

# **ENERGY**

Opción de grado 1

Echavarría Salamanca Néstor Gerardo

Gallego Montoya Andrés Felipe & Torres Jaime Danilo Esteban.

Corporación Unificada de Educación Superior (CUN)

Noviembre 2018.

Bogotá D.C.

## TABLA CONTENIDO

### Contenido

INTRODUCCIÓN .....	3
JUSTIFICACION .....	4
CUSTOMER DEVELOPMENT.....	5
STAKE HOLDERS .....	5
IDENTIFICACIÓN DE LAS NECESIDADES DEL STAKE HOLDERS (HIPÓTESIS) .....	6
IDENTIFICACIÓN DE LOS BENEFICIOS Y EXPECTATIVAS (HIPÓTESIS).....	6
IDENTIFICACIÓN DE LAS SOLUCIONES ACTUALES (HIPÓTESIS).....	8
ANÁLISIS DE LAS LIMITACIONES, INCONFORMIDADES Y FRUSTRACIONES (HIPÓTESIS) .....	9
MERCADO.....	10
TAM: .....	10
SAM: .....	10
TM: .....	10
VALIDACION DEL MERCADO .....	11
FORMATO ENTREVISTA .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN RESULTADOS.....	12
VALIDACIÓN DE IDENTIFICACIÓN DE LAS NECESIDADES .....	19
VALIDACIÓN DE LOS BENEFICIOS Y EXPECTATIVAS. ....	20
VALIDACIÓN DE LAS LIMITACIONES, INCONFORMIDADES Y FRUSTRACIONES.....	20
PENTÁGONO DE PERFORACIÓN DE CLIENTES .....	21
PROTOTIPO.....	22
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO .....	22
FICHA TÉCNICA DEL PRODUCTO O SERVICIO .....	23
PLANEACIÓN ESTRATÉGICA GENERATIVA .....	24
MISION.....	24
VISION .....	24
OBJETIVO GENERAL .....	25
OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	25
VALORES CORPORATIVOS.....	25
PESTEL.....	26
CINCO FUERZAS DEL PESTEL.....	26
CONCLUSIONES .....	27
BIBLIOGRAFÍA.....	28

## INTRODUCCIÓN

Actualmente, la alimentación poco saludable y la falta de actividad física (sedentarismo) en la población adulta son considerados factores de riesgo para el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles que en los últimos años se han convertido en un problema prevalente de salud pública en el ámbito mundial, el sedentarismo en niños, niñas y adolescentes es muy preocupante, ya que, no permite el gasto energético adecuado y se constituye en un factor de riesgo para el sobrepeso, estudios reportan que los niños y niñas pasan más de cuatro horas diarias frente al televisor, computador y celular, el número aumenta los fines de semana y festivos.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo; cinco de los diez factores de riesgo identificados como determinantes para el desarrollo de enfermedades crónicas están rigurosamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico.

En la actualidad realizar algún tipo de actividad física ha tenido un gran índice de incorporación por parte de la sociedad, gracias a la ayuda que esta le otorga al ser humano, nuestro organismo necesita realizar algún tipo de actividad física por lo menos una hora diaria porque a través de esta se puede mantener en buen estado nuestra salud, como también nuestro bienestar físico. Los expertos en el tema aseguran que realizar actividad física en la hora de la mañana puede llegar a comprometer el sistema inmune, ellos recomiendan que se realice la actividad física en horas de la tarde porque nuestra temperatura corporal es adecuada para realizar dicha actividad, por el contrario, realizar actividad física en

horas de la tarde genera muchos beneficios para el sistema inmune, ayuda a prevenir enfermedades y a tonificar cada parte de nuestro cuerpo.

El deporte ofrece una cantidad de beneficios para aquellos que lo practican, estos beneficios abarcan una amplia cantidad de áreas incluidas la salud física, mental el aumento de conciencia cultural y social.

### **JUSTIFICACION**

Cada vez son más las evidencias científicas las que concluyen que un adecuado estilo de vida incide de manera significativa en la mejora en la calidad de la misma. Siendo la actividad física uno de los parámetros que, en mayor medida, contribuye a alcanzar y mantener unos niveles de desarrollo físico, psíquico y social acordes a la evolución y necesidades de cada persona. El sedentarismo es una de las causas de mayor prevalencia en la aparición de determinantes enfermedades, favoreciendo la aceleración de los procesos degenerativos y provocando pérdidas que condicionan los niveles óptimos de las capacidades para tener un buen estado de salud. Por esto se incide en los beneficios de la práctica adecuada de actividad física y en la necesidad de adoptar estrategias que provoquen una reducción del sedentarismo, aumentando los niveles de población activa. En definitiva, se trata de definir qué factores determinan un envejecimiento más longevo y de más calidad, sobre cuales podemos intervenir, como podemos intervenir, que orientaciones de practica hay en la actualidad, etc.

## CUSTOMER DEVELOPMENT

### STAKE HOLDERS

Toda persona con problemas de sedentarismo, o aquellas personas que quieran probar una nueva forma de entrenar, sin desertar de la actividad física por el esfuerzo que ella conlleva.

1. Personas que buscan salud, generado por un acondicionamiento integral para la salud, la prevención y tratamiento de patologías, mejora de su imagen corporal, rehabilitación y recuperación.
2. Personas que buscan estética a través de una mejora de la imagen corporal.
3. Los deportistas profesionales lo desarrollan para un rendimiento deportivo.
4. Personas que buscan una mejora de sus capacidades intelectuales y laborales a través de una mejora en el rendimiento personal.
5. Personas que no sacan el máximo provecho de su entrenamiento, aunque lleven un tiempo determinado entrenando.
6. Personas que lleven una vida desordenada en su alimentación y deseen aprender a alimentarse de forma sana, equilibrada y sencilla.

El entrenamiento personal es un servicio de actividad física individualizada para **personas que necesiten mejorar su condición física general o específica, para conseguir**

objetivos que van desde la salud hasta el alto rendimiento. Un servicio que va encaminado a todo el tipo de público y no solo a deportistas de elite, **no importa el sexo, ni la edad, ni la condición física ni los objetivos deseados**, todo el mundo puede disfrutar de los beneficios del entrenamiento personal, ya que diseñaremos un programa que se adapte a tus características y necesidades personales, nivel de condición física, disponibilidad y objetivos preferenciales.

### **IDENTIFICACIÓN DE LAS NECESIDADES DEL STAKE HOLDERS (HIPÓTESIS)**

El entrenamiento físico y mental de las personas, juega un papel importante en la deserción del stakeholder.

1. Aumentar la tolerancia a la falta de oxígenos en las células.
2. Contribuir a mejorar la fuerza en los músculos.
3. Mantener el nivel aceptable de azúcar en la sangre.
4. Aumentar la capacidad de las personas para realizar trabajo físico intenso, retardando la aparición de la fatiga muscular.
5. . Aumentar la cantidad de entrada de aire en los pulmones, mejorando su capacidad de consumo de oxígeno.
6. Disminuir el tejido graso del cuerpo.

### **IDENTIFICACIÓN DE LOS BENEFICIOS Y EXPECTATIVAS (HIPÓTESIS)**

Lo que busca el stakeholder es un método de entrenamiento el cual lo motive alcanzar las expectativas a las que está intentando llegar. La actividad física contribuye a la

salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede aumentar la tasa metabólica basal.

### **A nivel físico:**

1. **Sistema cardiovascular**: A través de una práctica deportiva adecuada vamos a conseguir entrenar al principal músculo de nuestro cuerpo, el corazón. Disminuirá el número de pulsaciones en reposo y notaremos un menor aumento de las mismas ante un esfuerzo moderado, siendo más difícil el llegar al límite de la frecuencia cardíaca máxima. Por otra parte, conseguiremos que aumente el flujo sanguíneo a través de venas y arterias puesto que aumentara la cantidad de sangre bombeada a igual de números de pulsaciones.

2. **Sistema respiratorio**: Con el entrenamiento regular se produce una mejora en el intercambio de gases (O<sub>2</sub>-CO<sub>2</sub>) y aumenta nuestra capacidad pulmonar.

3. **Sistema musculo-esquelético**: La práctica de una actividad física continua va a influir positivamente en nuestro organismo con el fortalecimiento de la estructura corporal formada por huesos, tendones y cartílagos. Así mismo va a contribuir en el aumento de la elasticidad muscular y articular. Todo ello va a producir unos efectos beneficiosos consientes en un menor riesgo, que por otra parte está en relación directa con el aumento de la edad, de roturas y lesiones.

4. **Sistema circulatorio**: Diferentes estudios indican que la práctica deportiva regular y moderada reduce la presión arterial, aumenta la circulación sanguínea con el siguiente refuerzo de transporte de oxígeno a los músculos y mejora el retorno venoso,

siendo este último aportado por un elemento principal en la prevención de la aparición de las famosas varices.

## **IDENTIFICACIÓN DE LAS SOLUCIONES ACTUALES (HIPÓTESIS)**

Las cambios físicos y mentales a las que el stakeholder está en caminando su autoestima y salud, propicia un clima favorable para la actividad física en comunidad que motiva al atleta a seguir buscando los resultados que siempre ha esperado, algunos de estos modelos pueden ser:

**1. Cirugías estéticas:** La cirugía estética es una especialidad de la cirugía plástica orientada a la mejora de la apariencia de ciertas partes del cuerpo por medio de procedimientos quirúrgicos.

Relacionada con la cirugía estética está la medicina estética, cuyo fin principal es también la mejora de la apariencia física, aunque empleando prácticas de pequeño intervencionismo, en las que se emplea anestesia tópica o local y en régimen ambulatorio.

**2. Spa de belleza:** También conocido como centro de spa o centro de hidroterapia, es un establecimiento sanitario que ofrece tratamientos, terapias o sistemas de relajación utilizando como elemento principal el agua.

**3. Crossfit:** Es una marca registrada propiedad de Crossfit Inc. que designa un sistema de acondicionamiento físico basado en ejercicios constantemente variados, con movimientos funcionales, ejecutados a alta intensidad, Crossfit es una técnica de



entrenamiento que encadena movimientos de diferentes disciplinas al mismo tiempo, tales como la halterofilia, el entrenamiento metabólico o el gimnástico.

La meta es desarrollar las capacidades y habilidades humanas. Exponiendo a la persona a tantos escenarios y combinaciones de movimientos como sea posible se logra una adaptación que la prepara para lo desconocido y lo poco probable.

**4. Street workout:** El entrenamiento callejero o entrenamiento de calle (en inglés Street workout) es un movimiento socio deportivo que se basa en entrenar en la calle, usualmente en parques y espacios públicos, usando el propio cuerpo y cualquier objeto del entorno. Sus seguidores lo describen como mucho más que una modalidad de entrenamiento, pues se considera un estilo de vida, caracterizado por valores como el respeto, la fuerza y la educación.

**5. Ejercicios funcionales:** El entrenamiento funcional significa entrenar con un propósito. ... El entrenamiento funcional adopta la multi-faceta (diversidad de ejercicios) y un acercamiento integrado para mejorar la fuerza y el acondicionamiento total de aquellos que lo utilizan.

### **ANÁLISIS DE LAS LIMITACIONES, INCONFORMIDADES Y FRUSTRACIONES (HIPÓTESIS)**

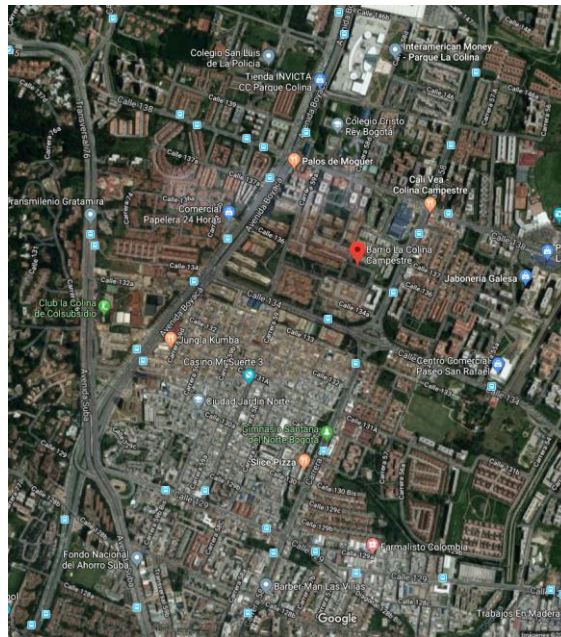
La frustración que lleva a que el stakeholder deserte de gimnasios o modelos de entrenamiento tradicionales, es la autoestima que conlleva entrenar con personas que tienen el cuerpo o la vitalidad a la que el stakeholder espera llegar, la falta de

acompañamiento psicológico en personas con estas limitaciones genera en ellas frustración al no ver los resultados esperados.

Las limitaciones para muchas personas es la falta de dinero, ya que algunas de las soluciones actuales tienen un costo elevado para el presupuesto del stakeholder, otra de las limitaciones o inconformidades son la falta de tiempo debido a muchas ocupaciones, también están las distancias que hay que recorrer de una parte a otra.

## MERCADO

**TAM:** Se calcula que 1 de cada 10 bogotanos de estrato cuatro en un rango de edad entre los 20 y 40 años en la localidad de suba en colina campestre tiene problemas de obesidad.



**SAM:** 4 de cada 10 mujeres bogotanas hacen algún tipo de ejercicio.

**TM:** 6 de cada 10 hombres bogotanos hacen algún tipo de actividad física.

## VALIDACION DEL MERCADO

### Formato Entrevista

La siguiente entrevista esta diseñada para ser contestada, utilizando respuestas abiertas para tener un mejor análisis de la información.

¿En qué momento de su vida realizo actividad física?

Rta: (\_\_\_\_\_)

¿ha sufrido o sufre de alguna enfermedad que le genere una restricción medica al realizar ejercicio?

Rta: (\_\_\_\_\_)

¿Qué inconformidad ve usted al momento de realizar una actividad física, o asistir a un GYM?

Rta: (\_\_\_\_\_)

¿Al entrenar prefiere un GYM tradicional de pesas o un sistema de entrenamiento que utilice su propio peso y pueda ser aplicable en cualquier lugar que se encuentre?

Rta: (\_\_\_\_\_)

¿Considera usted mejor el bombeo muscular (Fuerza) o el acondicionamiento físico (resistencia)

Rta: (\_\_\_\_\_)

¿la parte motivacional (psicológica) importa en el momento de afrontar un entrenamiento?

Rta: (\_\_\_\_\_)

¿lleva una alimentación acorde con un estilo de vida saludable?

Rta: (\_\_\_\_\_)

## ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN RESULTADOS.

20 respuestas



RESUMEN

INDIVIDUAL

Se aceptan respuestas



< 1 de 20 >



No se pueden editar las respuestas

### Formato Entrevista Energy

La siguiente entrevista esta diseñada para ser contestada, utilizando respuestas abiertas para tener un mejor análisis de la información.

¿cual es su nombre completo?

Daniela torres

¿En qué momento de su vida realizo actividad física?

En la actualidad

¿ha sufrido o sufre de alguna enfermedad que le genere una restricción medica al realizar ejercicio?

No ninguna

¿Qué inconformidad ve usted al momento de realizar una actividad física, o asistir a un GYM?

Fatiga

¿Al entrenar prefiere un GYM tradicional de pesas o un sistema de entrenamiento que utilice su propio peso y pueda ser aplicable en cualquier lugar que se encuentre?

Con mi propio peso ya que es más duro

¿Considera usted mejor el bombeo muscular (Fuerza) o el acondicionamiento físico (resistencia)?

Acondicionamiento físico mil veces

¿la parte motivacional (psicológica) importa en el momento se afrontar un entrenamiento?

Si claro

¿lleva una alimentación acorde con un estilo de vida saludable?

No siempre tiene que ser todo saludable por qué siempre es muy necesario algo de comida mala como hamburguesas o cosas así

¿cual es su nombre completo?

Laura Camila Rodríguez

¿En qué momento de su vida realizo actividad física?

Hace 2 meses

¿ha sufrido o sufre de alguna enfermedad que le genere una restricción medica al realizar ejercicio?

No ningún

¿Qué inconformidad ve usted al momento de realizar una actividad física, o asistir a un GYM?

Me duele las rodillas al trotar o al realizar sentadillas profundas

¿Al entrenar prefiere un GYM tradicional de pesas o un sistema de entrenamiento que utilice su propio peso y pueda ser aplicable en cualquier lugar que se encuentre?

Predio gym siempre tener como algo a donde ir y no ir a la deriva

¿Considera usted mejor el bombeo muscular (Fuerza) o el acondicionamiento físico (resistencia)?

Bombeo muscular es mejor

¿la parte motivacional (psicológica) importa en el momento se afrontar un entrenamiento?

Pues siempre todo se tiene que ver desde varios puntos de visto y no creo mucho aunque esto es una distracción para la mente

¿lleva una alimentación acorde con un estilo de vida saludable?

No lo normal no como saludable mucho pero en ocasiones

¿cual es su nombre completo?

Javier Steven lopez Beltran

¿En qué momento de su vida realizo actividad física?

En mi niñez, era mas activo.

¿ha sufrido o sufre de alguna enfermedad que le genere una restricción medica al realizar ejercicio?

Ninguna

¿Qué inconformidad ve usted al momento de realizar una actividad física, o asistir a un GYM?

el costo de la Membresia para utilizar las instalaciones del Gym

¿Al entrenar prefiere un GYM tradicional de pesas o un sistema de entrenamiento que utilice su propio peso y pueda ser aplicable en cualquier lugar que se encuentre?

No descarto la idea del Gym normal, pero si puedo usar mi propio peso y ver resultados prefiero esta forma.

¿Considera usted mejor el bombeo muscular (Fuerza) o el acondicionamiento físico (resistencia)?

Si la idea es ser vital, es mejor entrenar resistencia.

¿la parte motivacional (psicológica) importa en el momento se afrontar un entrenamiento?

Si, las personas se desmotivan a la semana pagar la membresia en un gym. un acompañamiento mental es fundamental.

¿lleva una alimentación acorde con un estilo de vida saludable?

comienzo, pero a la semana los hábitos malos vuelven.

¿cual es su nombre completo?

Johan Alexis Lozano

¿En qué momento de su vida realizo actividad física?

17 años

¿ha sufrido o sufre de alguna enfermedad que le genere una restricción medica al realizar ejercicio?

No.

¿Qué inconformidad ve usted al momento de realizar una actividad física, o asistir a un GYM?

Estan extremadamente llenos y No se puede utilizar las máquinas rapido

¿Al entrenar prefiere un GYM tradicional de pesas o un sistema de entrenamiento que utilice su propio peso y pueda ser aplicable en cualquier lugar que se encuentre?

Entrenamiento que utilicé mi mismo peso me parece mejor

¿Considera usted mejor el bombeo muscular (Fuerza) o el acondicionamiento físico (resistencia)?

Ambos Me gustan Aunque la resistencia me llama más la Atención.

¿la parte motivacional (psicológica) importa en el momento se afrontar un entrenamiento?

Es lo más Importante ya que sin motivación no vas a Rendir de la Misma forma.

¿lleva una alimentación acorde con un estilo de vida saludable?

Si.



¿cual es su nombre completo?

paula dayana valcarcel

¿En qué momento de su vida realizo actividad física?

siempre desde muy pequeña me a justado la actividad fisica inicialmente en el colegio

¿ha sufrido o sufre de alguna enfermedad que le genere una restricción medica al realizar ejercicio?

no

¿Qué inconformidad ve usted al momento de realizar una actividad física, o asistir a un GYM?

ninguna

¿Al entrenar prefiere un GYM tradicional de pesas o un sistema de entrenamiento que utilice su propio peso y pueda ser aplicable en cualquier lugar que se encuentre?

gym

¿Considera usted mejor el bombeo muscular (Fuerza) o el acondicionamiento físico (resistencia)?

resistencia

¿la parte motivacional (psicológica) importa en el momento se afrontar un entrenamiento?

si

¿lleva una alimentación acorde con un estilo de vida saludable?

no mucho

¿cual es su nombre completo?

Deissy

¿En qué momento de su vida realizo actividad física?

En el colegio

¿ha sufrido o sufre de alguna enfermedad que le genere una restricción medica al realizar ejercicio?

No

¿Qué inconformidad ve usted al momento de realizar una actividad física, o asistir a un GYM?

Ninguna

¿Al entrenar prefiere un GYM tradicional de pesas o un sistema de entrenamiento que utilice su propio peso y pueda ser aplicable en cualquier lugar que se encuentre?

Gym

¿Considera usted mejor el bombeo muscular (Fuerza) o el acondicionamiento físico (resistencia)?

Acondicionamiento físico

¿la parte motivacional (psicológica) importa en el momento se afrontar un entrenamiento?

¿lleva una alimentación acorde con un estilo de vida saludable?

No

Según los resultados de las entrevistas realizadas el stakeholder prefiere un entrenamiento en lugares mixtos tanto cubiertos (GYM) como abiertos, Ven inconvenientes por comodidad al momento de utilizar maquinas, el transporte, la economía y el tiempo juegan un papel importante en la deserción de los atletas en potencia. En su mayoría no realizan actividad física desde su niñez, adolescencia el motivo tiene que ver con las responsabilidades adquiridas. La inseguridad que ha acusado su condición física por un desbalance en la alimentación, en la adultez. Conlleva a una deficiencia alimenticia debido a la necesidad de tener energía para afrontar el día a día consumiendo alimentos cargados con azúcar y grasas, que les suele causar deterioro muscular, obesidad, enfermedades osteoarticulares, cardiovasculares, entre otras más, Generando un sedentarismo por miedo a tener recaídas en su salud por el sobre esfuerzo, pero aun así la alimentación sigue siendo deficiente salen de casa sin desayunar, almuerzan algo rápido que por lo general está lleno de grasas trans, causándoles aún más restricciones para realizar actividades físicas.

## **VALIDACIÓN DE IDENTIFICACIÓN DE LAS NECESIDADES**

La información que nos arrojó la entrevista altera en algo las necesidades primordiales para la realización del proyecto entre ellas podemos encontrar:

1. Contribuir en la percepción emocional del atleta.
2. Crearles rutinas que puedan realizar en sus jornadas laborales complementarias al entrenamiento.
3. Acompañamiento psicológico pre y pos entrenamiento con el ánimo de

motivarlos.

4. Motivarlos con un plan nutricional para que consuman sus alimentos balanceados en los tiempos necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo sin necesidad de obtener energía de azúcares.
5. Orientarlos con ejercicios que disminuyan la atrofia muscular.

### **VALIDACIÓN DE LOS BENEFICIOS Y EXPECTATIVAS.**

Los beneficios y expectativas que motivan al stakeholder para seguir en el entrenamiento principalmente son psicológicos y sociales estos pueden ser:

1. Disminución de las sensaciones de estrés y ansiedad.
2. Disminución de la sensación de fatiga.
3. Aumento de la autoestima al superar el reto que supone la realización de una actividad física prolongada en el tiempo.
4. Sensación de una mayor aceptación por los demás.
5. Promueve la autorregulación.
6. Modula la sintomatología depresiva.
7. Mejora los vínculos sociales y las relaciones interpersonales en distintos ámbitos (familia, amigos, trabajo...).

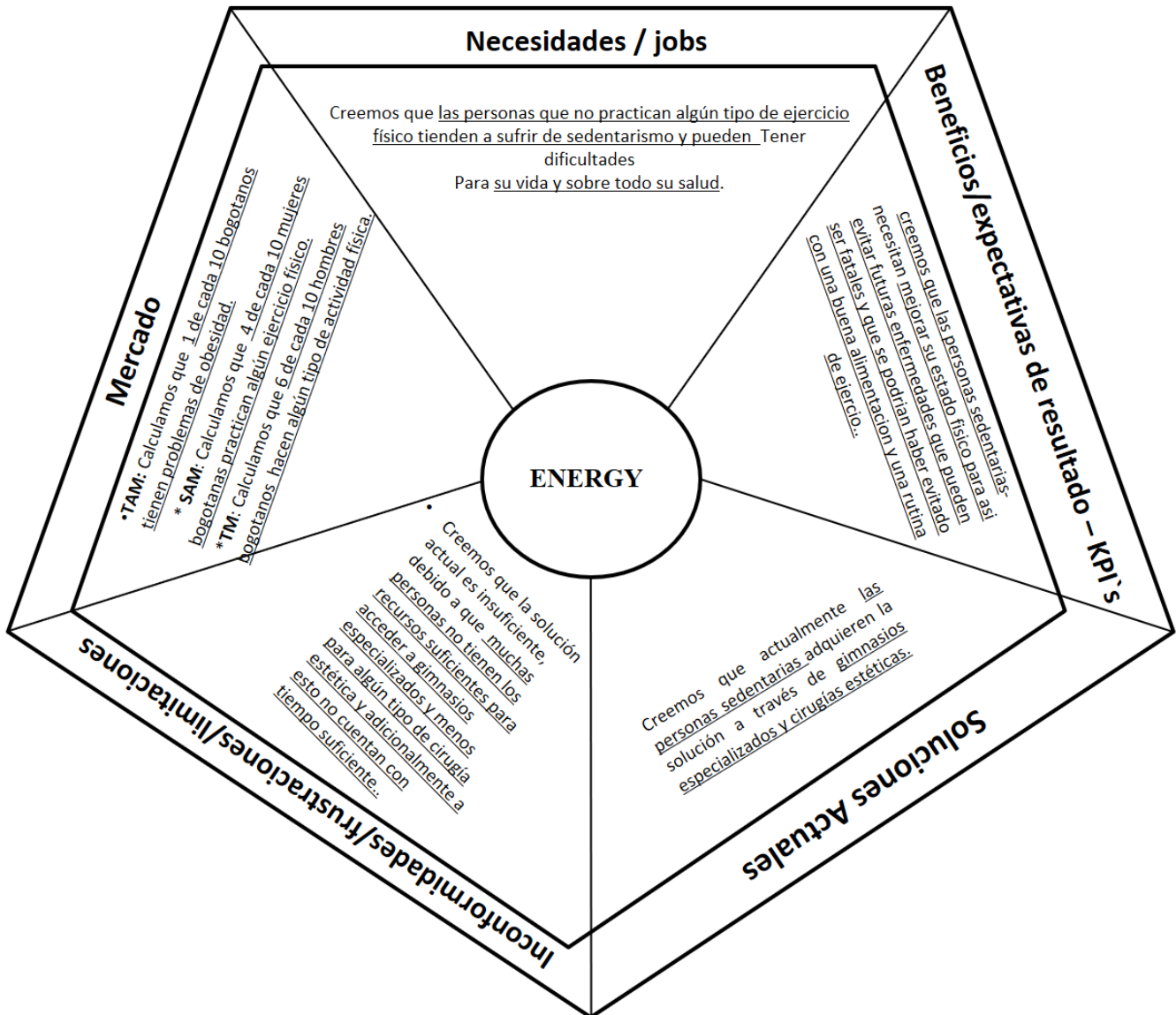
### **VALIDACIÓN DE LAS LIMITACIONES, INCONFORMIDADES Y FRUSTRACIONES.**

Las limitaciones que se han visto gracias a la entrevista básicamente son problemas de tiempo. Las personas que trabajan y aquellas que trabajan y estudian

no cuentan con el tiempo suficiente para primero asistir a un gimnasio y en segundo lugar su alimentación es bastante deficiente por la falta de tiempo almorzar comidas rápidas cargadas en azúcares y grasas.

### PENTÁGONO DE PERFORACIÓN DE CLIENTES

PENTÁGONO DE PERFILACIÓN DE CLIENTES



## **PROTOTIPO**

El prototipo para mostrar los servicios ofrecidos es un video explicando la metodología utilizada en el entrenamiento.



## **DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO**

Nuestra idea de negocio será basada en las rutinas de ejercicio tales como cardio box,  
crossfit y el entrenamiento funcional y militar, estos serán nuestros tres puntos fuertes  
y los combinaremos y complementaremos con varias técnicas de varios deportes,

como el baloncesto, el golf, el tenis la natación, el futbol, todo esto lo combinaremos

para obtener unos resultados rápidos y se podrán notar en un tiempo de dos a tres meses, y lo más importante de todo es que son programas diseñados para cualquier tipo de persona, no importa si no es un deportista de alto rendimiento, pues la idea es

dejar a un lado el sedentarismo

## FICHA TÉCNICA DEL PRODUCTO O SERVICIO

# FICHA TECNICA DE ENERGY

### Eventos deportivos

#### OBJETIVOS:

**OBJETIVO GENERAL:** Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y reconociendo los afectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Incrementar las capacidades físicas condicionales: fuerza de tren superior y abdominal pélvica, resistencia cardiorrespiratoria.
2. Inducir a la correcta práctica del ejercicio físico de carácter saludable.
3. Brindar recomendaciones y o sugerencias acordes a las necesidades.
4. Analizar los efectos producidos por el ejercicio físico sobre las estructuras corporales con la finalidad de establecer su efectividad, en el favorecimiento de estilos de vida saludable, minimización de riesgos específicos y la habilitación de las funciones corporales que se encuentren afectadas.

#### DESTINATARIOS:

Toda persona con problemas de sedentarismo, enfermedades o aquellas personas que quieran probar una nueva forma de entrenar, sin desertar de la actividad física por el esfuerzo que ella conlleva.

#### DURACIÓN:

No contamos con tiempos establecidos, cada uno entrena en el tiempo que así lo requiera.

#### CONTENIDOS:

##### DISCIPLINAS:

- Entrenamiento cardiovascular: Emplea los músculos grandes y puede realizarse durante largo tiempo.
- Boxeo: Aporta al atleta disciplina, velocidad y resistencia al dolor.
- Crossfit: Aporta al atleta resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.
- Entrenamiento Funcional: Simula una actividad de la vida cotidiana. Moviliza varias cadenas musculares simultáneamente. Trabaja todas las capacidades
- Entrenamiento Militar: mejorar y desarrollar aptitudes como la fuerza y la resistencia (tanto muscular y física, como cardiovascular y mental).

## **PLANEACIÓN ESTRATÉGICA GENERATIVA**

### **MISION**

Impulsar y liderar la práctica deportiva, poder desarrollar y ampliar las capacidades físicas emocionales y cognitivas de nuestros atletas, impulsando el aspecto psicológico y emocional de cada uno de ellos, y así contribuir a mejorar la salud y bienestar de las personas, con un compromiso de gestión orientado a la mejora continua y la obtención de buenos resultado.

### **VISION**

Ser una empresa innovadora e integradora dentro del sector, impulsaremos un entrenamiento y dieta adecuados a tus necesidades y aptitudes sin importar edad, sexo, preferencias o necesidades específicas que contribuyan al desarrollo de hábitos deportivos saludables.



## **OBJETIVO GENERAL**

Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y reconociendo los afectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Incrementar las capacidades físicas condicionales: fuerza de tren superior y abdominal pélvica, resistencia cardiorrespiratoria.
2. Inducir a la correcta práctica del ejercicio físico de carácter saludable.
3. Brindar recomendaciones y o sugerencias acordes a las necesidades.
4. Analizar los efectos producidos por el ejercicio físico sobre las estructuras corporales con la finalidad de establecer su efectividad, en el favorecimiento de estilos de vida saludable, minimización de riesgos específicos y la habilitación de las funciones corporales que se encuentren afectadas.

## **VALORES CORPORATIVOS**

**Respeto:** Escucharemos, y entenderemos para tener una buena relación personal, comercial y laboral.

**Confianza:** Cumplimos con lo pactado para entregar un excelente servicio

**Honestidad:** Realizamos todas nuestras actividades con transparencia.

**Lealtad:** Somos fieles a nuestro servicio y buscamos un mejor desarrollo y

permanencia.

**Equidad:** Facilitamos el desarrollo integral del asociado y su familia, mediante la distribución justa e imparcial de los beneficios cooperativos.

### PESTEL

POLITICOS	ECONOMICO	SOCIAL	TECNOLOGICO	ECOLOGICO	LEGAL
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pensiones y estímulos para deportistas que triunfen mundialmente.</li><li>• Poco apoyo por parte del Gobierno para los deportistas nacionales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Una condición física aceptable ayuda con la economía personal. Al dejar de usar buses y pasarse a la bicicleta.</li><li>• Recorte de presupuesto para la actividad deportiva en el país.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Campañas ejercicio al parque</li><li>• Ciclo vías los fines de semana y nocturnas</li><li>• El deporte resocializa a los ciudadanos que no han cometido errores.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aplicación de basculas inteligentes que miden masa, musculo.</li><li>• Aplicaciones en Smartphone para tener entrenadores personales y seguir una rutina personalizada.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Una buena actividad física influye en la no compra de productos contaminantes como gaseosas.</li><li>• Mas consumo de vegetales y menos carne bovina.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consolidar una empresa para poder facturar y declarar.</li><li>• Inscripción en cámara y comercio y demás si se va abrir un establecimiento comercial</li></ul>

## CINCO FUERZAS DEL PESTEL



## CONCLUSIONES

Es importante que nuestro cuerpo realice actividad física porque a través de ella se puede notar muchas mejoras en nuestro organismo, al momento de estar inactivo vamos a experimentar sensación de cansancio y cuando vayamos a realizar alguna actividad que requiera de gran consumo de energía tendremos mayor dificultad para realizarla, por eso es necesario que practiquemos cualquier tipo de deporte o ejercicio para tener un mejor

rendimiento físico, puesto que nos ayudaría a prevenir enfermedades, mejora nuestra presión cardiaca y la más importante de todas genera un aumento de la autoestima.

Todas las personas debemos realizar actividad física, mayormente las personas mayores porque ellas son las más propensas a contraer enfermedades cardiacas o de osteoporosis. Realizando cualquier tipo de ejercicio su cuerpo llega a tener mayor estabilidad, aunque no pueden ejecutar una rutina de ejercicio vigorosa, pueden trotar, bailar, andar en bicicleta, entre otras.

Antes y después de realizar cualquier tipo de entrenamiento físico debemos tener en cuenta un factor fundamental para la realización de esta, como es la higiene: Bañarnos frecuentemente para eliminar los gérmenes y bacterias que se han alojado en nuestro cuerpo luego de cada entrenamiento, usar ropa cómoda y de algodón para que adsorba el sudor, medias y zapatos adecuados para prevenir hongos y enfermedades en la piel.

Si realizamos actividad física en exceso nuestro cuerpo tiene un desgaste celular y físico, además podríamos contraer enfermedades porque estaríamos comprometiendo el sistema inmunológico, por eso es importante consumir los alimentos y nutrientes necesarios para que nuestro organismo mantenga almacenada la energía suficiente y poder ejecutar las tareas cotidianas.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Biddle, S.J.H, Fox, K. R, y Boutcher, S. H. (2000). La actividad física y el bienestar psicológico. London: Routledge. Extraído el 31 de enero de 2014 desde <http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/pb/af/af03.html>

Maestro de Educación Física (CPI Antonio Orza Couto) Estudiante de 5º curso de Pedagogía. Revista Digital - Buenos Aires – (Agosto de 2002). Extraído el 04 de febrero de 2014 desde <http://www.efdeportes.com/>

Blair, S.N. Y Hardman, A. (1995). Número especial: La actividad física, la salud y el bienestar - una conferencia de consenso científico internacional. Trimestral de Investigación para el Ejercicio y el Deporte. Extraído el 02 de febrero de 2014 desde <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html>

Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, eds. Actividad física, la aptitud y la salud Internacional. Procedimientos y consenso comunicado. Champaign: Huma Kinetics, (1994). Extraído el 07 de febrero de 2014 desde <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/actividad-fisica>

Kelley GA, Caminar y presión arterial en reposo en los adultos un meta-análisis, (2000). Extraído el 09 de febrero de 2014 desde <http://www.hazcheckup.com/actividad-fisica/importancia-de-la-actividad-fisica>

Martínez, J. A, Varo, J. J. y Martínez, M. A. (2003). Beneficios de la actividad física. Medicina clínica. Extraído el 10 de febrero de 2014 desde <http://www.importancia.org/actividad-fisica.php>

Merino, B. y Aznar, S. (1999). Actividad Física y Salud. Madrid. Extraído el 02 de febrero de 2014 desde <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Álvarez E. Villa. "La aptitud física es una forma de entrenamiento físico y Mantenimiento de la Salud. Archivo de medicina del deporte. (Vol. XIII, n° 511 1996). Extraído el 07 de febrero de 2014 desde <http://www.dia-de.com/actividad-fisica/>

Álvarez del Palacio. Importancia de la actividad física Médico y Humanista. Tesis Doctoral. Universidad de León. (1999). Extraído el 31 de enero de 2014 desde <http://www.deportedigital.galeon.com/salud/beneficios.htm>

Patarroyo, M. (2011). Beneficios de la actividad física. Universidad de Alcalá, Facultad de Psicopedagogía, España. Extraído el 04 de febrero de 2014 desde <http://deportes.tudiscovery.com/cual-es-el-mejor-horario-para-realizar-actividad-fisica/>