

ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA LA CREACIÓN DE EMPRESA "TAS  
RELAX" QUE BAJE LOS INDICES DE SEDENTARISMO EN LAS PERSONAS.

ANDRES BELTRAN.  
JOHAN SEBASTIAN RODRIGUEZ.  
TANIA VALENTINA DUQUINO.

CORPORACION UNIFICADA DE EDUCACION SUPERIOR (CUN)

BOGOTÁ D.C 18 DE MAYO DE 2018.

ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA LA CREACION DE EMPRESA "TAS  
RELAX" QUE BAJE LOS INDICES DE SEDENTARISMO EN LAS PERSONAS.

ANDRES BELTRAN.

JOHAN SEBASTIAN RODRIGUEZ.

TANIA VALENTINA DUQUINO.

TRABAJO DE OPCION DE GRADO 1 PARA OBTENER TITULO COMO  
TECNICOS PROFESIONALES EN PROCESOS ADMINISTRATIVOS.

ASESORADOS POR LINDA BUSTOS.

CORPORACION UNIFICADA DE EDUCACION SUPERIOR (CUN)

BOGOTÁ D.C 18 DE MAYO DE 2018.

ACEPTACIÓN POR PARTE DEL JURADO.

## **INTRODUCCION.**

El presente trabajo comprende el estudio de las personas sedentarias, considerando que Colombia es uno de los países más sedentarios del mundo.

El sedentarismo es uno de los problemas más importantes y que menos atención se le ofrece.

También encontramos una idea empresarial que puede satisfacer las necesidades del consumidor con el objetivo de que puede evitar el sedentarismo excesivo de las personas, debido a la poca atención que se le presta a esta problemática que puede diversas enfermedades físicas como mentales.

Esta idea de negocio no solo quiere ayudar a solucionar la problemática anteriormente nombrada, también quiere hacer énfasis en solucionar problemas como la poca comunicación que existe entre las personas y la mala alimentación que se presenta.

## **JUSTIFICACION**

El presente trabajo se enfocará a estudiar los hábitos de las personas sedentarias de Bogotá y más específicos en el barrio Gustavo Restrepo, ya que, debido a las encuestas publicadas en las páginas web de los noticieros, es uno de los barrios más afectados por el sedentarismo.

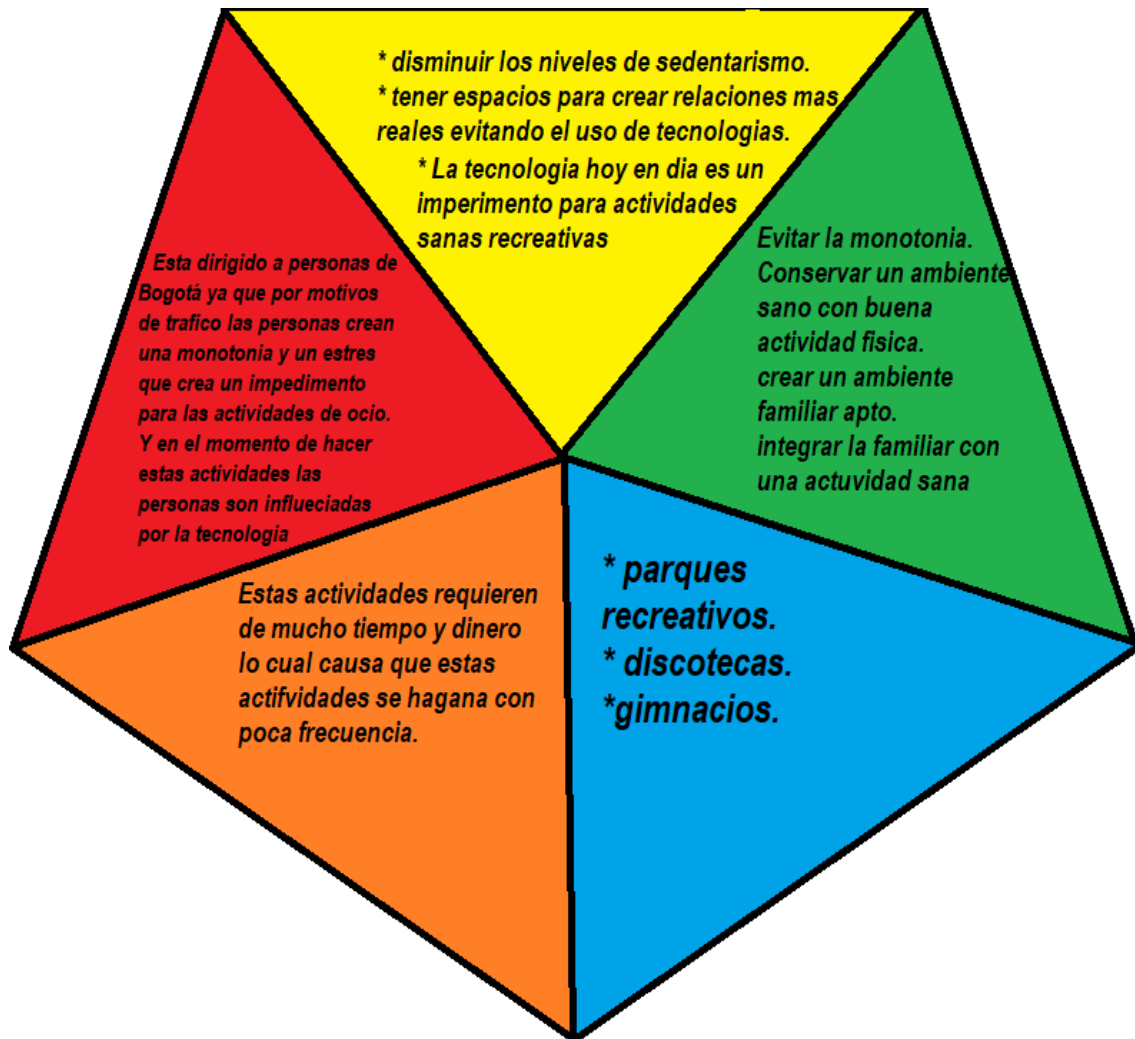
## **IDENTIFICACIÓN DE BENEFICIOS Y EXPECTATIVAS**

1. Si las personas sedentarias tuvieran amor propio buscarían alternativas para cambiar su estado físico y mental
2. Si las personas sedentarias tuvieran una vida más activa habría menos probabilidad de enfermedades por su peso
3. Si las personas sedentarias tuvieran un mayor control de su alimentación, consumiría alimentos con una mayor proteína y no con tantas calorías

## PENTAGONO.

### STAKE HOLDER

Las personas sedentarias.



## RESUMEN.

LAS PERSONAS NECESITAN UN LUGAR DONDE NO SEA DISTRAÍDO POR LA TECNOLOGÍA Y SEA DISTRAÍDO PARA TENER RELACIONES ACTIVAS CON SUS SERES MÁS QUERIDOS, NECESITA UN LUGAR DONDE PUEDA PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICAS Y SE LE PUEDE ACONSEJAR UNA FORMA PARA QUE NO VIVA DE FORMA SEDENTARIA Y CON UN MAL CONSUMO DE ALIMENTOS.



## **HIPOTESIS DE NECESIDADES**

1. Las personas sedentarias necesitan amor propio
2. Las personas sedentarias necesitan una vida más activa
3. Las personas sedentarias necesitan un mayor control de su alimentación

## **IDENTIFICACION DE SOLUCIONES ACTUALES**

- ✓ Centros de rehabilitación
- ✓ Parques de diversión, gimnasios, grupos de deporte, ciclovía, etc.
- ✓ Nutricionistas, alimentos bajos en grasa, en azúcar, entre otros.

## **ANALISIS DE LAS INCONFORMIDADES**

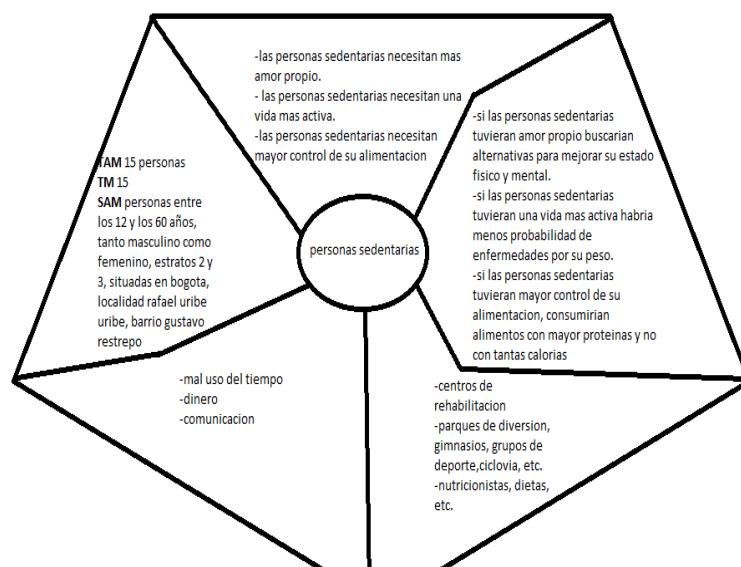
- Mal uso del tiempo
- Dinero.
- Lugares.
- Comunicación.
- Monotonía.

## MERCADO

**TAM:** 15 personas

**SAM:** personas entre los 12 y los 60 años, tanto masculino como femenino, estratos 2 y 3, situadas en Bogotá, localidad Rafael Uribe Uribe, Barrio Gustavo Restrepo.

**TM:** 15



## ENTREVISTA.

1. ¿Que hace en su tiempo libre?

- Estar en casa.
- Sale de la ciudad.
- Sale a caminar.
- Practica un deporte.

2. ¿Con quién está en su tiempo libre?

- Con su familia.
- Con sus amigos.
- Con nadie solo con el celular.
- Solo.

3. ¿Con qué frecuencia está en su cama fuera de las horas de dormir?

- Siempre que tiene tiempo libre.
- Casi siempre que tiene tiempo libre.
- A veces que tiene tiempo libre.
- Nunca que tiene tiempo libre.

4. ¿En qué actividades no usa el celular?

5. Del 1 al 10 ¿cuánto es su nivel de inconformidad cuando una persona usa el celular y está hablando con usted? donde 1 es poco y 10 es el máximo.

6. ¿Con qué frecuencia tiene relación activa de comunicación con su familia más cercana?

- Todos los días.
- Tres veces a la semana
- Los fines de semana.
- Casi nunca.

7. ¿Le gustan los deportes?

- Si.
- No.

8. ¿Consume comida rápida?

- Si.
- No.

9. ¿Toma bebidas gaseosas?

- Si.
- No

10. ¿Cuál es su actividad favorita?

### ANALISIS DE ENCUESTA.

#### 1. ¿Que hace en su tiempo libre?

- Estar en casa.
- Sale de la ciudad.
- Sale a caminar.
- Practica un deporte.

	1. ¿Que hace en su tiempo libre?			
RESPUESTA	1	2	3	4
PERSONAS	7	0	5	3
TOTAL	15			

Según la anterior pregunta, nos arroja que la mayoría de las personas encuestadas en su tiempo libre simplemente se quedan en casa, seguido por las personas que salen a caminar y por ultimo las personas que practican deporte las cuales son 3 personas.

Se puede deducir según estas respuestas que casi la mitad de las personas encuestadas se quedan en casa lo que causa que estén en una zona de confort, que no puedan o no quieran usar el tiempo libre en salir lo cual causaría un momento de sedentarismo.

#### 2. ¿Con quién está en su tiempo libre?

- Con su familia.

- Con sus amigos.
- Con nadie solo con el celular.
- Solo.

2. ¿Con quién está en su tiempo libre?				
RESPUESTA	1	2	3	4
PERSONAS	5	3	7	0
TOTAL	15			

Según la anterior pregunta, nos arroja que la mayoría de las personas encuestadas pasan su tiempo libre solos con el celular (7), seguido por 5 personas que dieron que estaban con su familia y por último 3 personas que dijeron que estaban con sus amigos.

Se puede enfatizar entonces que la mayoría de personas encuestadas usan su tiempo libre solos con el celular lo que causaría la **necesidad** de una comunicación directa con más frecuencia.

### 3. ¿Con qué frecuencia está en su cama fuera de las horas de dormir?

- Siempre que tiene tiempo libre.
- Casi siempre que tiene tiempo libre.
- A veces que tiene tiempo libre.
- Nunca que tiene tiempo libre.

Según la anterior pregunta, nos arroja que la mayoría de las personas encuestadas pasan su tiempo en cama siempre que tienen tiempo libre (9), seguido por (2) personas que a veces practican esta actividad cuando tienen tiempo libre.

La mayoría de personas siempre que tienen tiempo libre están en su cama lo que causa una estabilidad corporal en las personas que cause el sedentarismo.

3. ¿Con qué frecuencia está en su cama fuera de las horas de dormir?				
RESPUESTA	1	2	3	4
PERSONAS	9		2	4
TOTAL	15			

#### 4. ¿En qué actividades no usa el celular?

- 1. Cuando trabajan y estudian.
- 2. Solo para llamar.

Según la anterior pregunta, nos arroja que la mayoría de las personas encuestadas dijeron que no usaban el celular cuando trabajan o estudian (10), seguido con 5 personas que dijeron que usaban el celular solo para llamar.

La mayoría de personas no usan el celular para las horas de trabajar y estudiar pero se puede deducir que a la hora de estar con la familia o en actividades de tiempo libre si hacen uso del mismo, lo que indica que no usan el celular por obligación.

4. ¿En qué actividades no usa el celular?		
RESPUESTA	1	2
PERSONAS	10	5
TOTAL	15	

#### 5. Del 1 al 10 ¿cuánto es su nivel de inconformidad cuando una persona usa el celular y está hablando con usted? donde 1 es poco y 10 es el máximo.

A 2 personas de las encuestadas tienen un nivel de inconformidad de 7 a la hora en que una persona sostiene una charla y comienza a usar el celular.

A 4 personas de las encuestadas tienen un nivel de inconformidad de 8 a la hora en que una persona sostiene una charla y comienza a usar el celular.

A 1 personas de las encuestadas tienen un nivel de inconformidad de 4 a la hora en que una persona sostiene una charla y comienza a usar el celular.

A 6 personas de las encuestadas tienen un nivel de inconformidad de 10 a la hora en que una persona sostiene una charla y comienza a usar el celular.



A 2 personas de las encuestadas tienen un nivel de inconformidad de 3 a la hora en que una persona sostiene una charla y comienza a usar el celular.

La sociedad ya ve como algo tan normal que en medio de una conversación se haga uso de los aparatos móviles que ya no les causa mayor inconformidad, a la mayoría le molestaba con un nivel 4 lo que significa que, si hay inconformidad o molestia, pero las personas no lo creen como relevante.

### 6. ¿Con qué frecuencia tiene relación activa de comunicación con su familia más cercana?

- Todos los días.
- Tres veces a la semana
- Los fines de semana.
- Casi nunca.

Según la anterior pregunta, nos arroja que la mayoría de las personas encuestadas 8 personas tiene comunicación activa con su familia, seguido con 4 personas que dice que solo tres veces por semana, por último 3 personas que dice que solo los fines de semanas.

La mayoría de personas tienen comunicación todos los días con su familia, lo que se puede deducir como que no es un problema, la comunicación establecida con la familia.

6. ¿Con qué frecuencia tiene relación activa de comunicación.....				
RESPUESTA	1	2	3	4
PERSONAS	8	4	3	0
TOTAL	15			

### 7. ¿Le gustan los deportes?

- Si.
- No.

Según la anterior pregunta, nos arroja que la mayoría de las personas encuestadas 12 personas dicen que les gustan los deportes y 3 personas que dicen que no.

A la mayoría de personas les gustan los deportes lo que puede indicar que las personas sienten el gusto, pero quizás algunos efectos o causas no permiten la realización de estos.

7. ¿Le gustan los deportes?		
RESPUESTA	si	no
PERSONAS	12	3
TOTAL	15	

### 8. ¿Consume comida rápida?

- Si.
- No.

Según la anterior pregunta, nos arroja que la mayoría de las personas encuestadas 3 personas dicen que si consumen comida rápida y 12 personas dicen que no la consumen.

Se puede interpretar que las personas no consumen comida rapida, pero no solo esto indica que tengan un buen nivel de alimentación sana, porque como si puede ver en la siguiente pregunta la mayoría de personas consumen bebidas gaseosas que también causan problemas de nutrición sana.

8. ¿Consume comida rápida?		
RESPUESTA	Si	No
PERSONAS	3	12
TOTAL	15	

### 9. ¿Toma bebidas gaseosas?

- Si.
- No

Según la anterior pregunta, nos arroja que la mayoría de las personas encuestadas 8 personas dicen que si consumen gaseosas y 7 personas dicen que no.

La causa por las cuales las personas consuman ente tipo de bebidas quizás sea porque son prácticas para si consumo, les ahora tiempo son más ricas.

9. ¿Toma bebidas gaseosas?		
RESPUESTA	Si	No
PERSONAS	8	7
TOTAL	15	

### 10. ¿Cuál es su actividad favorita?

- Caminar.
- Hacer deporte.
- Dormir.
- Estar en el celular.

Según la anterior pregunta, nos arroja que la mayoría de las personas encuestadas 6 personas en su tiempo libre hacen deporte, 4 personas caminan y 4 personas están con el celular, por último 1 persona duerme en su tiempo libre.

La actividad favorita de las personas es hacer deporte lo que se podría deducir como que las personas ya saben que tienen esta necesidad de comenzar a llevar una vida física más sana.

10. ¿Cuál es su actividad favorita? ¿Con qué personas la practica? ¿Cree que es una actividad sana?				
RESPUESTA	1	2	3	4
PERSONAS	4	6	1	4
TOTAL	15			

#### NECESIDADES DEL CLIENTE.

- Un servicio de relajación y también de actividad física.
  - Mejorar la comunicación.
  - Enseñar acerca de la alimentación saludable.
  - Demostrar los pro y contra de la tecnología.

PITCH.

DEFINICION DE IDEA DE NEGOCIO.

ESTE LUGAR DEBE TENER UNAS CARACTERÍSTICAS MUY IMPORTANTES:

DEBE SER DE UN AMBIENTE SANO Y LIBRE DE APARATOS MOVILES.

DEBE SER UN LUGAR APTO PARA TODA LA FAMILIA.

DEBE MANEJAR COMIDAS RICAS Y SALUDABLES.

DEBE HABER ÁMBITOS PARA PRÁCTICAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS  
SALUDABLES.

VA DIRIGIDO A PERSONAS DE CUALQUIER EDAD, QUE TENGAN UN GUSTO  
POR LAS ACTIVIDADES FISICAS Y QUE QUIERAN MEJORAR SU  
COMUNICACIÓN CON LAS PERSONAS QU TIENEN A SU ALREDEDOR,

TAMBIEN DEBE SER UN LUGAR DONDE SE PUEDA DESCANSAR DE SI NECESIDAD A QUE SEA ALGO MONOTONO COMO DORMIR.

DEBE QUEDAR EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ INICIALMENTE, YA QUE DEBE SER UN LUGAR SERCANO A LAS PERSONAS QUE TENGAN ESTA NECESIDAD QUE SERIA MAS ACCEQUIBLE AL PUBLICO.

TIENE ESTAS ACTIVIDADES:

- ✓ RECREATIVAS ENTRE PERSONAS ADULTAS Y NIÑOS.
- ✓ CHARLAS MOTIVACIONALES PARA ADULTOS Y ADOLESCENTES.
- ✓ CURSOS ACERCA DEL BUEN MANEJO DE LAS TICS.
- ✓ CAMPEONATOS DEPORTEVOS PARA ADULTOS Y NIÑOS.
- ✓ CLASES DE GASTRONOMIA Y NUTRICION.

✓ GIMNASIOS.

#### MISIÓN.

OFRECER A PUBLICO DE TODAS LAS EDADES ACTIVIDADES QUE PUEDAN EJERCER PARA LA MEJORA DE LA COMUNICACIÓN, CONOCIMIENTO DE LA NUTRICION, EL BUEN MANEJO DE LAS TECNOLOGIAS Y MEJORA FISICA-EMOSIONAL DE LAS PERSONAS CON EL FIN DE APORTAR A UNA MEJORA CONTINUA DE LAS PERSONAS.

#### VISIÓN.

EN EL AÑO 2023 SER UNA EMPRESA CONOCIDA A NIVEL NACIONAL POR SU EXCELENTE TRABAJO SOCIAL, POSICIONADO Y CONTRATADO POR OTRAS EMPRESAS PARA LA OPTIMIZACION Y MOTIVACION DE TALENTO HUMANO DE EMPRESAS NACIONALES.

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Proporcionar a la gente un lugar donde se puedan desarrollar actividades que les permita cambiar sus hábitos de sedentarismo, conllevando a mejorar su estilo de vida.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Generar un ambiente que permita a las personas mantenerse activas
- ✓ Ejercer actividades que generen esfuerzo físico
- ✓ Promover el deporte para poder reducir los índices de sedentarismo



## ANALISIS PESTEL

	(+)	(-)
<b>P</b>	<p>Crearía un estado de satisfacción en las personas donde si el gobierno apoya o patrocina este proyecto, la gente sentiría que si están invirtiendo en el bienestar.</p>	<p>A corrupción no da oportunidad de mejorar el bienestar de las personas con apoyo del estado</p>
<b>E</b>	<p>Si hubiera un apoyo por parte de las empresas y el gobierno el costo de este servicio no sería alto y sería más accesible para personas de todos los estratos y edades.</p>	<p>Tasa de desempleo. La inversión en el bienestar es baja y más en estos tiempos donde la situación económica no da para satisfacer todas las necesidades que tiene la sociedad.</p>
<b>S</b>	<p>Mejorará los problemas físicos, mentales y sociales de las personas ya que su enfoque no es solo para la mejora física de una persona.</p>	<p>Las personas hoy en día solo piensan que la comunicación se puede generar mediante un celular y no tiene sapiencia de la problemática que se presenta.</p>
<b>T</b>	<p>Se aportaría y compartiría conocimientos acerca de la tecnología y los buenos usos que se pueden hacer con esta.</p>	<p>Las personas no tienen conocimientos básicos de la tecnología ya que piensan que el único uso de un celular es para comunicarse.</p>
<b>E</b>	<p>Si las personas crean hábitos de ejercicio y de cuidado por si mismos también en un futuro tendrían más conciencia por el cuidado de</p>	<p>En la ciudad de Bogotá se ha invertido en cambiar en cuanto a infraestructura por lo que es muy difícil encontrar un lugar para hacer trabajo</p>

	su país.	físico y de recreación cercano y económico.
L	Las leyes de bienestar en talento humano dan la oportunidad a que este proyecto tenga la oportunidad de estar con una empresa ya que satisfacen la necesidad del talento humano a recrearse y motivarse.	Las leyes se preocupan por que a un niño no le falte de comer ni el factor monetario, pero no se crea una ley que evalúe la comunicación entre niños y sus papás o la comunicación entre familiar que puede llegar a ser un factor de los problemas de la sociedad