

Plan de negocio para la creación de una empresa especializada en programas de ejercicio físico, deporte y recreación a empresas de Bucaramanga

**Teylor Alfredo Delgado Aguillon, Sergio Andrés Galvis Rincón y Ariel Leonardo Dotres
Suárez**

**Trabajo de grado para obtener el título de Profesional en Cultura Física, Deporte y
Recreación**

**Director
Nelson Ariel Niño García
Especialista en Administración Deportiva**

**Universidad Santo Tomás, Bucaramanga
División de Ciencias de la Salud
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación
2022**

Contenido

Introducción	8
1. Datos generales	9
1.1 Localización del negocio.....	9
1.2 Objetivos	9
1.2.1 Objetivo general.....	9
1.2.2 Objetivos específicos	9
1.3 Construcción De La Marca	10
1.4 Misión.....	10
1.5 Visión	10
1.6 Valores corporativos	11
1.7 Filosofía institucional.....	11
1.8 Código CIIU.....	11
2 . Marco teórico	12
2.1 Emprendimiento	12
2.2 Innovación.....	12
2.3 Aspectos legislativos relacionados con el proyecto	13
2.4 Creación de empresa	19
2.5 Temas Relacionados con el tema central del proyecto	19
3. Grupo meta.....	24
3.1 Perfil de los clientes	24
3.2 Perfil de los consumidores	24
3.2.1 Necesidades de los clientes y/o consumidores.....	24

DEPORTE PARA EMPRESAS

4.	Análisis del mercado.....	25
4.1	Tendencia de crecimiento del mercado.....	25
4.2	Matriz del perfil competitivo.....	26
4.3	Análisis de la competencia.....	27
5.	Descripción de la solución.....	27
5.1	Portafolio.....	28
6.	Estudio de mercado.....	31
7.	Estudio técnico.....	35
8.	Estudio financiero	36
9.	Conclusión	¡Error! Marcador no definido.
	Referencias.....	38

Lista de tablas

Tabla 1. <i>Cuadro del perfil de los servicios de la competencia</i>	26
Tabla 2. <i>Estudio técnico.....</i>	35
Tabla 3. <i>Estudio financiero</i>	36

Lista de figuras

Figura 1. <i>Logotipo de la empresa</i>	10
Figura 2. <i>Pirámide de Maslow</i>	24
Figura 3. <i>Primera pregunta</i>	32
Figura 4. <i>Segunda Pregunta</i>	32
Figura 5. <i>Tercera Pregunta</i>	33
Figura 6. <i>Cuarta Pregunta</i>	33
Figura 7. <i>Quinta pregunta</i>	34

Resumen

Cerca de 3,2 millones de personas mueren cada año por tener un nivel insuficiente de actividad física, constituyéndose en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial y provoca el 6% de todas las muertes (OMS, 2016, párr.2). La Organización Mundial de la Salud (2020, párr.1), en el Informe de la Salud, determina que entre los factores de riesgo de las diez principales enfermedades causantes de muerte están la obesidad y el riesgo para patologías como accidentes cerebrovasculares, diabetes y el cáncer. Observando estas problemáticas se crea un plan de negocio de una empresa especializada en programas de ejercicio físico a empresas de Bucaramanga, para la cual se utilizó una muestra por conveniencia a 50 empresas de Bucaramanga y el Área Metropolitana bajo la técnica de auto reporte.

Este estudio fue realizado por estudiantes de la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, por medio de un estudio descriptivo de corte transversal mediante un instrumento el cual fue una encuesta para conocer la viabilidad de la creación de un plan de negocio de Ejercicio físico a empresas de Bucaramanga, donde se evidencio que la creación de este plan es viable por que satisface la demanda existente en el mercado local y logra un alto porcentaje de aceptación en los servicios ofrecidos al mercado.

Palabras claves: Sedentarismo, actividad física, recreación, pausas activas

Abstract

About 3.2 million people die each year due to having an insufficient level of physical activity, constituting the fourth most important mortality risk factor worldwide and causing 6% of all deaths (OMS, 2016, para.2). The World Health Organization (2020, para.1), in the Health Report, determines that among the risk factors of the ten main diseases that cause death are obesity and the risk for pathologies like strokes, diabetes and cancer. Observing these problems, a business plan is created by a company specialized in physical exercise programs for companies in Bucaramanga, for which a convenience sample of 50 companies in Bucaramanga and the Metropolitan Area was used under the self-report technique.

This study was carried out by students from the Faculty of Physical Culture, Sports and Recreation of the Santo Tomas University, through a descriptive cross-sectional study using an instrument which was a survey to determine the feasibility of creating a plan of Physical exercise business to companies in Bucaramanga, where it was shown that the creation of this plan is viable because it satisfies the existing demand in the local market and achieves a high percentage of acceptance in the services offered to the market.

Keywords: Sedentary lifestyle, physical activity, recreation, active breaks

Introducción

Alrededor de 3,2 millones de personas mueren al año por la baja realización de actividad física, lo cual lo posiciona como el cuarto factor de riesgo de muerte más importante en el mundo provocando así el 6% de las muertes (OMS, 2016, párr.2). La Organización Mundial de la Salud - OMS, (2020, párr.1), en el Informe de la Salud, determina que entre los factores de riesgo de las diez principales enfermedades causantes de muerte están la obesidad y el riesgo para patologías como accidentes cerebrovasculares, diabetes y el cáncer.

Alarcón H (2015, p.4) nos hablan que actualmente la mayoría de empresas sufren de este problema con sus trabajadores y/o empleados, los cuáles comienzan a sentir fatigas constantes, a padecer enfermedades, como las no transmisibles, y/o a afectar su campo psicológico, que al final alteran el rendimiento de los trabajadores, la producción eficaz de las empresas, todo esto por causas como jornadas largas de trabajo, así como el tiempo excesivo que muchos de los trabajadores permanecen sentados, o simplemente por la monotonía en sus rutinas diarias.

Mediante los estudios realizados sobre la actividad física como promotor de independencia que nos habla de que los beneficios que ofrece la actividad física son de importancia en los empleados administrativos que laboran en las diferentes empresas, debido a que el stress por largas horas de actividad, sin realizar movilizaciones, más la atención al público, necesita un auto regulador de sus emociones. (Bohórquez, 2014, p.8).

Durante muchos años se han ido probando e implementando actividades dentro de algunas empresas con el fin de dar una solución a esta problemática, pero algunas de estas no han dado solución oportuna, o simplemente comienzan a impartir la solución, pero después de un tiempo lo dejan de lado puesto que no cuentan con un plan completo de cómo llevarlo a cabo; por esto y para

esto, la idea de la creación de esta empresa, Actyfis, para contrarrestar esos irregulares servicios, y proponerte una nueva idea de cómo activar a tus trabajadores a ser mejores y tener un mejor rendimiento por motivación e iniciativa propia, ya que Actyfis será una empresa que brindará un servicio en el cual los empleados de su negocio podrán llevar una vida saludable, con nuestras actividades lograrán llevar una vida activa físicamente, lo cual logrará tener un mejor rendimiento laboral y de esta manera evitaremos muchas enfermedades, de igual manera generamos motivación en ellos para un mejor rendimiento y su aura será mucho más sana, lo que será importante al momento del trabajo en equipo y de su salud mental.

1. Datos generales

1.1 Localización del negocio

Actyfis tendrá sede en la ciudad de Bucaramanga y su área metropolitana y la prestación del servicio se alternará en las instalaciones de las empresas clientes y en la sede de Actyfis.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

- Crear un plan de negocio de una empresa especializada en programas de ejercicio físico a empresas medianas de Bucaramanga.

1.2.2 Objetivos específicos

- Realizar un estudio de mercado para determinar la aceptación del servicio
- Identificar los elementos técnicos necesarios para la prestación del servicio
- Determinar la viabilidad financiera del proyecto

1.3 Construcción De La Marca

Figura 1. *Logotipo de la empresa*



El logo de la empresa Actyfis tomo este nombre y diseño basada en dos palabras bases de la empresa las cuales son la Actividad física ya que es el pilar esencial para acabar con el sedentarismo en las empresas, los colores fueron escogidos para transmitir salud, tranquilidad, estabilidad y muchas emociones satisfactorias para lograr un impacto positivo a nuestros clientes.

1.4 Misión

Actyfis contribuye a la formación integral y al mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores de las empresas medianas de Bucaramanga a través de la actividad física, ejercicio, recreación y deporte, mediante un trabajo eficaz y eficiente, comprometidos con el bienestar de sus clientes durante muchos años.

1.5 Visión

Actyfis alcanzará para el 2025 posicionarse como aquella empresa a nivel departamental que mejora el rendimiento de muchas personas en sus trabajos y que además de esto brindará oportunidades de mejora en la calidad de vida de las personas y su salud.

1.6 Valores corporativos

- Rentabilidad: Generamos utilidades para promover el desarrollo y la prosperidad colectiva con resultados garantizados.

- Calidad: Garantizamos un trabajo eficaz y con la mayor de las excelencias en su desarrollo.

- Confiabilidad: Ratificamos nuestro trabajo mediante trabajo confiable y seguro, siempre cumpliremos con el contrato establecido, y si así se nos permite, daremos mucho más.

- Esfuerzo: Estamos en Pro de nuestros clientes, siempre trabajaremos para crear nuevas formas de prestar nuestro servicio y alternativas para cada una de las diferentes necesidades y situaciones.

- Respeto: Reconoceremos, comprenderemos y aceptaremos a cada uno de nuestros clientes y de las personas que interactúen con nosotros, puesto que siempre serán el papel más importante de nuestro servicio.

1.7 Filosofía institucional

En el mundo de la actividad física, diariamente nos encontramos con ilimitadas barreras para poder desarrollarla, por esto nuestro pensamiento es mediante trabajo, superar todas estas barreras de pensamientos que tienen en las empresas y demostrar lo importante que es que sus trabajadores tengan un estilo de vida saludable y una condición física en un buen estado, para que mejore su salud y tengan un mejor rendimiento en cada uno de sus trabajos.

1.8 Código CIIU

932 actividades recreativas y de esparcimiento.

2 . Marco teórico

2.1 Emprendimiento

“El emprendimiento significa tomar acciones humanas, creativas para construir algo de valor a partir de prácticamente nada. Es la búsqueda insistente de la oportunidad independientemente de los recursos disponibles o de la carencia de estos” (Timmons, 1989, p. 2)

El ser humano por naturaleza es emprendedor con grandes ideas, que casi siempre no se llevan a cabo por problemas externos como, por ejemplo, no hay apoyo, porque no creen que ellos y piensan que no son posibles o posiblemente porque desconocen las oportunidades que tienen.

La Política Nacional de Emprendimiento-CONPES 4011 fue aprobada el 30 de noviembre de 2020 y en ella se plantean estrategias para atender las necesidades de los emprendedores en temas como capacitación, acceso a mecanismos de financiamiento, comercialización, innovación y desarrollo tecnológico, y el fortalecimiento de una arquitectura institucional que brinde las mejores condiciones al ecosistema emprendedor. (DNP, 2021, párr. 2).

Con la autorización o creación de esta política, se generarán y fomentarán culturas emprendedoras, accesos y mecanismos nuevos para lograr nuevos financiamientos en apoyo a cualquier etapa de los distintos emprendimientos, así mismo, se lograría facilitar las experiencias de estos y los accesos a los distintos mercados lo que en consecuencia abriría una demanda y oferta pública superior, que brindaría mejores condiciones al campo emprendedor, principal fin propuesto en la política.

2.2 Innovación

Innovación en un término que hace referencia a algo único y tangible que la empresa o el emprendimiento pueden ofrecer a sus clientes. “El término innovación implica una cierta

ambigüedad: en el habla corriente designa a la vez un proceso y su resultado” (Carlos, 2011, párr. 4).

En Actyfis la innovación será visible por medio de servicios los cuales aún no son prestados por la mayoría de las empresas que brindan estos servicios de recreación y pausas activas en la ciudad de Bucaramanga, por ejemplo, los entrenamientos personalizados, el seguimiento mes a mes de la salud de los empleados, charlas sobre actividad física, nutrición y psicología, por último, la práctica del Ultimate que actualmente está tomando gran popularidad.

2.3 Aspectos legislativos relacionados con el proyecto

2.3.1 Normativa tributaria

Existe una serie de requisitos en Colombia para la creación de empresas, entre los cuales están los requisitos comerciales, laborales, tributarios y los de funcionamiento. Cabe resaltar que estos requisitos presentados son una obligación que todas las empresas deben cumplir, pero existen unas excepciones en las organizaciones que son acogidas por algún tipo de incentivo que les exonera de declarar y pagar algunos tributos. (Moreno, 2002, p.3)

Para que los clubes puedan pertenecer al régimen tributario especial deben cumplir los siguientes requisitos: que se trate de entidades cuya naturaleza jurídica corresponda a una corporación, fundación o asociación sin ánimo de lucro, no deben hallarse expresamente exceptuadas del impuesto sobre la renta por el artículo 23 del estatuto tributario, el objeto social principal que da derecho al tratamiento preferencial debe estar dirigido, a las actividades culturales, deportivas, o a programas de desarrollo social, los recursos deben destinarse al desarrollo del objeto social y que tales actividades sean de interés general.

2.3.2 Normativa laboral

En la constitución política de Colombia nos explica todo sobre la norma laboral acá en Colombia a continuación veremos los que nos dice el artículo 53 de la constitución:

Artículo 53. “El Congreso expedirá el estatuto del trabajo. La ley correspondiente tendrá en cuenta por lo menos los siguientes principios mínimos fundamentales: Igualdad de oportunidades para los trabajadores; remuneración mínima vital y móvil, proporcional a la cantidad y calidad de trabajo; estabilidad en el empleo; irrenunciabilidad a los beneficios mínimos establecidos en normas laborales; facultades para transigir y conciliar sobre derechos inciertos y discutibles; situación más favorable al trabajador en caso de duda en la aplicación e interpretación de las fuentes formales de derecho; primacía de la realidad sobre formalidades establecidas por los sujetos de las relaciones laborales; garantía a la seguridad social, la capacitación, el adiestramiento y el descanso necesario; protección especial a la mujer, a la maternidad y al trabajador menor de edad. El estado garantiza el derecho al pago oportuno y al reajuste periódico de las pensiones legales. Los convenios internacionales del trabajo debidamente ratificados hacen parte de la legislación interna. La ley, los contratos, los acuerdos y convenios de trabajo no pueden menoscabar la libertad, la dignidad humana ni los derechos de los trabajadores” (Constitución política de Colombia, 1991, p.9)

2.3.3 Normativa ambiental

Estas son algunas normas generales

•**Norma constitucional:** “La Constitución Política de Colombia de 1991 elevó a norma constitucional la consideración, manejo y conservación de los recursos naturales y el medio ambiente, a través de los siguientes principios fundamentales” (FNA, 2011, párr. 2)

•**Derecho a un ambiente sano:** “En su Artículo 79, la Constitución Nacional (CN) consagra que: “ Todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano. La Ley garantizará la participación de la comunidad en las decisiones que puedan afectarlo. Es deber del Estado proteger la diversidad e integridad del ambiente, conservar las áreas de especial importancia ecológica y fomentar la educación para el logro de estos fines “. Esta norma constitucional puede interpretarse de manera solidaria con el principio fundamental del derecho a la vida, ya que éste sólo se podría garantizar bajo condiciones en las cuales la vida pueda disfrutarse con calidad.” (FNA, 2011, párr. 3)

•**El medio ambiente como patrimonio común:** “La CN incorpora este principio al imponer al Estado y a las personas la obligación de proteger las riquezas culturales y naturales (Art. 8), así como el deber de las personas y del ciudadano de proteger los recursos naturales y de velar por la conservación del ambiente (Art. 95). En desarrollo de este principio, en el Art. 58 consagra que: “ la propiedad es una función social que implica obligaciones y, como tal, le es inherente una función ecológica ”; continúa su desarrollo al determinar en el Art. 63 que: “ Los bienes de uso público, los parques naturales, las tierras comunales de grupos étnicos, las tierras de resguardo, el patrimonio arqueológico de la Nación y los demás bienes que determine la Ley, son inalienables, imprescriptibles e inembargables”. (FNA, 2011, párr. 5).

• **Desarrollo sostenible:** “Definido como el desarrollo que conduce al crecimiento económico, a la elevación de la calidad de vida y al bienestar social, sin agotar la base de los recursos naturales renovables en que se sustenta, ni deteriorar el medio ambiente o el derecho de las generaciones futuras a utilizarlo para la satisfacción de sus propias necesidades, la CN en desarrollo de este principio, consagró en su Art. 80 que: “ El Estado planificará el manejo y aprovechamiento de los recursos naturales para garantizar su desarrollo sostenible, su conservación o sustitución. Además, deberá prevenir y controlar los factores de deterioro ambiental, imponer las sanciones legales y exigir la reparación de los daños causados. Así mismo, cooperará con otras naciones en la protección de los ecosistemas situados en zonas fronterizas”. Lo anterior implica asegurar que la satisfacción de las necesidades actuales se realice de una manera tal que no comprometa la capacidad y el derecho de las futuras generaciones para satisfacer las propias.” (FNA, 2011, párr. 6).

2.3.4 Registro de marca

(Superintendencia de Industria y Comercio, 2021, párr. 1) Para el registro de marca se debe cumplir unos requisitos:

- Realizar una consulta de antecedentes marcarios, con el fin de verificar que la marca de su interés no esté registrada: Antes de iniciar el trámite de registro de una marca en Colombia se recomienda realizar una búsqueda de antecedentes fonéticos y/o gráficos, con el fin de conocer si existen obstáculos que impidan su registro. (Industria y Comercio superintendencia, 2021, párr. 2)

- “Pagar las tasas oficiales establecidas por la SIC: Para el año 2021 las tasas oficiales de la SIC para el procedimiento de registro de marca en línea son las siguientes:

- 1.Solicitud de registro de marca (primera o única clase) \$977.500 (pesos colombianos).

DEPORTE PARA EMPRESAS

2.Solicitud de registro de marca (clase adicional en una misma solicitud) \$488.500 (pesos colombianos).

- Diligenciar el formulario de solicitud de registro de marca.
- Adjuntar los documentos requeridos por la SIC: Por último, se hace necesario adjuntar los siguientes documentos.

1.Recibo de pago de las tasas oficiales.

2.Arte o logo de la marca a registrar.

3.Poder de abogado.

2.3.5 Normativa empresarial (Constitución de la empresa)

La normativa empresarial para la constitución de una empresa tiene en la constitución leyes, decretos, resoluciones que apoyan a la creación de la empresa, a continuación, las nombraremos. (Ministerio de comercio, 2021, Párr. 1).

- Ley 2069 del 31 de diciembre de 2020: "Por medio del cual se impulsa el emprendimiento en Colombia". (Ministerio de comercio, 2021, Párr. 2).

- Ley 1955 del 25 de mayo de 2019: "Por el cual se expide el Plan Nacional de Desarrollo 2018-2022. “Pacto por Colombia, Pacto por la Equidad”. (Ministerio de comercio, 2021, Párr. 3).

- Ley 1819 de 29 de diciembre 2016: "Por medio de la cual se adopta una Reforma Tributaria estructural, se fortalecen los mecanismos para la lucha contra la evasión y la elusión fiscal, y se dictan otras disposiciones" (Ministerio de comercio, 2021, Párr. 4).

- Ley 1793 del 7 de julio de 2016: "Por medio de la cual se dictan normas en materia de costos de los servicios financieros y se dictan otras disposiciones." (Ministerio de comercio, 2021, Párr. 5).

DEPORTE PARA EMPRESAS

- Ley 1780 del 2 de mayo de 2016: "Por medio de la cual se promueve el empleo y el emprendimiento juvenil, se generan medidas para superar barreras de acceso al mercado de trabajo y se dictan otras disposiciones." (Ministerio de comercio, 2021, Párr. 6).

- Ley 1753 del 9 d junio de 2015: "Por la cual se expide el Plan Nacional de Desarrollo 2014-2018 “Todos por un nuevo país”." (Ministerio de comercio, 2021, Párr. 7).

- Ley 1735 del 21 de octubre de 2014: "Por la cual se dictan medidas tendientes a promover el acceso a los servicios financieros transaccionales y se dictan otras disposiciones." (Ministerio de comercio, 2021, Párr. 8).

- Ley 1676 del 20 de agosto de 2013: "Por la cual se promueve el acceso al crédito y se dictan normas sobre garantías mobiliarias." (Ministerio de comercio, 2021, Párr. 9).

- Ley 1429 de 29 de diciembre de 2010: "Por la cual se expide la ley de formalización y generación de empleo" (Ministerio de comercio, 2021, Párr. 10).

- Ley 1314 del 13 de julio de 2009: "Por la cual se regulan los principios y normas de contabilidad e información financiera y de aseguramiento de información aceptados en Colombia, se señalan las autoridades competentes, el procedimiento para su expedición y se determinan las entidades responsables de vigilar su cumplimiento". (Ministerio de comercio, 2021, Párr. 11).

- Ley 905 del 2 de agosto de 2004: "Por medio de la cual se modifica la Ley 590 de 2000 sobre promoción del desarrollo de la micro, pequeña y mediana empresa colombiana y se dictan otras disposiciones." (Ministerio de comercio, 2021, Párr. 12).

- Ley 590 del 10 de julio de 2000: "Por la cual se dictan disposiciones para promover el desarrollo de las micro, pequeñas y medianas empresa". (Ministerio de comercio, 2021, Párr. 13).

- Ley 67 del 26 de diciembre de 1979: "Por el cual se dictan las normas generales a las que deberá sujetarse el presidente de la República para fomentar las exportaciones a través de las

sociedades de comercialización internacional y se dictan otras disposiciones para el fomento del comercio exterior." (Ministerio de comercio, 2021, Párr. 14).

2.4 Creación de empresa

Julio García del Junco y Cristóbal Casanueva Rocha, autores del libro "Prácticas de la Gestión Empresarial", definen la empresa como una "entidad que, mediante la organización de elementos humanos, materiales, técnicos y financieros proporciona bienes o servicios a cambio de un precio que le permite la reposición de los recursos empleados y la consecución de unos objetivos determinados" (Julio G. 2000, párr. 1).

El emprendimiento en Colombia ha tenido grandes avances a pesar de los problemas sociales u económicos que se ha venido viviendo, como a nivel internacional y nivel nacional a pesar de todo esto Colombia ha logrado mantenerse estable y ha empezado a crecer con emprendimientos desde comienzos del siglo.

Esto gracias a que nuestro país ha invertido y ha dinamizado la economía de una forma más estable. Igualmente, con los problemas del conflicto interno, las perspectivas crecen constantemente no solo por la estabilidad económica y social que se vive, sino por la forma en la que se están enfocando las políticas públicas en el país para hacer crecer la economía de manera más ágil y confiable.

2.5 Temas Relacionados con el tema central del proyecto

El sedentarismo siempre se ha relacionado o identificado con el hecho de no realizar actividad física o de realizar pero en una baja e insignificante cantidad, si se mira más a fondo podemos ver que no es solo eso, podemos encontrar otras definiciones como las de la RAE que

DEPORTE PARA EMPRESAS

define al sedentarismo como “Actitud de la persona que lleva una vida sedentaria” (RAE,2014, párr. 1) y sedentario como “Dicho de un oficio o de un modo de vida: De poca agitación o movimiento”(RAE,2014, párr. 2); por ende el sedentarismo no está directamente relacionado con la actividad física pero sí se puede evitar o contrarrestar por medio de esta misma.

Según la Cámara de comercio de Bucaramanga en la ciudad de Bucaramanga es posible encontrar cerca de 739 empresas de denominación mediana, la cual se encuentra con un porcentaje del 0,9 del total de empresas en Bucaramanga. (Cámara de comercio, 2017) Hoy en día, no son muchas las oportunidades de empleo que se encuentran disponibles y muchas de las que lo están, se basan en jornadas largas y continuas en escritorios, máquinas, frente a computadores, en ciertos casos durando mucho tiempo de pie o atendiendo personas.

Llevándolo a un contexto de salud, esto conlleva muchas más consecuencias físicas y mentales a las personas que cualquier otro tipo y que en relación con la producción que ese trabajador tendrá para la empresa, podría afectar su rendimiento en el mismo. El realizar toda o la mayor parte de la jornada laboral en estado de reposo físico, ocasiona grandes problemas de salud, tal vez no en ese momento, pero si con el pasar de los años o en situaciones futuras se verán las consecuencias.

La idea principal, o lo que realmente debería desarrollarse para todo este tipo de trabajadores, es que al menos dos veces a la semana cumplan con un tiempo establecido de actividad física, para que se regule todo el tiempo que pasan en condición sedentaria. Ejemplos claros de estas consecuencias son el dolor de espalda o de cuello, las tensiones musculares o las contracturas, así como el desgaste de la masa magra por la falta de AF. Así mismo, el cuerpo está más expuesto a las enfermedades no transmisibles como algunas cardiovasculares, diabetes o

pueden encontrarse tumores en el cuerpo, pueden ocasionar alteraciones cognitivas, en algunas mujeres vena varice, así como genera sobrepeso.

Según datos y cifras de la OMS la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en la mortalidad mundial, es decir, el 6% de las muertes en el mundo. (OMS, 2020. Párr. 3). También, la inactividad física es un factor que favorece a la probabilidad de padecer cáncer de mama y de colon, diabetes y también una cardiopatía isquémica, por esto la importancia de la actividad física, dado que de esta manera se podría evitar muchas de las ENT (enfermedades no transmisibles), y de esta manera se lograría una reducción de la mortandad en el mundo.

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. (OMS, 2020. Párr. 1)

El fin de nuestra empresa es que los trabajadores realicen ejercicio físico el cual es una actividad física planificada y estructurada y la cual realizarán tanto moderada como intensa las cuales son beneficiosas para nuestra salud. Cabe recalcar que, a la hora de comenzar la planificación del ejercicio físico, se harán las diferentes evaluaciones y acompañamientos, para identificar sus factores de riesgo y así hacer una adecuada prescripción del ejercicio.

Según el estudio de gestión de las edades en las empresas de Victoria Gasteiz, “las edades de la población de los trabajadores de la mayoría de las empresas oscilan entre los 16 y 64 años”. (Victoria G, 2017, párr. 3). Según la OMS “la recomendación de actividad física para adultos de 18 a 64 años es practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.” (OMS, 2020. párr. 23).

DEPORTE PARA EMPRESAS

Según la OMS “para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente y conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.” (OMS, 2020. párr. 23).

Realizar actividad física en los niveles adecuados y además de esto con la instrucción de un buen asesor y una buena planeación, estructuración y repetición trae consigo ciertos beneficios los cuales han sido establecidos por la OMS.

Beneficios de la actividad física según la OMS

- Mejoramiento del sistema muscular y el estado cardiorrespiratorio.
- Fortalece la salud ósea y funcional
- Bajo nivel de posibilidad de padecer hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso. (OMS, 2020. párr. 50)

Las pausas activas según el ministerio de salud de Colombia sesiones de actividad física llevadas a cabo en el área de trabajo, con una duración aproximada de 10 minutos que incluye una adaptación cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad con lo cual se busca reducir riesgos cardiovasculares y la posibilidad de lesiones por el desempeño laboral. (MINSALUD, 2015, párr. 1).

Según el Ministerio de Salud el objetivo de estas pausas activas es el mejoramiento de la capacidad física de los trabajadores, de esta manera se disminuye el riesgo de poseer las ENT y

también disminuir la posibilidad de lesiones o patologías con el sobreuso del sistema óseo muscular articular. (MINSALUD, 2015, párr. 6).

Según Jorge Luis Mateo Sánchez cuando hablamos de actividades recreacionales nos referimos a aquellas actividades que hacemos y lograr generar placer y un desarrollo en la persona. Estas actividades se caracterizan por ser generalmente voluntarias, es decir son actividades realizadas a gusto por cada persona, ayudan a recargar las energías perdidas en el trabajo y principalmente es una actividad saludable. (Sánchez, 2014, párr. 2)

Se entiende por aprovechamiento del tiempo libre por aquellas actividades que realizamos en nuestro tiempo que está fuera del trabajo, de la escuela, de la universidad, es decir, el tiempo en el que podemos realizar actividades que puedan ayudar a mejorar nuestro coeficiente intelectual, nuestras capacidades motrices, etc.

El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio y en nuestra opinión es muy necesario para cualquier tipo de actividad que necesiten desarrollar los trabajadores ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental. (Sánchez, 2014, párr. 2)

3. Grupo meta

3.1 Perfil de los clientes

Nuestro perfil de clientes son aquellas empresas medianas de Bucaramanga las cuales manejan horarios extensos y tienen trabajadores los cuales tienen un alto nivel de sedentarismo.

3.2 Perfil de los consumidores

El perfil de consumidores son los trabajadores de las empresas medianas de Bucaramanga los cuales manejan unos horarios extensos y tienen un alto nivel de sedentarismo.

3.2.1 Necesidades de los clientes y/o consumidores

En cuanto a las necesidades a satisfacer de los clientes, está encaminada a mejorar los hábitos saludables de las personas que se dedican solamente a sus actividades laborales y descuidan la salud física; de acuerdo con nuestro objetivo buscamos asegurar la salud física, mejorar la confianza en sí mismos, la amistad, afecto y respeto con los demás compañeros de trabajo.

Figura 2. Pirámide de Maslow



Adaptado de Wikipedia, pirámide de Maslow, (2007)

3.2.1.1 Necesidades de los clientes: Las necesidades de las empresas medianas están en buscar el mejoramiento de la condición de salud y de los hábitos saludables en sus trabajadores, tratando de evitar el sedentarismo, así logrando un mejor desempeño laboral.

3.2.1.2 Necesidades de los consumidores: Las necesidades de los trabajadores de las empresas medianas son mejorar su condición de salud, cambiar sus malos hábitos, salir de la rutina, evitar el sedentarismo, obtener una mayor seguridad física y confianza en sí mismo.

Nuestro nicho de mercado serán las empresas medianas de los diferentes sectores de Bucaramanga, que necesitan ofrecer bienestar a sus empleados, para que esta manera mejore su productividad y se minimicen las incapacidades por enfermedades y el ausentismo de los empleados, la idea es abarcar la mayor cantidad de empresas de confecciones de Bucaramanga.

4. Análisis del mercado

4.1 Tendencia de crecimiento del mercado

Se podrían explicar como un comportamiento al principio inexpresivo, pero que con el tiempo se vuelven fuertes, llevándolo a una descripción más gráfica, son como termómetros o brújulas, por un costado nos muestran un punto caliente y señalan un determinado producto y por el otro está frío y lejos de tener éxito.

Entrando en esta tendencia de mercado contemporánea, existe la economía colaborativa, que se expande con herramientas tecnológicas, como, por ejemplo, aplicaciones como Uber o Rapi. De las cuales todos se ven beneficiados de algún modo, sea prestando el servicio, o adquiriéndolo.

Así mismo existe la tendencia mercado de suscripciones, que se ve más enfocada a facilitar el tiempo de búsqueda o de adquisición de productos, los cuales ahora rápidamente podemos tener por medio de suscripciones teniendo acceso rápidamente a todo lo que necesites.

Y para terminar la tendencia de sostenibilidad, que ya se ve más enfocada al medio ambiente, al cuidarlo y promoverlo mediante un desarrollo sostenible, esta tendencia genera cada día más admiradores y por ende clientes, y que, en sí, a largo plazo, genera un campo lucrativo y ecológico para las empresas o emprendimientos.

4.2 Matriz del perfil competitivo

Tabla 1. Cuadro del perfil de los servicios de la competencia

Descripción	Comfenalco	Cajasan
Productos y servicios (atributos)	Medicina general Nutrición y dietética Psicología Terapias (Comfenalco, 2021, párr. 5)	Salud Laboral, Medicina Especializada, Programa Caminemos juntos, Programa disfrutemos juntos Y Centro de terapia física y rehabilitación. (Cajasan, 2021, párr. 8)
Precios	No dan conocimiento de sus precios	No dan conocimientos de sus precios
Logística de distribución	Dan a conocer sus productos por medio de redes sociales, pancartas en las calles, llamadas a las diferentes personas de la ciudad.	Se dan a conocer mediante sus redes sociales, pancartas, y afiches.

Nota: contiene información de dos empresas competidoras.

4.3 Análisis de la competencia

Comfenalco, en el campo de la Salud que es lo relacionado con Actyfis, ofrece los siguientes servicios: Medicina general, nutrición y dietética, psicología y distintos tipos de terapias. Cajasan por su parte ofrece salud laboral: Exámenes de ingreso, egreso, periódicos, espirometrías, audiometrías, etc. También entre sus servicios se encuentra la medicina especializada, programa caminemos juntos, programa disfrutemos juntos, centro de terapia física y rehabilitación. (Cajasan, 2021, párr. 11)

5. Descripción de la solución

Estas dos cajas de compensación ofrecen grandes servicios en el campo de la salud y sus derivados, la diferencia es que estos no ofrecen un tipo de servicio para las empresas como el que prestará Actyfis ya que no se enfoca en la lucha contra el sedentarismo, sino que brindan la oportunidad de la actividad física y la recreación, más no mantienen un enfoque del mejoramiento de condición física de los trabajadores de las empresas y esto nos haría una empresa con un servicio único en la ciudad, obteniendo así grandes beneficios de ingresos.

Estas empresas cuentan con un servicio virtual por medio de una página web en el cual se encuentran todos los servicios que ellos ofrecen y en los lugares en los cuales se pueden desarrollar, en similitud nuestra empresa contará con una app y una página web, pero para llevar control de lo establecido en cada una de las empresas en las que prestaremos el servicio basándonos en el contrato que se estipule en cada una de ellas.

Actyfis se adapta a las necesidades y a las opciones de pago dependiendo de las actividades requeridas y según la cantidad de trabajadores que posean cada una de las empresas, cabe aclarar

que trabajamos con cualquier tipo de empresa, nuestro servicio es independiente del tipo de servicio que prestan las empresas que nos contratarán, así como las cajas de compensación, prestamos un servicio y trabajamos para mejorar la condición física de los trabajadores, y en nuestro caso, de el sedentarismo que les proporciona el trabajo en cada uno de los diferentes casos.

Estas empresas son reconocidas a nivel local y a nivel nacional, Actyfis será reconocida a nivel local por su eficiente y eficaz trabajo y crecerá hasta ser de nivel departamental y nacional mediante su oportuno crecimiento.

5.1 Portafolio

5.1.1 Productos y servicios de la empresa

5.1.1.1 Presenciales. Valoraciones y seguimientos, pausas activas, actividades recreativas, actividades para el aprovechamiento del tiempo libre, actividades deportivas, acondicionamiento físico, charlas motivacionales y nutricionales.

5.1.1.2 Virtuales. Para el caso de las actividades virtuales se realizarán mediante aplicaciones que faciliten la comunicación entre todo el personal de las diferentes empresas.

La mayoría de las actividades de nuestra empresa se pueden desarrollar de manera virtual como son el desarrollo de las clases de ejercicio físico, charlas, actividades como las pausas activas y el aprovechamiento del tiempo libre.

Se realizarán mediante las siguientes aplicaciones como son:

• **Zoom.** Es una de las aplicaciones más usadas para las reuniones de trabajo virtuales. Con ella se puede grabar la sesión, transcribir lo que se dice y además reconoce la persona que está hablando para darle prioridad durante la sesión y mostrarla en el plano principal. Soporta hasta 100 personas conectadas al mismo tiempo durante 40 minutos. También existe una versión paga en la que se pueden hacer reuniones con tiempo ilimitado.

• **Skype.** Este programa sigue siendo uno de los más usados para comunicarse con otras personas virtualmente. Se fundó en 2003, Se puede chatear, compartir archivos y hacer llamadas grupales en la versión de pago. Muchas compañías prefieren esta aplicación, pues ofrece un buen respaldo en cuanto a calidad de llamadas, seguridad y soporte técnico, pues la compañía hace parte de Microsoft desde 2013.

• **Hangouts.** Google también tiene su propio servicio de videollamadas. Hangouts facilita las reuniones de teletrabajo y videollamadas. También existe una versión llamada Meet que permite hacer videoconferencias con video de alta calidad con hasta 250 personas, poner subtítulos en tiempo real, gracias la tecnología de voz a texto de Google y la posibilidad de acceder a reuniones a través del calendario de Google.

5.2 Características de los servicios y productos

5.2.1 Valoración y seguimiento

El objetivo de este servicio es evaluar a los empleados mediante los cuestionarios, mediciones y test para tener información exacta, para la adecuada prescripción de las diferentes actividades y así regular, controlar y observar la mejoría en cuanto a salud y rendimiento en los

aspectos de rendimiento físico y empresarial de estas las cuales se realizarán mensualmente y se tabularán estos datos.

5.2.2 Acondicionamiento físico

El objetivo de este servicio es mejorar la salud de los empleados por medio de distintos tipos de entrenamiento funcional que permiten un aumento de fuerza y de su capacidad cardio respiratoria, la cual es fundamental que los empleados mantengan de manera constante para un mejor rendimiento, esto con la ayuda y el asesoramiento de los profesionales idóneos y los materiales o equipos necesarios para ejecutar la actividad física sin ocasionar algún tipo de lesión.

5.2.3 Charlas

Es importante para el bienestar y una mejoría en la salud, llevar una buena alimentación, para esto contamos con los profesionales capacitados y encargados de realizar estas charlas y asesoramiento acerca de la nutrición saludable para ayudar a cambiar los hábitos alimenticios de los empleados.

5.2.4 Actividades deportivas

El objetivo de este producto es crear un espíritu deportivo que permita el empleado mejorar su salud mediante la práctica del deporte que más le gusta. A su vez el servicio busca generar un aumento en el rendimiento y así poder ser partícipe de torneos dentro de la empresa.

5.2.5 Actividades recreativas, pausas activas y para el aprovechamiento del tiempo libre

Son herramientas útiles para aumentar el bienestar, la felicidad y la competitividad de los empleados, contamos con los profesionales adecuados para la realización de las diferentes actividades ya que estas generan muchos beneficios a la salud, mejorando el trabajo en grupo, el desarrollo social y al rendimiento económico de las empresas.

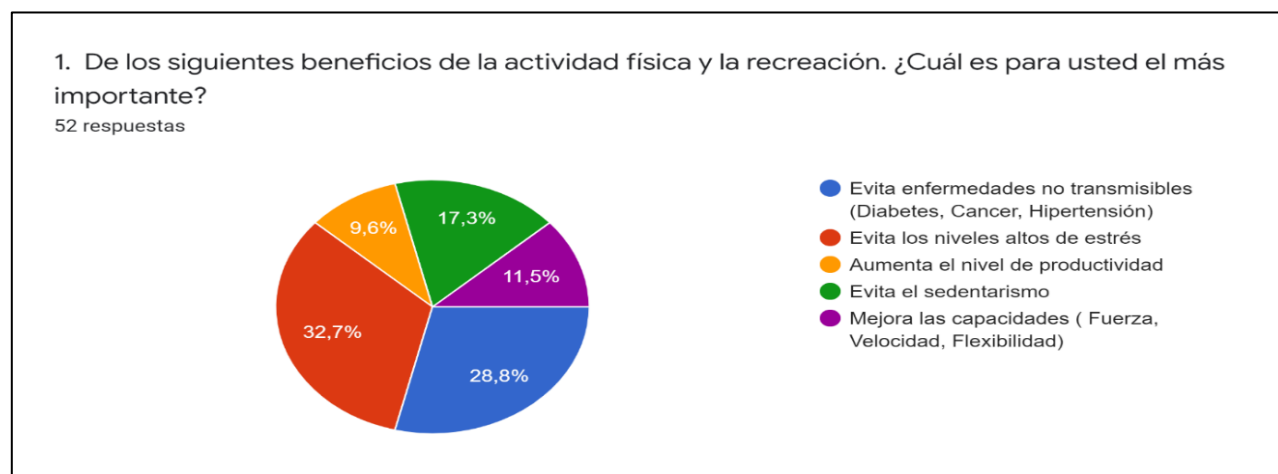
5.3 Valor

El precio por el servicio del trabajo completo tiene un costo que estará en el contrato para el inicio de las actividades, esto aclarando que tendrá una continuidad mensual dependiendo de la cantidad de trabajadores de la empresa y no todos los servicios son necesarios implementarlos más de una vez. En un caso de no querer el trabajo completo se llegaría a un acuerdo dependiendo de los servicios a prestar.

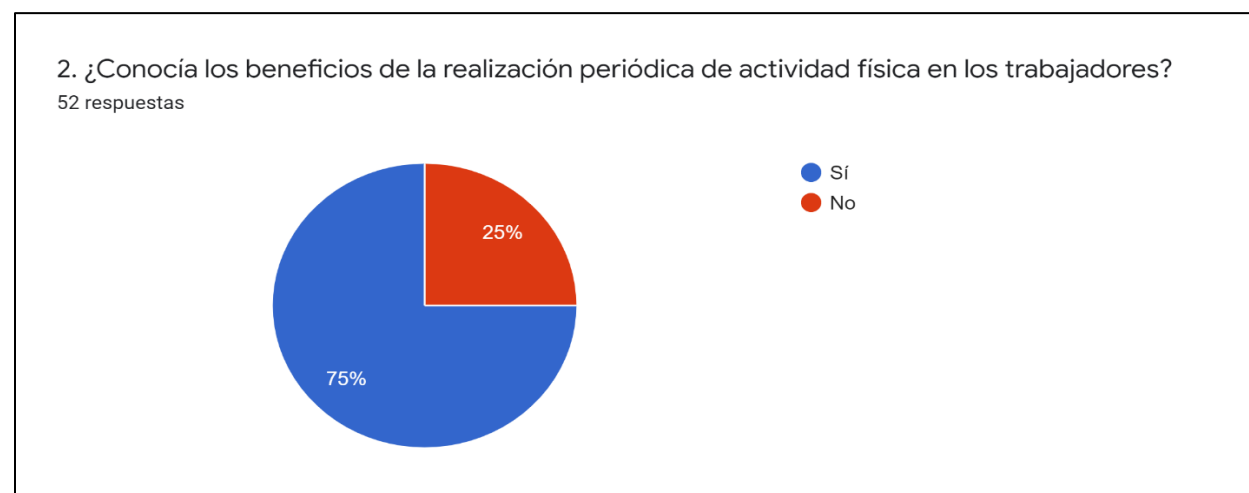
6. Estudio de mercado

6.1 Pregunta No. 1

En la primera pregunta es posible analizar que para los encuestados tiene una mayor prevalencia evitar los niveles altos de estrés (32,7%) y en segundo lugar se encuentra evitar enfermedades no transmisibles (28,8%)

Figura 3. Primera pregunta**6.2 Pregunta No. 2**

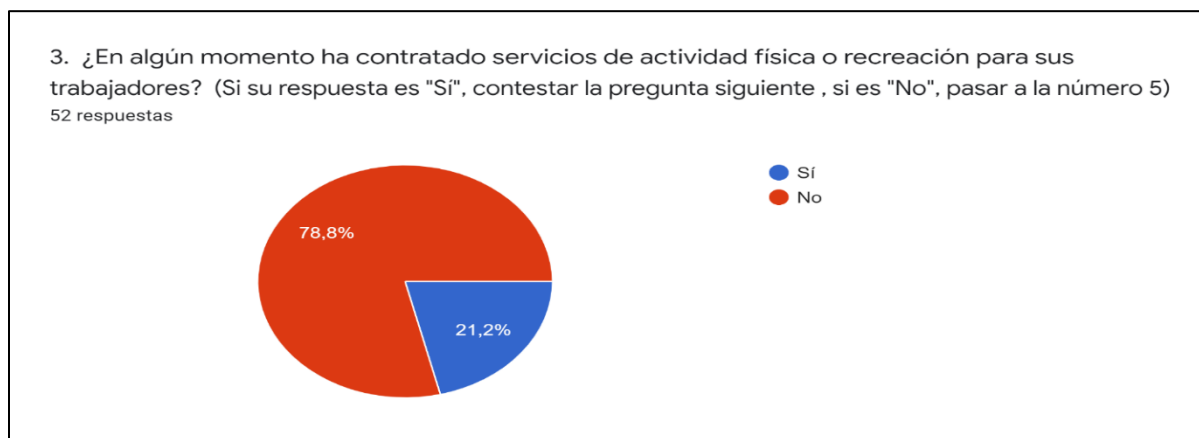
La segunda gráfica permite ver que existe conocimiento por parte de la mayoría de encuestados (75%) de los beneficios de realizar actividad física, por tanto, esto facilita la ejecución y la negociación del servicio.

Figura 4. Segunda Pregunta

6.3 Pregunta No. 3

La tercera gráfica representa la poca relación de las empresas con la actividad física, debido a que el 78,8% de las empresas encuestadas, no realizan este tipo de actividades; lo cual es un factor motivante para la creación de Actyfis.

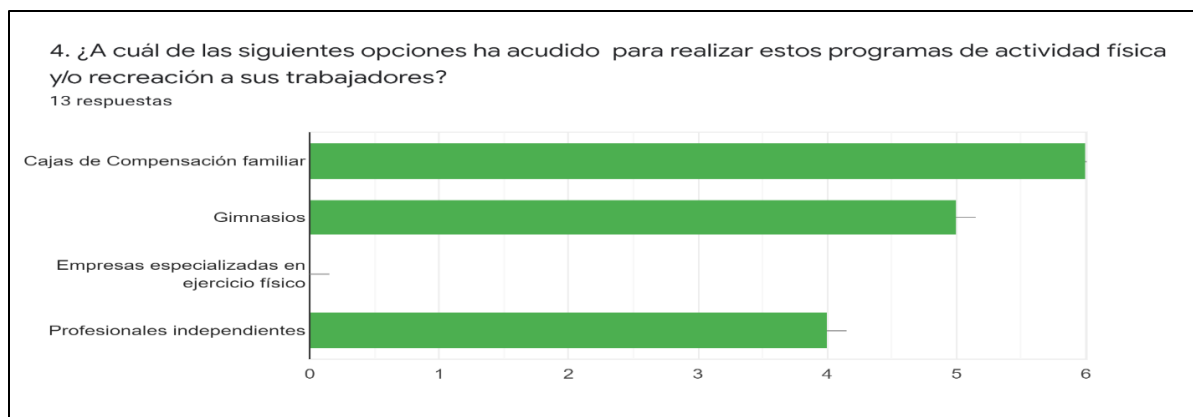
Figura 5. Tercera Pregunta



6.4 Pregunta No. 4

La cuarta gráfica muestra las opciones tomadas por el 21,2% de las empresas para realizar actividades físicas y/o recreación. Es posible analizar que no hay empresas especializadas en ejercicio físico o por ende que no satisfacen a las empresas con su servicio, lo cual es un punto positivo para Actyfis a la hora de su creación.

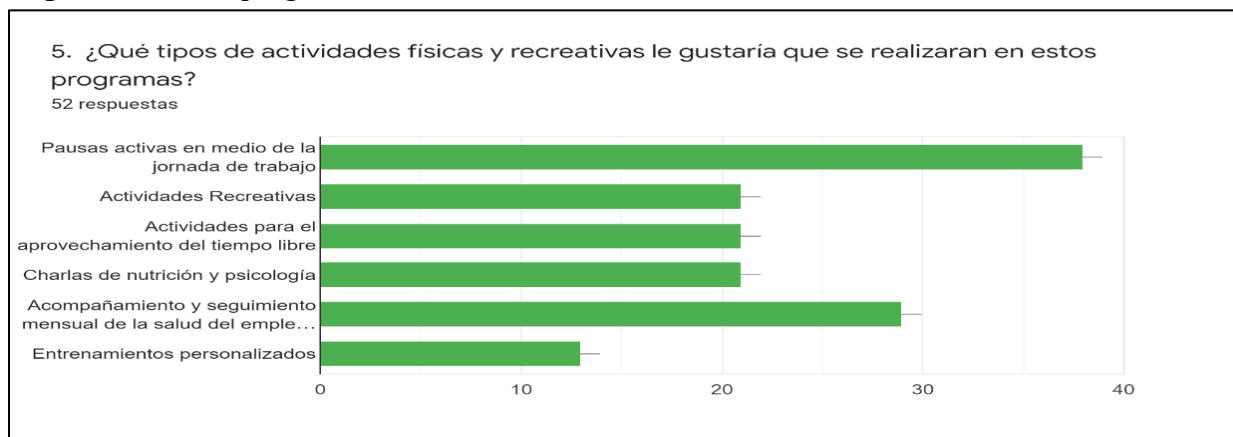
Figura 6. Cuarta Pregunta



6.5 Pregunta No. 5

En la quinta gráfica se analiza las actividades que más gustaron en las empresas, con 38 respuestas se encuentran las pausas activas y en segundo lugar el acompañamiento y seguimientos mensual de la salud del empleado con 29 respuestas a su favor; en líneas generales es posible observar que la gran mayoría de los servicios tienen gran importancia para la creación de la empresa.

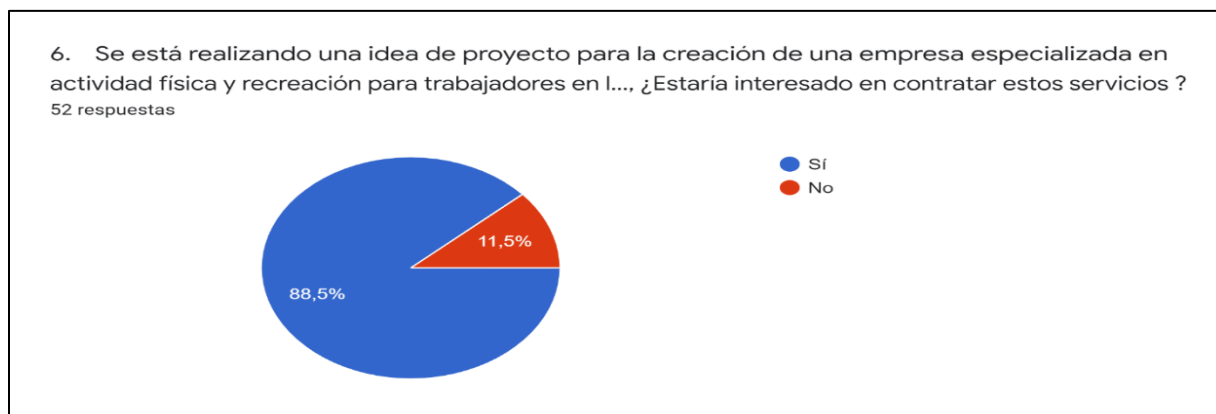
Figura 7. Quinta pregunta



6.6 Pregunta No. 6

Y, por último, una de las más importantes ya que muestra una posibilidad mayor al 85% de éxito de la empresa, gracias a la aceptación y deseo de comprar los servicios ofrecidos por Actyfis.

Figura 8. Sexta pregunta



7. Estudio técnico

Para el estudio técnico se hizo un análisis de los gastos posibles a tener a la hora de poner en función la empresa, con diferentes materiales y elementos los cuales complementan perfectamente con nuestras necesidades para poder satisfacer a los futuros clientes.

A continuación, se podrá observar detalladamente la información:

Tabla 2. Estudio técnico

Estudio técnico					
Descripción de las necesidades			I semestre		
		Cantidad	Gasto/Inversión por U.	Gasto/Inversión Total	
Infraestructura	Infraestructura	0	\$0	\$0	
Personal	Trabajadores (tres SMLV)	3	\$3.000.000	\$9.000.000	
Materiales	Para Trabajadores	Cronómetros	3	\$80.000	\$240.000
		Dotación	9	\$60.000	\$540.000
		Silbatos	3	\$20.000	\$60.000
	Para Clientes	Aros	30	\$12.000	\$360.000
		Conos	30	\$13.900	\$417.000
		Platillos	30	\$2.500	\$75.000
		Balones de fútbol	2	\$85.000	\$170.000
		Balones de baloncesto	2	\$80.000	\$160.000
		Balones de voleibol	2	\$50.000	\$100.000
		Balones de Futsal	2	\$50.000	\$100.000
		Disco de Ultimate	2	\$22.500	\$45.000
		Kit de bandas elásticas	30	\$15.000	\$450.000
		Colchonetas	15	\$35.000	\$525.000
		Pelotas Antiestrés	30	\$2.900	\$87.000
Desplazamiento	Reintegro de transporte mensual	3	\$100.000	\$300.000	
			Total	\$12.629.000	

8. Estudio financiero

Para la realización del estudio financiero se tuvo en cuenta factores como el número de clientes, los gastos a tener y los costos de los servicios de Actyfis; además, inversiones a futuro que traerán consigo beneficios al desarrollo sostenible de la empresa.

A continuación, una muestra del balance final de este estudio financiero:

Tabla 3. *Estudio financiero*

<u>Inicio</u>	<u>Año 1</u>	<u>Año 2</u>	<u>Año 3</u>	<u>Año 4</u>	<u>Año 5</u>	<u>Año 6</u>
BALANCE GENERAL						
Activo						
Efectivo	371.000	730.500	25.187.718	18.270.440	17.779.246	10.726.264
Cuentas x Cobrar	0	0	0	0	0	0
Provisión Cuentas x		0	0	0	0	0
Inventarios Producto	0	0	0	0	0	0
Anticipos y Otras C x C		0	0	0	0	0
Total Activo Corriente:	371.000	730.500	25.187.718	18.270.440	17.779.246	10.726.264
Terrenos	0	0	0	30.000.000	80.000.000	140.000.000
Construcciones y Edificios	0	0	0	0	0	0
Adecuaciones y mejoras	0	0	0	0	0	0
Maquinaria y Equipo de	3.329.000	2.679.750	1.634.500	1.824.500	1.604.000	1.668.375
Muebles y Enseres	600.000	1.080.000	1.500.000	1.860.000	2.160.000	2.400.000
Equipo de Transporte	0	0	0	0	0	0
Equipo de Oficina	2.600.000	3.900.000	4.550.000	4.550.000	3.900.000	3.900.000
Total Activos Fijos:	6.529.000	7.659.750	7.684.500	38.234.500	87.664.000	147.968.375
Total Inversión Diferida:	3.100.000	2.066.667	1.033.333	0	0	0
Total Otros Activos Fijos	0	0	0	0	0	0
ACTIVO	10.000.000	10.456.917	33.905.551	56.504.940	105.443.246	158.694.639
Pasivo						
Cuentas X Pagar	0	0	0	0	0	0
Impuestos X Pagar	0	150.783	7.787.808	10.027.775	19.458.807	23.994.366
Acreedores Varios		0	0	0	0	0
Obligaciones Financieras	0	0	0	0	0	0

DEPORTE PARA EMPRESAS

Otros pasivos a LP		0	0	0	0	0	
obligación	Fondo	0	0	0	0	0	0
PASIVO		0	150.783	7.787.808	10.027.775	19.458.807	23.994.366
Patrimonio							
Capital Social		10.000.000	10.000.000	10.000.000	10.000.000	10.000.000	10.000.000
Reserva Legal Acumulada		0	0	30.613	1.611.774	3.647.717	5.000.000
Utilidades Retenidas		0	0	275.521	14.505.969	32.829.449	70.984.439
Utilidades del Ejercicio		0	306.134	15.811.609	20.359.422	39.507.274	48.715.834
Revalorización patrimonio		0	0	0	0	0	0
PATRIMONIO		10.000.000	10.306.134	26.117.743	46.477.165	85.984.439	134.700.273
PASIVO	+	10.000.000	10.456.917	33.905.551	56.504.940	105.443.246	158.694.639

9. Conclusiones

Finalizados los estudios técnicos, mercado y financiero se evidencia que la creación de Actyfis es viable porque satisface la demanda existente en el mercado local, logrando un alto porcentaje de aceptación en los servicios contemplados dentro del objeto social. El estudio financiero muestra resultados positivos en cada periodo proyectado.

La creación de la empresa permite contar con una dinámica creciente y sostenible aportando así a la economía del país generando empleo e impactando positivamente en la salud de cada uno de los empleados de nuestros futuros clientes.

Referencias

- Aguilar, M. (2001). El Empleo. Obtenido de Pasos para crear empresa en Colombia: Recuperado de: <https://www.eempleo.com/co/noticias/noticias-laborales/pasos-para-crear-empresa-en-colombia-1673>
- Anónimo (2013) Confecciones en Bucaramanga. EL Economista. Recuperado de: <https://empresite.eleconomistaamerica.co/Actividad/CONFECIONES/localidad/BUCA RAMANGA/>
- Anónimo (2018). Recomendaciones mundiales para la actividad física para la salud. Organización mundial de la salud. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Anónimo (2020) Zoom y otras 4 aplicaciones para hacer video llamadas grupales. Diners. Recuperado de: https://revistadiners.com.co/estilo-de-vida/77273_zoom-y-otras-4-aplicaciones-para-hacer-videollamadas-grupales/
- Anónimo. (2014) Sedentario. Real Academia Española. <https://dle.rae.es/sedentario>
- Anónimo. (2014) Sedentarismo. Real Academia Española. <https://dle.rae.es/sedentarismo>
- Anónimo. (2018) Empresas de confecciones en Colombia, un sector resguardado por el gobierno. CVN. <https://www.cvn.com.co/empresas-de-confecciones-en-colombia/>
- ASOCIADOS, L. &, & Moreno, J. J. (2002). IMPUESTO A LAS VENTAS. REVISTA IMPUESTOS N°:114
- Barrera, I. (2018). Significados.com. Obtenido de <https://www.significados.com/acondicionamiento-fisico/>
- Bodytech. (2020). Bodytech en casa. Obtenido de <https://bodytech.com.co/>

Bodytech. (2020). Bodytech. Obtenido de <https://bodytech.com.co/>

Bodytech. (2021). Bodytech nutrición. Obtenido de <https://bodytech.com.co/>

Bohórquez, M. R., Lorenzo, M., & García, A. J. (2014). Actividad física como promotor del autoconcepto y la independencia personal en personas mayores. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 481-491.

Caballero, L. G., Gamboa Delgado, E. M., & Rojas Sánchez, L. Z. (2016). Estilo de vida en trabajadores de Bucaramanga y su área metropolitana y su asociación con el exceso de peso. *Scielo*, 6.

Calonge. (1999). La administracion y gestion de los clubes deportivos. Manual practico de gestion- Modalidad futbol. . Madrid: Ed. Civitas.

Camara de comercio de bogota . (21 de abril de 2021). ¿Que es una persona natural? Obtenido de <https://www.ccb.org.co/Preguntas-frecuentes/Tramites-registrales/Que-es-una-persona-natural#:~:text=Es%20todo%20individuo%20de%20la,que%20la%20ley%20considera%20mercantiles.>

Cajasan. (2021). Recreacion y deportes. Centros recreativos cajasan. Recuperado de: <https://www.cajasan.com/Servicios/Recreacion/Sedes/Paginas/sedes.aspx>

Cajasan. (2021). Recreacion y deportes. Programas deportivos cajasan. Recuperado de: <https://www.cajasan.com/Servicios/Recreacion/ProgramasDeportivosEmpresas/Paginas/default.aspx>

Cajasan. (2021). Recreacion y deportes. Recuperado de: <https://www.cajasan.com/Servicios/Recreacion/Paginas/inicio.aspx>

DEPORTE PARA EMPRESAS

Cámara de comercio de Bucaramanga (2017). Clasificación por tamaño de empresa. Cámara directa. Recuperado de:

<https://www.camaradirecta.com/temas/indicadoresantander/indicadores/tam2017.htm>

Carlos, J. S. (27 de Enero-Junio de 2011). Una revision teorica desde la perspectiva de marketing. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4259/425941231004.pdf>

Colombia, C. p. (s.f.). comercio, C. d. (2021). Como crear mi empresa. Obtenido de <https://www.camaradirecta.com/crear-mi-empresa/como-crear-mi-empresa>

Comfenalco. (2021). Afiliación y Subsidios. Afiliación a la caja. Recuperado de: https://www.comfenalcosantander.com.co/index.asp?id=2&ide=103&id_seccion=45&flo
ta=a

Comfenalco. (2021). Recreacion y deporte. Recreacion. Recuperado de: https://www.comfenalcosantander.com.co/index.asp?id=2&ide=101&id_seccion=50&flo
ta=a

Constitución Política de Colombia (1991). Artículo 53. Recuperto de: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/<https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf>

DANE. (2017). DANE informacion para todos . Obtenido de <https://www.dane.gov.co/index.php/actualidad-dane/historico-actualidad-dane-2017>

Deloitte. (2020). Deloitte. Obtenido de http://www.deloitte.com/view/en_GB/uk/industries/sportsbusinessgroup/sports/football/a

Departamento Administrativo Nacional de estadísticas [DANE]. (2018). Obtenido de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018>

DEPORTE PARA EMPRESAS

- Deloitte. (2020). Deloitte. Obtenido de http://www.deloitte.com/view/en_GB/uk/industries/sportsbusinessgroup/sports/football/a
- Departamento Administrativo Nacional de estadísticas [DANE]. (2018). Obtenido de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018>
- Diario Oficial 48186: <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=43971>
- DNP. (12 de abril de 2021). Departamento Nacional de Planeación. Obtenido de GOV.CO: <https://www.dnp.gov.co/Paginas/Socializacion-de-la-Politica-Nacional-de-Emprendimiento.aspx#:~:text=La%20Pol%C3%ADtica%20Nacional%20de%20Emprendimiento%2DCONPES%204011%20fue%20aprobada%20el,tecnol%C3%B3gico%2C%20y%20el%20fortalecimiento%20de>
- Economía colombiana podría decrecer entre 2,7% y 7,9% en el 2020. (2020). Revista Dinero, 1 <https://www.dinero.com/economia/articulo/crecimiento-economico-colombia-2020/284486>
- Estrategia Global contra la obesidad; ¿qué es el sedentarismo? . Chile: Consejo Nacional Vida; Disponible en: <http://www.ego-chile.cl/paginas/sedentarismo.htm>
- Fernandez, P. P. (2001). Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI. MadridDANE. (2017). DANE informacion para todos . Obtenido de <https://www.dane.gov.co/index.php/actualidad-dane/historico-actualidad-dane-2017>
- Fernandez, P. P. (2001). Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI. Madrid
- Foro Nacional Ambiental. (2011). Política y legislación ambiental. Párr 2 y 6 . Recupero de: <https://foronacionalambiental.org.co/?s=politica+y+legislacion+ambiental>

DEPORTE PARA EMPRESAS

Heredia, L. (2006). Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores. GEROINFO. PUBLICACIÓN DE GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA. Pág. 1-4. Consultado en abril, 23, 2010 en www.sld.cu/.../pdf/.

Industria y Comercio SUPERINTENDENCIA . (2021). Párr 1. Pasos para solicitar el registro de marca . Obtenido de: <https://www.sic.gov.co/tema/propiedad-Industrial/pasos-para-solicitar-el-registro-de-una-marca>

José Gregorio Luis Rodríguez, F. J. (2012). ANÁLISIS ESTRUCTURAL Y FUNCIONAL DEL VÓLEY-PLAYA: ORIENTACIONES PARA LA INTERPRETACION DE LA ACCION DEL JUEGO . Accion Motriz, 18.

Julio García del Junco y Cristóbal Casanueva Rocha, M. G. (s.f.). Prácticas de la Gestión Empresarial. Párr 1. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=575814>

Maqueda. (2010). Marketing, innovacion y nuevos negocios. España: ESIC.

Ministerio de comercio [MINCOMERCIO]. (2021). Normativa. Obtenido de <http://www.mipymes.gov.co/normatividad>

Ministerio de educacion de colombia . (1995). Capitulo 1 [ORGANISMOS DEPORTIVOS DE NIVEL MUNICIPAL]. Legislacion deportiva.

Ministerio de salud. (2015). ABCDE. Pausas activas. Párr 1 y 6. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

Normativa. (s.f.). Guia ambiental gestion politica. Obtenido de NORMATIVIDAD AMBIENTAL Y SANITARIA: http://www.upme.gov.co/guia_ambiental/carbon/gestion/politica/normativ/normativ.htm

DEPORTE PARA EMPRESAS

- Nova, J. A. (2014). Emprendimiento en colombia. En Administracion y desarrollo (págs. 1-3).
- J. Hernandez. (2021). Deportes en juego. Actividades recreativas. Recuperado de:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18108224128198134/?hl=es-la>
- J. Moreno (2019) Ventas en línea: qué negocios las aumentaron y en cuáles cayeron. El Tiempo.
 Recuperado de: <https://www.eltiempo.com/economia/sectores/habitos-de-consumo-electronico-durante-la-cuarentena-484674>
- J. Núñez (2014) Psicología de los Colores. Coloreando la Vida. Recuperado de:
<https://rde/aprendizajeyvida.com/2014/02/24/el-color-ve>
- J. Rafael. (2010) Actividades Deportivas. Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de:
<https://fear.javeriana.edu.co/facultad/medio-universitario/actividades-deportivas>
- Mantilla, A. (2018). Hrtrends. Obtenido de Consecuencias del sedentarismo y como combatirlo en la oficina.: <http://empresas.infoempleo.com/hrtrends/consecuencias-del-sedentarismo>
- MINSALUD (2015) Grupo de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludables. Sub-Dirección de Enfermedades no Transmisibles. Recuperado de:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>
- Maqueda. (2010). Marketing, innovacion y nuevos negocios. España: ESIC.
- Ministerio de comercio [MINCOMERCIO]. (2021). Normativa . Obtenido de
<http://www.mipymes.gov.co/normatividad>
- Ministerio de educacion de colombia . (1995). Capitulo 1 [ORGANISMOS DEPORTIVOS DE NIVEL MUNICIPAL]. Legislacion deportiva.

DEPORTE PARA EMPRESAS

Nelson, M. et al. (2007). Pag 10 Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation, 116, 1094-1105.

Normativ. (s.f.). Guia ambiental gestion poilitica . Obtenido de **NORMATIVIDAD AMBIENTAL Y SANITARIA:**

http://www.upme.gov.co/guia_ambiental/carbon/gestion/politica/normativ/normativ.htm

Nova, J. A. (2014). Emprendimiento en colombia. En Administracion y desarrollo (págs. 1-3).

Organización Mundial de la Salud (2020). Actividad Fisica. Párr 1 y 3. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (2020). Actividad Fisica. Párr 23. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (2020). Actividad Fisica. Párr 50. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Proaño, L. F. (2014). La cultura del emprendimiento y su formación. Revistas alternativas UCSG, Real Academia Española. (2014). Sedentarismo. Párr 1. Recuperado de: <https://dle.rae.es/sedentarismo>

Real Academia Española. (2014). Sedentario. Párr 2. Recuperado de: <https://dle.rae.es/sedentario>

Salazar C. (2007). Recreación. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.

Sánchez P. (2002). Beneficios percibidos y adherencia a un programa de actividad física gerontológica. Lecturas: Educación Física y Deportes 2002 pag.8. Consultado en abril 30,2010 en Revista Digital [http://www. efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).

Sánchez, J. L. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. [efdeportes.com](http://www.efdeportes.com), 1.

Villar Centeno, J. C., Herrera Galindo, V. M., Moreno Medina, K. J., Castellanos Domínguez, Y.

Z., Martínez Gómez, L. X., & Cortés Ferreira, O. L. (2015). ¿Puede asociarse el sedentarismo con hallazgos clínicos de alarma de enfermedad crónica en adultos jóvenes?

Un análisis en el proyecto CHICAMOCHA. MedUNAB, 9.