOS        | peso        | calificación  | peso ponderado | calificación | peso ponderado | calificación | peso ponderado |
| Cuota de matrícula       | 0.10        | 2             | 0.20           | 3            | 0.30           | 1            | 0.10           |
| Calidad de profesorado   | 0.10        | 4             | 0.40           | 4            | 0.40           | 2            | 0.20           |
| Ubicación Geográfica     | 0.10        | 3             | 0.30           | 4            | 0.40           | 3            | 0.30           |
| Personal de Apoyo        | 0.15        | 4             | 0.60           | 3            | 0.45           | 1            | 0.15           |
| Publicidad               | 0.20        | 1             | 0.20           | 4            | 0.80           | 2            | 0.40           |
| Calidad de los Productos | 0.15        | 4             | 0.60           | 4            | 0.60           | 2            | 0.30           |
| Reputación en el sector  | 0.10        | 2             | 0.20           | 3            | 0.30           | 3            | 0.30           |
| Infraestructura          | 0.10        | 3             | 0.30           | 4            | 0.40           | 2            | 0.20           |
|                          | <b>1.00</b> |               | <b>2.80</b>    |              | <b>3.65</b>    |              | <b>1.95</b>    |

Tabla 4 Matriz MPC

Como se evidencia en la gráfica anterior, la competencia que posee un nivel más bajo son las juntas locales, en consecuencia, al bajo acompañamiento que se tiene de la Alcaldía Distrital de Bogotá debido a que no en todas las localidades se implementan programas que tengan como población objeto a los adultos mayores, así se infiere que esta sería la competencia más baja.

Por otro lado, la competencia con mayor nivel sería las cajas de compensación familiar, debido a la similitud de las actividades que ejecuta, seguido al fácil acceso que se tiene para ingresar a la misma, en donde como requisitos se cuenta registro civil para acreditar así parentesco con el trabajador y no recibir ningún salario, pensión o subsidio.

### **Ámbito de acción del negocio**

El centro de actividad física Vida Sana estará ubicado en la localidad de Puente Aranda en el barrio Santa Isabel puesto que es una zona central a nivel del distrito.

Esta localidad comprende a los alrededores del barrio Galán, Ciudad Montes, Comuneros, Ricaurte, Veraguas entre otros donde se evidencia un gran porcentaje de adultos mayores y los cuales serán la población a la cual se quiere llegar a trabajar.

### **Estudio de la Demanda**

Para el estudio de la demanda se tomo en cuenta una encuesta desarrollada a unos habitantes de la localidad de Puente Aranda en el barrio Santa Isabel, la cual estaba constituida por 10 preguntas, donde se desarrolló de forma presencial, esta permitió identificar las necesidades que podían presentar dichas personas haciendo referencia que algunas de ellas contaban con una enfermedad crónica no transmisible.

Luego del desarrollo y análisis de la encuesta se pudo determinar que varios de los encuestados desean ser participes de algún tipo de espacios que fortalezcan la calidad de vida y así la mejora del estado de salud.

### **Estudio de la oferta**

Mediante la técnica de observación se pudo determinar el estudio de la oferta, debido a que se visitaron diferentes puntos estratégicos y de gran concurrencia para la identificación de espacios que prestarán servicios similares a los del centro de actividad física Vida Sana.

Ubicando de tal manera la caja de compensación familiar 'Compensar', algunos programas de la junta de acción local (JAL), además de un gimnasio los cuales desarrollan

actividades similares, pero no tendrían gran similitud a los que el centro de actividad pretende desarrollar.

A través de la técnica de observación se pudo identificar los diferentes sitios existentes en el mercado identificando sus precios las principales características, las estrategias de negocio entre otras.

### **Posicionamiento del negocio**

El centro de actividad física Vida Sana, ofrece los mismos beneficios que los competidores que allí se identificaron, por ende, se establecen ciertas ideas las cuales permitirán que este adquiera un valor adicional y se diferencie de los otros centros, logrando así una mayor participación de los adultos mayores, desarrollo eficaz de las actividades propuestas, lo que genera un mejor servicio para la población y así posicionarse en el mercado.

De acuerdo con lo anteriormente mencionado, se contratará y capacitará de manera constante al personal, donde se tendrá como requisitos la culminación de la carrera profesional además de la experiencia en labores con dicha población, logrando con ello una ventaja competitiva frente a los otros centros.

Como se indicó, es importante que los profesionales encargados tengan una buena atención, trato amable y personalizado, además de un servicio el cual cumpla con las expectativas de los adultos mayores, lo que generará que los mismos se sientan cómodos, confiados y permanezcan así en el centro de actividad física Vida Sana.

Seguido de ello, se realizó un análisis de macro entorno, donde a partir de la identificación de las fuerzas opositoras e inductoras se pudo examinar factores que

componen el acrónimo PESTEL el cual permite detectar las amenazas y oportunidades, a través de 6 fuerzas (política, económica, sociocultural, tecnológico, ecológico y legal), lo que permitió observar diferentes factores que influenciaran en el desarrollo de nuestro centro de actividad física y promoverán un servicio de calidad hacia los adultos mayores, demostrando así el interés por el bienestar de las personas participantes y su satisfacción frente al centro de actividad física.

### PESTEL

| <b>FUERZAS INDUCTORAS Y OPOSITORAS</b>  |  |   |
|---|--|---|
| <b>POLITICAS</b>  | <b>ECONOMICO</b>   | <b>SOCIO-CULTURAL</b>   |
| <p>-Nosotros seremos regidos por la ley 1850 de 2017 que dice que no se debe realizar maltrato intrafamiliar o abandono hacia las personas mayores.</p> <p>-Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, dentro de esta ley se podrá observar en el primer objetivo del art #1 que debemos garantizar igualdad de oportunidades y una vida digna para cada uno de ellos.</p> <p>-También encontraremos en el art #4 "Propiciar formas de organización y participación de las personas adultas mayores lo cual nosotros lo</p> | <p>-Fácil acceso al centro de actividad física y a cada uno de los servicios que se le pueden presentar dentro del punto que estaremos desarrollando.</p> <p>-Diferentes medios de pago dentro de la entidad para el disfrute y aprovechamiento del tiempo libre, sin llegar a olvidar que tendrán facilidad de pago debido al ingreso que cada uno de los usuarios presente.</p> <p>-Existencia de diferentes promociones o diferentes alternativas las cuales ayudaran a la continuación</p> | <p>-Ubicación geográfica en un punto de la capital colombiana en la cual se evidencia una gran cantidad de personas mayores la cual facilitaran el desarrollo de cada una de las actividades las cuales presentaremos dentro del centro de actividad física.</p> <p>-Inclusión del adulto mayor dentro de la entidad la cual facilitara la adecuación de actividades en las cuales no presentaran ninguna anomalía debido a alguna enfermedad de la cual padece.</p> <p>-Adecuación de una actividad de esparcimiento en la que cada una de las</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>solventaremos con que participen en cada una de las actividades que se le prestan dentro del centro de actividad física.</p>  | <p>del proceso dentro del centro de actividad física.</p>   | <p>personas que se encuentren en el centro de actividad física pueda socializar con cada uno de sus compañeros.</p>  |
| <p><b>ECOLOGICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Estaremos ubicados en un lugar en el cual no se verá afectado el medio ambiente debido a que será dentro de una estructura la cual ya está construida, y en la que se le harán las diferentes modificaciones para la utilización de la misma.</li> <li>-Realización de un espacio ecológico dentro de la entidad la cual será para actividades de integración, y de esparcimiento para cada una de las personas que encontramos en el centro de actividad física.</li> <li>-En nuestro centro de actividad física no se utilizará ningún material ni ninguna maquinaria que estará afectando el medio ambiente, ya que es aquel que nos proporciona más vida.</li> </ul> | <p><b>TECNOLOGICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Implementación de ayudas tecnológicas dentro de nuestro centro de actividad física la cual nos ayudara a la realización de exámenes valorativos, los cuales facilitarán el desarrollo de cada una de las actividades que se estarán ofreciendo dentro del mismo.</li> <li>-Adecuación de un cuarto en el cual se implementarán medios audiovisuales y algunos equipos de sonido los cuales facilitaran el desarrollo de cada una de las actividades que se le presentaran al adulto mayor.</li> </ul> | <p><b>LEGAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Como parte legal estaremos regidos por la LEY 1251 DE 2008 lo cual dice que se debe tener en cuenta la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores.</li> <li>-Contaremos con un centro de actividad física en el cual no estaremos vulnerando los 7 derechos más vulnerados (valga la redundancia) según la Metamérica Sociedad de Madrid (España).</li> <li>-Estaremos muy pendientes del día internacional de la persona mayor (1 de octubre) estipulada por la OMS, lo cual estaremos disfrutando de grandes actividades y estaremos realizando actividades de esparcimiento.</li> </ul> |

Tabla 5 PESTEL



Posteriormente luego de identificar las fuerzas opositoras e inductoras que afectaran o ayudaran al desarrollo de nuestro centro de actividad física, se realizó un análisis interno el cual está orientado a la búsqueda de las fortalezas y debilidades de la organización. Este análisis consiste en realizar una evaluación interna basada a partir de la matriz DOFA cuyo desarrollo permite conocer la realidad de la empresa o del negocio, lo que conlleva a contrarrestar las debilidades, explotar las fortalezas, aprovechar oportunidades, minimizar o anular amenazas y proponerse tareas para la mejora.

| <b>Debilidades</b>   | <b>Oportunidades</b>   |
|--|--|
| Falta de experiencia en el manejo del centro.<br>Al ser una nueva empresa no tenemos reconocimiento al iniciar.  | Ingreso de profesionales con conocimientos en actividad física, deporte, nutrición, medicina general al centro de actividades.<br>Posible acceso de adultos que se encuentren en programas públicos y otros que tomen servicios parte privada. |
| <b>Fortalezas</b>  | <b>Amenazas</b>  |
| Suplir las necesidades que demande el adulto mayor en todo lo relacionado con actividad física, prevención y control de las enfermedades crónicas no trasmisibles con el apoyo de profesionales capacitados en ciencias del deporte.<br>Tarifas y precios asequibles en cada uno de nuestros servicios.<br>Relaciones entre entes públicos y privados de la salud. | Dependencia de la cantidad de adultos mayores que ingresen a nuestro centro para el sostenimiento del mismo.<br>Existen programas de actividad física para el adulto mayor (pocos) por parte del estado de manera gratuita.                    |

Tabla 6 DOFA

La matriz DOFA, permite determinar las debilidades, oportunidades, fortalezas, y amenazas lo que posibilitara a crecer de una manera interna y al mismo tiempo tratando de combatir los problemas que se obtengan con las amenazas que se presenten.

## Determinación de la demanda potencial

Según las encuestas realizadas en la localidad de Puente Aranda se infiere que los adultos mayores accederían y participarían en el centro de actividad física debido a que en el barrio son muy pocos los espacios que brinden dichos servicios, puesto que algunos adultos mayores se les dificulta el desplazamiento a zonas más alejadas.

## Costo de producción y desarrollo

|                               |                                  |         |
|-------------------------------|----------------------------------|---------|
| COSTOS ACTIVOS<br>INTANGIBLES | Constitución Legal de la Empresa | 850000  |
|                               | Licencia de Funcionamiento       | 1000000 |
|                               | Promoción y Publicidad           | 490000  |
|                               | Diseño de Pagina WEB             | 300000  |
|                               | TOTAL                            | 2640000 |

Tabla 7 Costos Activos

|                           |                        |         |
|---------------------------|------------------------|---------|
| COSTOS FIJOS – MAQUINARIA | Caminadora             | 300000  |
|                           | Equipo sonido          | 600000  |
|                           | Computador             | 500000  |
|                           | Mesas                  | 50000   |
|                           | Sillas                 | 180000  |
|                           | Pintura                | 212000  |
|                           | Decoración Uniformes   | 100000  |
|                           | Uniformes              | 210000  |
|                           | Implementos de Pilates | 580000  |
|                           |                        |         |
|                           | TOTAL                  | 2732000 |

Tabla 8 Costos Fijos

| <b>CAPITAL DE TRABAJO</b> |                  |
|---------------------------|------------------|
| Arriendo                  | 1.000.000        |
| Energía                   | 120.000          |
| Agua                      | 100.000          |
| Nomina                    | 4.300.000        |
| Teléfono- internet        | 100.000          |
| Utilidad de Oficina       | 200.000          |
| <b>Total, CT</b>          | <b>5.820.000</b> |

Tabla 10 Capital de Trabajo

| <b>INVERSION TOTAL REQUERIDA</b> |                 |
|----------------------------------|-----------------|
| Costos Activos Intangibles       | 2640000         |
| Costos Fijos- Maquinaria         | 2732000         |
| Capital Trabajo                  | 5820000         |
| <b>TOTAL</b>                     | <b>11190000</b> |

Tabla 11 Inversión Total

Para la inversión total que sería de 11'190.000 donde equivale a un 100% se financiaría de la siguiente manera, haciendo referencia que cuenta con tres aportantes principales los cuales contarán con un porcentaje del 20% por ciento cada uno en donde sería un total de 60%, así el restante de la inversión que equivale a un 40% sería por medio de un crédito bancario solicitado en alguna entidad específicamente en banco Caja Social o Mundo Mujer.

Se obtendrá un préstamo de 4'500.000 por 36 meses el cual se pagará de manera mensual ante la entidad bancaria que desee aprobarnos el crédito, con un porcentaje del 2.8 % efectivo anual.

## **Ventas y marketing**

Para comenzar se determina que el centro de actividad física posee una diferencia respecto a otros espacios donde se asemejan las actividades y funciones, de acuerdo con lo anterior la disimilitud que posee Vida Sana es el profesionalismo de los empleados, ligado a esto la ejecución de las actividades con los adultos mayores.

Seguido de esto se encuentra la accesibilidad del centro de actividad física, desde el ámbito económico y ubicación. Teniendo en cuenta lo anterior, el estrato socioeconómico de la localidad de Puente Aranda es tres, lo que constituye que se deben generar valores asequibles para la persona mayor; seguido de esto la localización debe ser en un punto estratégico para mayor aproximación al centro de actividad física.

A partir de ello se generó un análisis, desde cuatro aspectos básicos denominados las 4P (Producto, Precio, Plaza y Promoción) a continuación se hará énfasis en cada uno de estos.

### **Producto**

El servicio que se propone desarrollar se constituye de diferentes actividades específicas para los adultos mayores, las cuales se efectuarán en las distintas áreas mencionadas a lo largo del escrito, es decir la zona cardiovascular, la zona de fitness, área de psicología, nutricionista y por último espacios de óseo o esparcimiento.

A partir de ello los profesionales analizarán de manera cualitativa a las personas mayores que hacen parte del centro de actividad física Vida Sana, para identificar así las distintas ECNT que pueden presentar cada uno de ellos y de tal manera realizar funciones específicas dependiendo de la patología existente.

De ahí que, se llevarán a cabo diferentes tipos de controles para el adulto mayor para así observar la respectiva evolución que tendrán los mismos, por esto se incorporarán chequeos recurrentes para así determinar los ejercicios adecuados, el tiempo de ejecución y si se requiere modificación.

Posterior a esto, se realizarán estudios cuantitativos por medio de encuestas y procesos evolutivos. Cabe aludir además que se tendrá un enfoque que va direccionado al campo, debido a que las personas mayores contarán con la guía de distintos profesionales. Quienes en las líneas jerárquicas de la administración y gerencia poseen conocimientos administrativos, deportivos, los cuales contarán herramientas para ayudar, apoyar a los adultos mayores y así solventar las necesidades que ellos presentan.

### **Precio**

En el centro de actividad física Vida Sana de la localidad de Puente Aranda, se establecieron algunos valores monetarios, los cuales se tabularon en la siguiente tabla. Cabe añadir que se hará referencia a los servicios brindados para las personas mayores, los cuales estarán compuestos de los programas y de algunas clases personalizadas, dependiendo la necesidad del cliente. Seguido de esto, se ubicarán los planes que se pretende ofrecer a las personas de la tercera edad, iniciando desde una sesión, seguido de ello el valor semanal, mensual, posteriormente el paquete trimestral y semestral.

| PAQUETES   |         |               |                     |
|------------|---------|---------------|---------------------|
| Sesion     | 30000   | 2 Actividades | 1 Adicional - Corto |
| Semanal    | 80000   | 3 Sesiones    | 1 Adicional         |
| Mensual    | 300000  | 12 sesiones   | 4 Adicionales       |
| Trimestral | 800000  | 36 sesiones   | 12 Adicionales      |
| Semestral  | 1400000 | 72 Sesiones   | 36 Adicionales      |

**Tabla 12** Paquetes

Es importante resaltar que se crearon diferentes tipos de paquetes con el objetivo de que este sea asequible para los adultos mayores y así beneficiar a los mismos.

| Experiencia gratis  | Pagas 2 x 1   | Cajas de compensacion y hogares geriaticos   | Plus  |
|---|---|--|---|
| Consta de 1 Actividad + 1 adicional por persona, una unica ves. | Pagas 1 paquete trimestral o semestral, Entran 2 personas por el precio de 1, con todas las actividades y adicionales | Entre el 10% y el 20% de descuento dependiendo la cantidad de adultos y de paquetes. | Adultos que tengan ingresos mensuales, pero quieran adquirir un paquete mensual o trimestral, se les deje fraccionar el pago. |

**Tabla 13** Promociones

| PRECIOS EN EL AÑO |           |           |           |           |           |           |           |           |            |           |           |           |
|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|
| PROYECCION        | ENERO     | FEBRERO   | MARZO     | ABRIL     | MAYO      | JUNIO     | JULIO     | AGOSTO    | SEPTIEMBRE | OCTUBRE   | NOVIEMBRE | DICIEMBRE |
| Sesiones          | 30.000    | 30.000    | 30.000    | 30.000    | 30.000    | 30.000    | 30.000    | 30.000    | 30.000     | 30.000    | 30.000    | 30.000    |
| Semanal           | 80.000    | 80.000    | 80.000    | 80.000    | 80.000    | 80.000    | 80.000    | 80.000    | 80.000     | 80.000    | 80.000    | 80.000    |
| Mensual           | 300.000   | 300.000   | 300.000   | 300.000   | 300.000   | 300.000   | 300.000   | 300.000   | 300.000    | 300.000   | 300.000   | 300.000   |
| Trimestral        | 800.000   | 800.000   | 800.000   | 800.000   | 800.000   | 800.000   | 800.000   | 800.000   | 800.000    | 800.000   | 800.000   | 800.000   |
| Semestral         | 1.400.000 | 1.400.000 | 1.400.000 | 1.400.000 | 1.400.000 | 1.400.000 | 1.400.000 | 1.400.000 | 1.400.000  | 1.400.000 | 1.400.000 | 1.400.000 |
| CANTIDADES        |           |           |           |           |           |           |           |           |            |           |           |           |
| PROYECCION        | ENERO     | FEBRERO   | MARZO     | ABRIL     | MAYO      | JUNIO     | JULIO     | AGOSTO    | SEPTIEMBRE | OCTUBRE   | NOVIEMBRE | DICIEMBRE |
| Sesiones          | 4         | 2         | 1         | 1         | 2         | 4         | 2         | 1         | 1          | 2         | 2         | 4         |
| Semanal           | 4         | 4         | 3         | 2         | 2         | 4         | 4         | 3         | 2          | 2         | 4         | 4         |
| Mensual           | 8         | 4         | 4         | 3         | 5         | 8         | 6         | 3         | 4          | 5         | 6         | 8         |
| Trimestral        | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 5         | 4         | 3         | 2          | 4         | 3         | 4         |
| Semestral         | 2         | 1         | 2         | 1         | 0         | 2         | 2         | 1         | 1          | 1         | 1         | 2         |
|                   | 22        | 15        | 14        | 10        | 12        | 23        | 18        | 11        | 10         | 14        | 16        | 22        |
| PROYECCION        |           |           |           |           |           |           |           |           |            |           |           |           |
| PROYECCION        | ENERO     | FEBRERO   | MARZO     | ABRIL     | MAYO      | JUNIO     | JULIO     | AGOSTO    | SEPTIEMBRE | OCTUBRE   | NOVIEMBRE | DICIEMBRE |
| Sesiones          | 120000    | 60000     | 30000     | 30000     | 60000     | 120000    | 60000     | 30000     | 30000      | 60000     | 60000     | 120000    |
| Semanal           | 320000    | 320000    | 240000    | 160000    | 160000    | 320000    | 320000    | 240000    | 160000     | 160000    | 320000    | 320000    |
| Mensual           | 2400000   | 1200000   | 2240000   | 900000    | 1500000   | 2400000   | 1800000   | 900000    | 1200000    | 1500000   | 1800000   | 2400000   |
| Trimestral        | 3200000   | 3200000   | 3200000   | 2400000   | 2400000   | 4000000   | 3200000   | 2400000   | 1600000    | 3200000   | 2400000   | 3200000   |
| Semestral         | 2800000   | 1400000   | 2800000   | 1400000   | 0         | 2800000   | 2800000   | 1400000   | 1400000    | 1400000   | 1400000   | 2800000   |
| TOTAL             | 8840000   | 6180000   | 8510000   | 4890000   | 4120000   | 9640000   | 8180000   | 4970000   | 4390000    | 6320000   | 5980000   | 8840000   |

**Tabla 14** Proyecciones

Según el estudio previo que se observa en la anterior tabla, se puede determinar una significativa ganancia dentro del centro de actividad física Vida Sana, en la cual se obtendrán ingresos que permitirán mantener una economía estable y suplir así los diferentes gastos que se generen, es decir habrá costos variables y costos fijos y así no surgirán pérdidas.

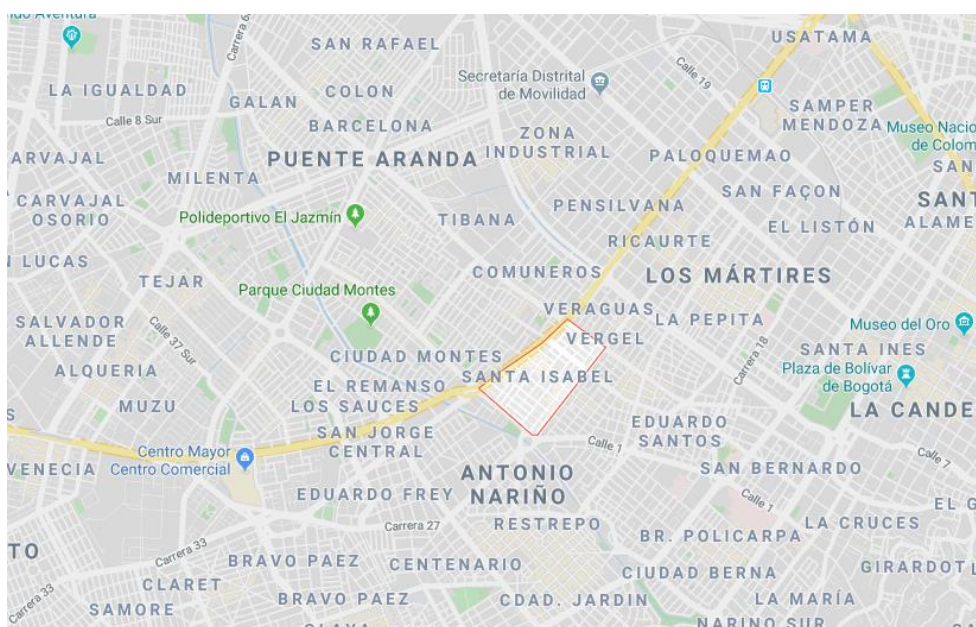
### Plaza

El centro de actividad física Vida Sana estará ubicado en la localidad dieciséis de Bogotá, específicamente en el Barrio Santa Isabel, según el análisis previo es un punto focal de la

ciudad, por ende, adultos mayores de otras localidades podrán acceder al mismo con gran facilidad.

El horario que se estableció es de 8 a.m. a 4 p.m. en jornada continua, lo que permitirá que los adultos mayores asistían en el horario de su preferencia.

A continuación, se evidenciará la localidad escogida para el centro de actividad física Vida Sana, con los diferentes barrios circunvecinos.



*Ilustración 12: Ubicación de localidad de Puente Aranda*

## **Promoción**

Se utilizo medios de comunicación habituales para captar la atención de los adultos mayores y sus familias. Dentro de los cuales se destacan los siguientes:

- **Televisión:** Se emitirá en espacios publicitarios de los canales locales la información acerca del centro de actividad física, para que las personas puedan



conocer el mismo. Seguido de ello también se establecerá en la sección de noticias.

Es importante aludir que los adultos mayores son unos de los grupos con más afluencia en observar este tipo de propuestas.

- Periódicos y revistas: Mediante las mismas se pretende promocionar el centro de actividad física, se utilizará publicidad llamativa siendo esta una estrategia de promoción.
- Megáfono: A través de esto se informará a la comunidad del centro de actividad física, haciendo recorridos por la localidad de Puente Aranda, específicamente en el barrio Santa Isabel y barrios aledaños.
- Otros: Por medio de espacios publicitarios tales como valla, pasa calles, letreros en banner, volantes frente a frente, tarjetas de contactos para que las personas conozcan el centro de actividad física Vida Sana.

### **Fortalezas gerenciales**

Dentro del centro de actividad física Vida Sana se cuenta con el apoyo de profesionales quienes trabajaran con cada una de las necesidades de los adultos mayores.

Inicialmente se tendrá un profesional en ciencias del deporte y la educación física con énfasis en administración deportiva, quien será el director general.

Continuando con el respectivo organigrama, también se contará con un profesional en ciencias del deporte y la educación física con énfasis en administración deportiva, quien será el encargado de gestionar los recursos humanos que ingresen al centro de actividad física, en el cual se encontrará un entrenador deportivo, un psicólogo, un nutricionista, y el personal de servicios generales.

Seguido de se puede encontrar un entrenador deportivo el cual se especificará en cada una de las enfermedades crónicas no transmisibles que los clientes presenten debido a que cada una de ellas tiene que desarrollarse con trabajos completamente diferentes. Seguido de estos se cuenta con un nutricionista que deberá desarrollar la tabla nutricional para cada uno de los adultos mayores y por último un profesional en psicología el cual tratará algunos casos específicamente.



*Ilustración 13: Estructura Organizacional*

Para el cumplimiento de los objetivos estipulados para el centro de actividad física Vida Sana se realizó la matriz causa y efecto o también llamada Espina de Pescado donde se observa que los seis puntos básicos que se establecen para llegar a este objetivo son los principales donde encontramos, Personal, Gestor de RR. HH, Infraestructura, Factores Ambientales, Financieramente, Gestión Administrativa, los cuales deberán llevar un proceso para poder lograr el objetivo.

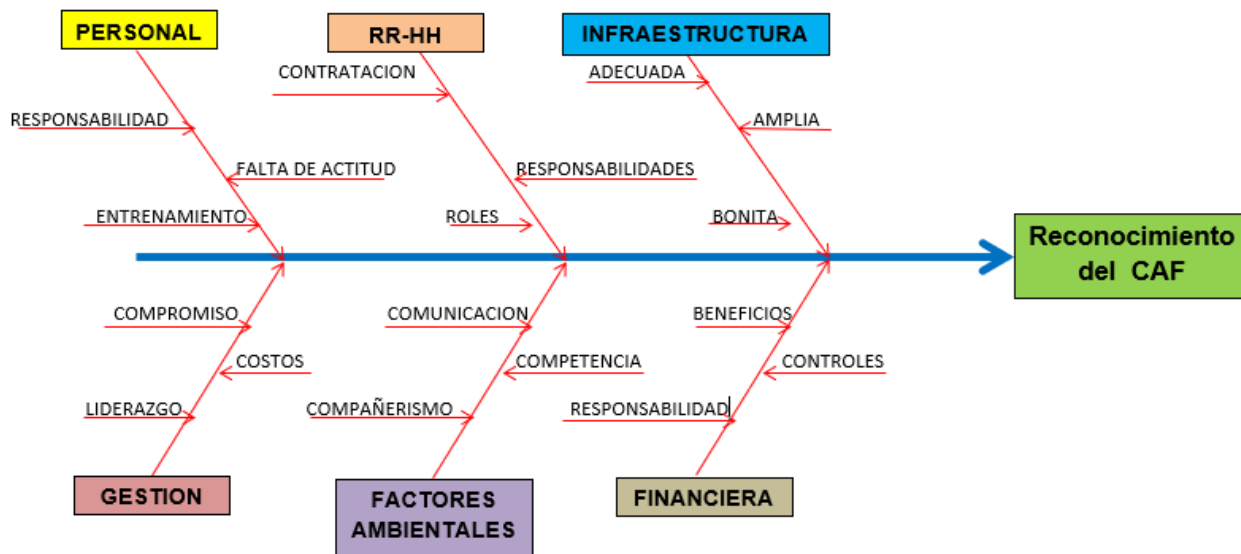


Ilustración 14: Matriz Causa y Efecto

## **Discusión**

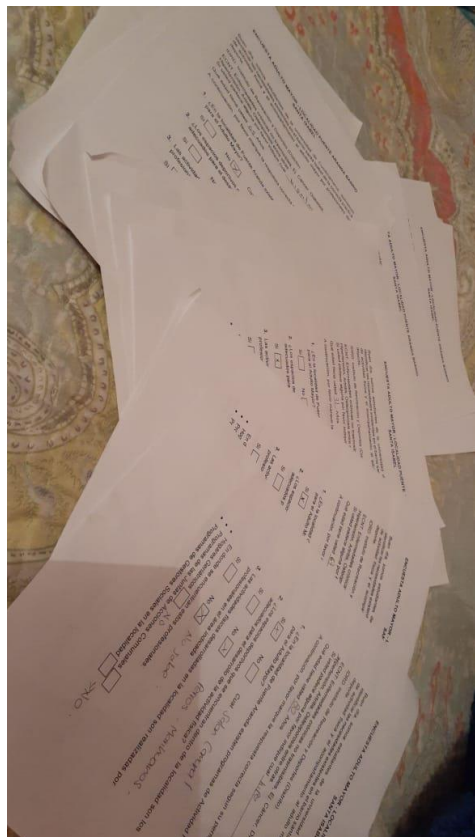
Según nuestro plan de negocio desarrollado anteriormente se puede determinar que si es factible la creación de este centro de actividad física ya que por medio de las encuestas desarrolladas y al mismo tiempo el trabajo de campo que se efectuó dentro de la localidad se evidencio inicialmente una problemática por falta de programas para el adulto mayor ya que en esta localidad no se observan programas que envía la alcaldía distrital, y segundo también se evidencia una gran cantidad de adultos mayores que presentan las enfermedades crónicas no transmisibles y no cuentan con ningún tratamiento que vaya relacionado a la actividad física, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre.

## Conclusión

Dentro de este plan de negocios para la creación de un centro de actividad física se pudo observar una gran cantidad de necesidades que presenta la población dentro de Santa Isabel en la localidad de Puente Aranda con esto se puede llegar a concluir que este centro estaría bien sabiendo que será un espacio en el cual las personas de la tercera edad podrán disfrutar de momentos en los que se realicen trabajos específicos con relación a la actividad física, momentos de óseo y esparcimiento, todo esto también nos conlleva a que según las encuestas una gran mayoría de la población cuenta con estas enfermedades crónicas no transmisibles, así que lo que también podemos llegar a determinar es que formando este centro se podrá tratar una gran variedad de problemáticas como son el abandono de personas de la tercera edad en hogares geriátricos y al mismo tiempo estaríamos tratando las enfermedades con aprovechamiento del tiempo libre por medio de actividad física y deporte.

### Anexos





## REFERENCIAS

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2007). *Secretaria Distrital de integración social*. Obtenido de Secretaria Distrital de integración social:

<http://www.integracionsocial.gov.co/index.php/16-puente-aranda>

Alejandra María Alvarado, Á. M. (2014). Análisis Concepto de Envejecimiento. *GEROKOMOS*, 50-62.

Ángeles, E. (1990). Métodos y técnicas de investigación. En *Estructura de las encuestas de muestreo* (pág. 166). México: Trillas.

Congreso de Colombia. (2006). LEY 1014 DE 2006. *De fomento a la cultura del emprendimiento*. Colombia.

Debitoor. (2019). *Glosario de Contabilidad*. Obtenido de Glosario de Contabilidad: <https://debitoor.es/glosario/definicion-marketing-mix>

Endocrinología, R. C. (2010). Papel del ejercicio físico en las personas con diabetes. *Revista Cubana de Endocrinología*, 183-184.

Estratégicos, D. d. (2016). PUENTE ARANDA. *FICHA LOCAL PUENTE ARANDA*, 4-5.

Instituto Nacional del Cáncer. (9 de Febrero de 2015). *Que es el Cáncer*. Obtenido de <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/naturaleza/que-es>

José F. Meneses-Echavez, E. G.-J. (2014). Intervenciones con actividad física supervisada en el manejo de la fatiga. *Nutrición Hospitalaria*, 487-488.



Natura, R. (2000). Sensibilización ecológica y conservación del medio natural. *Mayores por el Medio Ambiente*, 1-6.

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud:  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/)

Política, C. (1991). *Constitución Política*.

Recomendaciones, O. M. (15 de 08 de 2019). *Organización Mundial de La Salud Recomendaciones*.

Salud Canales Mapfre. (3 de noviembre de 2016). *Salud Canales Mapfre*.

Salud, S. D. (2009-2010). Localidad Puente Aranda. En A. M. Bogotá, *Diagnostico local con Participación Social* (pág. 29). Bogotá.

Sampieri, R. H. (2010). *metodología de la investigación*. México: Interamericana S.A.