

PLAN DE NEGOCIOS ELASTIC TRAINING

ERWIN JADIR CASTILLO RODRIGUEZ

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
DIVISION DE CIENCIAS DE LA SALUD
FACULTAD DE CULTURA FISICA, DEPORTE Y RECREACION
TRABAJO DE GRADO 1
BOGOTA D.C.
2012

CONTENIDO

| | Pág. |
|--|------|
| 1. GENERALIDADES | 9 |
| 1.1 FUNDAMENTACION HUMANISTA | 9 |
| 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 13 |
| 1.3 JUSTIFICACION | 17 |
| 1.4 OBJETIVOS DEL PLAN | 20 |
| 1.5 MARCO REFERENCIAL | 21 |
| | |
| 2 FASE DE MERCADEO | 22 |
| 2.1 GENERALIDADES | 22 |
| 2.1.1 Definición de la empresa | 22 |
| 2.1.2 Misión | 22 |
| 2.1.3 Visión | 22 |
| 2.1.4 Valores | 22 |
| 2.1.5 Políticas institucionales (en relación con la empresa) | 23 |
| 2.1.6 Logotipo y eslogan | 24 |
| 2.2 SERVICIO | 24 |
| 2.2.1 Descripción del servicio | 24 |
| 2.3 ZONA DE INFLUENCIA | 27 |
| 2.4 PERFIL DEL CONSUMIDOR | 28 |
| 2.5 ANÁLISIS DEL SECTOR CONTEXTO | 30 |
| 2.5.1 Encuesta | 34 |
| 2.5.2 Tabulación | 38 |
| 2.5.3 Conclusión de la Encuesta | 57 |
| 2.6. ANÁLISIS DEL MERCADO | 58 |
| 2.6.1 La competencia | 58 |
| 2.7 VALORACIÓN DE LA INFORMACIÓN | 60 |

| | |
|---|-----|
| 2.8 DISEÑO DE ESTRATEGIAS COMERCIALES | 60 |
| 3. FASE TECNICA | 64 |
| 3.1 INGENIERÍA DEL PROYECTO | 64 |
| 3.2 LOCALIZACIÓN | 89 |
| 3.3 TAMAÑO DEL PROYECTO | 90 |
| 3.4 FLUJOGRAMA DEL PROCESO | 91 |
| 3.5 RECURSOS TÉCNICOS | 93 |
| 3.6 PERSONAL REQUERIDO PARA CADA FASE DEL PROCESO DE PRODUCCIÓN | 109 |
| 3.7 SISTEMA DE CONTROL DE CALIDAD SOBRE EL SERVICIO | 118 |
| 4. FASE ADMINISTRATIVA | 121 |
| 4.1 ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL | 121 |
| 4.2 OBJETIVOS DE LA EMPRESA | 121 |
| 4.3 PERSONAL A CONTRATAR | 122 |
| 4.4 MANUAL DE FUNCIONES Y DESCRIPCIÓN DE LOS CARGOS | 124 |
| 4.5 PROCESOS DE INGRESOS Y SALIDA DE PERSONAL | 134 |
| 4.6 TIPOS DE CONTRATACIÓN | 142 |
| 4.7 TIPO DE SOCIEDAD | 143 |
| 5. FASE FINANCIERA | 153 |
| 5.1 GENERALIDADES | 161 |
| 5.2 INVERSIÓN DEL PROYECTO | 161 |
| 5.3 FINANCIACIÓN DEL PROYECTO | 164 |
| 5.4 COSTOS Y GASTOS | 165 |
| 5.5 BENEFICIOS DEL PROYECTO | 168 |
| 5.6 EVALUACIÓN FINANCIERA DEL PROYECTO | 171 |
| 5.7 BALANCE GENERAL DE ENTRADA | 173 |

| | |
|-----------------|-----|
| 6. CONCLUSIONES | 175 |
| 7. REFERENCIAS | 176 |
| BIBLIOGRAFIA | |

LISTA DE TABLAS

| | Pág. |
|---|------|
| Tabla 1. Genero | 39 |
| Tabla 2. Formación académica | 40 |
| Tabla 3. Información laboral | 41 |
| Tabla 4. Edad | 42 |
| Tabla 5. Alteración o dificultades en el estado de salud | 43 |
| Tabla 6. Realizan actividad física de manera regular | 44 |
| Tabla 7. Practica de ejercicio | 45 |
| Tabla 8. Practica de ejercicio supervisado | 46 |
| Tabla 9. Entrenamiento personalizado | 47 |
| Tabla 10. Entrenamiento personal fundamental para lograr metas y objetivos deseados | 48 |
| Tabla 11. Entrenamiento funcional | 49 |
| Tabla 12. Entrenamiento personal | 50 |
| Tabla 13. Atención para algún tipo de lesión | 51 |
| Tabla 14. Terapia física | 52 |
| Tabla 15. Terapias alternativas | 53 |
| Tabla 16. Terapias alternativas como colaboradoras en el proceso de rehabilitación | 54 |
| Tabla 17. Asistencia a terapias convencionales combinadas con alternativas | 55 |
| Tabla 18. Conocimiento de lugares que ofrezcan los servicios de elastic training | 56 |
| Tabla 19. Asistencia a un centro especializado en rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico | 57 |
| Tabla 20. Servicios a domicilio | 58 |
| Tabla 21. Establecimiento de precio fisioterapia | 63 |
| Tabla 22. Establecimiento de precio entrenamiento funcional personalizado | 63 |
| Tabla 23. Recursos técnicos área de fisioterapia | 94 |

| | |
|--|-----|
| Tabla 24. Recursos técnicos área de entrenamiento | 103 |
| Tabla 25. Personal a contratar | 120 |
| Tabla 26. Plan de inversión | 158 |
| Tabla 27. Valoración de la remodelación y adecuación | 159 |
| Tabla 28. Equipos área de fisioterapia | 159 |
| Tabla 29. Equipos área de entrenamiento | 160 |
| Tabla 30. Valoración de los muebles y enseres | 161 |
| Tabla 31. Plan de financiamiento | 161 |
| Tabla 32. Tabla de financiamiento | 162 |
| Tabla 33. Costos fijos de producción | 162 |
| Tabla 34. Tabla de amortización y depreciación | 163 |
| Tabla 35. Participación de la amortización y depreciación | 163 |
| Tabla 36. Mano de obra operativa mensual mediante contrato laboral | 163 |
| Tabla 37. Carga prestacional | 164 |
| Tabla 38. Costos variables de producción | 164 |
| Tabla 39. Mano de obra mensual por prestación de servicios operacionales | 164 |
| Tabla 40. Gastos operacionales de administración | 165 |
| Tabla 41. Mano de obra administrativa mensual mediante contrato laboral | 165 |
| Tabla 42. Mano de obra mensual por prestación de servicios administrativos | 165 |
| Tabla 43. Establecimiento de la población que cumple con el perfil | 166 |
| Tabla 44. Demanda histórica poblacional | 166 |
| Tabla 45. Demanda poblacional proyectada | 167 |
| Tabla 46. Demanda proyectada para fisioterapia | 167 |
| Tabla 47. Demanda proyectada para entrenamiento personal | 168 |
| Tabla 48. Estado de resultados proyectados | 169 |
| Tabla 49. Flujo neto de caja | 170 |
| Tabla 50. Conversión de tasas | 172 |
| Tabla 51. Cálculo de la TTI | 172 |
| Tabla 52. Indicadores financieros | 173 |
| Tabla 53. Balance General de Entrada | 173 |

TABLA DE GRAFICAS

| | Pág. |
|---|------|
| Grafica 1. Población por edad y su proyección al 2015 | 28 |
| Grafica 2. Genero | 39 |
| Grafica 3. Formación académica | 40 |
| Grafica 4. Información labora | 41 |
| Grafica 5. Edad | 42 |
| Grafica 6. Alteración o dificultades en el estado de salud | 43 |
| Grafica 7. Realizan actividad física de manera regular | 44 |
| Grafica 8. Practica de ejercicio | 45 |
| Grafica 9. Practica de ejercicio supervisado | 46 |
| Grafica 10. Entrenamiento personalizado | 47 |
| Grafica 11. Entrenamiento personal fundamental para lograr metas y objetivos deseados | 48 |
| Grafica 12. Entrenamiento funcional | 49 |
| Grafica 13. Entrenamiento personal | 50 |
| Grafica 14. Atención para algún tipo de lesión | 51 |
| Grafica 15. Terapia física | 52 |
| Grafica 16. Terapias alternativas | 53 |
| Grafica 17. Terapias alternativas como colaboradoras en el proceso de rehabilitación | 54 |
| Grafica 18. Asistencia a terapias convencionales combinadas con Alternativas | 55 |
| Grafica 19. Conocimiento de lugares que ofrezcan los servicios de Elastic Training | 56 |
| Grafica 20. Asistencia a un centro especializado en rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico | 57 |
| Grafica 21. Servicios a domicilio | 58 |

CAPITULO 1: GENERALIDADES

1.1 FUNDAMENTACION HUMANISTA

La ética es un aspecto fundamental en todas las actividades que el hombre quiere realizar, debe ser considerada como constante disciplina para la vida, pues nos obliga a realizar nuestras labores con eficiencia y a mantener una actitud de rechazo frente a todo lo que minimice nuestra dignidad. De aquí es que se dice que el hombre es un ser inexorablemente moral, pues su vida no le viene dada con dignidad y moral, sino que debe hacerla, debe construirla con moral y dignidad.

Los valores y los códigos de conducta de nuestra empresa están basados en los siguientes principios fundamentales:

- Responsabilidad
- Honestidad
- Trabajo en equipo
- Confidencialidad
- Cumplimiento
- Respeto

Para que en mi empresa estos principios éticos sean un aspecto fundamental deben ser practicados por todos los miembros de la institución.

En relación al propietario

En ejercicio de sus derechos de propiedad, deben:

- Configurar la empresa como un instrumento al servicio de la creación de riqueza y empleo, haciendo compatible su ineludible finalidad de obtención de beneficios con un desarrollo social sostenible y respetuoso con el medio ambiente, procurando que toda su actividad se desarrolle de manera ética y responsable.
- Configurar la empresa como una institución a medio y largo plazo sin que el afán de enriquecimiento a corto plazo comprometa su continuidad.
- Buscar un justo equilibrio entre el capital y el trabajo de modo que los trabajadores reciban a través de sus salarios la justa contraprestación por su trabajo.
- Nombrar como administradores y directivos a personas que reúnan las condiciones de preparación y experiencia adecuadas y que realicen un ejercicio profesional, ético y responsable de su gestión.
- Definir y defender la misión y los valores de la empresa en línea con su Código Ético.

En relación a proveedores y clientes

- Relacionarse con los proveedores de bienes y servicios de forma ética y lícita.
- Buscar y seleccionar únicamente proveedores cuyas prácticas empresariales respeten la dignidad humana, no incumplan la ley y no pongan en peligro la reputación de la empresa.

- Seleccionar a los proveedores en base a la idoneidad de sus productos o servicios, así como de su precio, condiciones de entrega y calidad, no aceptando ni ofreciendo regalos o comisiones, en metálico o en especie, que puedan alterar las reglas de la libre competencia en la producción y distribución de bienes y servicios.
- Buscar la excelencia de los productos y servicios de la empresa de modo que sus clientes y consumidores obtengan la satisfacción esperada de aquellos.
- Garantizar los productos y servicios de la empresa y atender de forma rápida y eficaz las reclamaciones de consumidores y usuarios buscando su satisfacción más allá del mero cumplimiento de la normativa vigente.

En relación a los Competidores

- No abusar de una posición dominante o privilegiada en el mercado.
- Competir lealmente con otras empresas cooperando a la consecución de un libre mercado basado en el respeto mutuo entre competidores, absteniéndose de realizar prácticas desleales.
- En particular, no captar clientes de otros competidores mediante métodos no éticos.

En relación a los Empleados

- Tratar con dignidad, respeto y justicia a los empleados, teniendo en consideración su diferente sensibilidad cultural.

- No discriminar a los empleados por razón de raza, religión, edad, nacionalidad, sexo o cualquier otra condición personal o social ajena a sus condiciones de mérito y capacidad.
- No permitir ninguna forma de violencia, acoso o abuso en el trabajo.

- Fomentar el desarrollo, formación y promoción profesional de los empleados.

- Vincular la retribución y promoción de los empleados a sus condiciones de mérito y capacidad.

- Establecer y comunicar criterios y reglas claras que mantengan equilibrados los derechos de la empresa y de los empleados en los procesos de contratación y en los de separación de éstos incluso en caso de cambio voluntario de empleador.

- Garantizar la seguridad e higiene en el trabajo, adoptando cuantas medidas sean razonables para maximizar la prevención de riesgos laborales.

- Procurar la conciliación del trabajo en la empresa con la vida personal y familiar de los empleados.

- Procurar la integración laboral de las personas con discapacidad o minusvalías, eliminando todo tipo de barreras en el ámbito de la empresa para su inserción.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el mundo de hoy se vienen presentando diferentes avances tecnológicos en la industria del fitness, acondicionamiento físico y rehabilitación, con una gran información que proviene del análisis del funcionamiento del cuerpo humano de forma segmental, estudian el cuerpo por partes y no de forma integrada, empresas como Technogym, Cybex, Gymshop y Life Fitness por mencionar algunas, trabajan cada día por crear nuevas máquinas que parecen ser cómodos sillones, pero con esto solo hacen que los músculos estabilizadores del cuerpo nunca se trabajen, llevando a que los riesgos de lesión sean mayores.

En los diferentes gimnasios o CAPF de la ciudad de Bogotá se puede observar la predominancia por tener las mejores máquinas del mercado, ofreciendo a sus usuarios diferentes tipos de estas, para el trabajo cardiovascular y muscular, generando en la población una falsa creencia, donde lo más avanzado tecnológicamente es lo mejor para realizar ejercicio, esta tendencia viene en aumento sin darse cuenta que a largo plazo puede generar mayor riesgo de lesión, porque las personas no se están preparando para los desafíos de la vida diaria, donde el sistema propioceptivo y los estabilizadores de las diferentes articulaciones del cuerpo juegan un papel primordial.

Por otro lado, en el mundo de hoy viene tomando auge el entrenamiento funcional, y este término lo han utilizado con la creencia de que esto es entrenamiento con elementos tales como superficies inestables, bandas, medicine ball, conos, bosu, etc. Esto va mas allá, en realidad el functional training (entrenamiento funcional) explica cómo funciona el cuerpo humano, teniendo en cuenta la biomecánica funcional integrada, fisiología neurofuncional propioceptiva, neurociencia y el modelo de utilización de las leyes físicas para entender las cargas a las cuales se ve desafiado el cuerpo humano, en pocas palabras entrenar el cuerpo humano como funciona.

Por este motivo se quiere implementar un centro especializado en rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico personalizado con énfasis en entrenamiento funcional y terapia física combinada con alternativa, en la localidad de Teusaquillo, UPZ la Esmeralda, Barrio Nicolás de Federman, donde lo más importante es contar con personal altamente capacitado llevando a los usuarios un entrenamiento integral diseñado acorde a sus necesidades y lo más importante entrenando su cuerpo como funciona.

El entrenamiento para el fitness, la preparación física y la rehabilitación, han sido desarrollados desde una perspectiva empírica en sus comienzos y con una gran cantidad de información que proviene del análisis del funcionamiento del cuerpo humano de forma segmental, analizando el cuerpo por partes y no de forma integrada.

Con el pasar de los años se comenzaron a crear máquinas con gran confort, mas soportes y fijaciones creyendo que serviría para prevenir lesiones y entrenar de manera segura, por el contrario esto produce aun más el deterioro del funcionamiento del cuerpo. Partiendo de lo anteriormente expuesto surge el entrenamiento funcional que explica cómo funciona el cuerpo humano y así entender las cargas a las cuales se ve desafiado, es decir entrena el cuerpo como funciona. Con este tipo de entrenamiento se logan grandes resultados en rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico.

El fitness es “un estado caracterizado por una capacidad para llevar a cabo actividades diarias con vigor, y la demostración de rasgos y capacidades asociados a un bajo riesgo de desarrollo prematuro de enfermedades

hipocinéticas”.¹ Esto con el fin de disminuir factores de riesgo y mejorar la calidad de vida de las personas.

Por otro lado el acondicionamiento físico traducido como actividad física regular, se considera entonces un componente importante de los denominados estilos de vida saludable. Es de anotar que se considera al ser humano como el único animal que necesita acondicionamiento físico. La investigación epidemiológica ha permitido demostrar a través de diversos estudios el efecto protector que tiene el fitness sobre distintas entidades crónicas como osteoporosis, enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes mellitus, cáncer de colon, ansiedad, depresión y trastornos mentales. Varias investigaciones hechas en USA estiman que el 12% del total de muertes se deben a la falta de actividad física regular.²

Por otra parte desde la perspectiva de la rehabilitación es oportuno hablar de la fisioterapia, que es una rama de las Ciencias de la Salud, que se dedica a la prevención, promoción y rehabilitación de diversas patologías, mediante la aplicación de diferentes técnicas y medios físicos. Según la ley 528 de 1999 define la fisioterapia:

Como una profesión independiente y liberal del área de la salud cuyo sujeto de atención está dedicado al individuo, la familia, y la comunidad, en el ambiente en donde se desenvuelven.

¹ GETTMAN, Larry. Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Barcelona: Paidotribo, 2000, p. 237

²HOFFMANN, Henry. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable [en línea]. <<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/283/28333101.pdf>> [citado el 4 de marzo de 2012]

Su objetivo es el estudio, comprensión y manejo del movimiento corporal humano, como elemento esencial de la salud y el bienestar del hombre. Orienta sus acciones al mantenimiento, optimización o potencialización del movimiento así como la prevención y recuperación de sus alteraciones y a la habilitación y rehabilitación integral de las personas, con el fin de optimizar la calidad de vida y contribuir al desarrollo social.³

A partir de esta definición, la fisioterapia puede combinarse con terapias alternativas, mejorando el bienestar y la salud de las personas. La medicina alternativa según la organización mundial de la salud (OMS) “es un conjunto amplio de prácticas de atención de salud que no forman parte de la propia tradición del país y no están integradas en el sistema sanitario principal”.⁴ Esta medicina abarca un conjunto de técnicas orientales que buscan mejorar o curar a la persona desde lo físico, mental, social y emocional.

En Colombia el ministerio de salud define las terapias alternativas:

Como un conjunto de conocimientos y procedimientos terapéuticos derivados de algunas culturas medicas existentes en el mundo, que han alcanzado un desarrollo científico, empleados para la promoción de la salud, la prevención y diagnóstico de la enfermedad, tratamiento y rehabilitación de los enfermos, en el marco de una salud integral y considerando al ser humano como una unidad esencial constituida por cuerpo, mente y energía.⁵

³ Ley 528 de 1999. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de fisioterapia, se dictan normas en materia de ética profesional y otras disposiciones [en línea].
<http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105013_archivo_pdf.pdf> [citada el 18 de marzo de 2012]

⁴ Organización Mundial de la Salud. Medicina tradicional [en línea].
<http://www.who.int/topics/traditional_medicine/definitions/es/index.html> [citada el 18 de marzo de 2012]

⁵ Ministerio de Salud. Resolución numero 02927 de julio 27 de 1998 [en línea].
<<http://www.funmeda.com/resolu02927.pdf>> [citada el 13 de marzo de 2012]

1.3 JUSTIFICACION

El presente proyecto se genera a partir de la experiencia del estudiante creador de empresa con respecto al campo laboral donde se ha desempeñado, en este caso en particular, la rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico. Luego de haber realizado diferentes consultas y trabajos en los semestres anteriores, además de certificaciones y diplomados relacionados con entrenamiento funcional y terapias alternativas, fue tomando forma la idea de negocio.

Durante estos semestres se realizaron visitas a diferentes gimnasios o CAPF de la ciudad de Bogotá, realizando investigaciones de otros campos académicos donde se pudo observar, que a los usuarios cuando quieren ingresar a un gimnasio les ofrecen máquinas sofisticadas para su entrenamiento, dejando de lado la calidad del profesional a cargo, además de esto se encontró que muchas de las personas que estaban en estos sitios realizaban mal la ejecución técnica de los ejercicios, por esta razón surgió la idea de ofrecer un servicio totalmente personalizado garantizando la salud y bienestar de los usuarios.

Se cuenta con el apoyo de una fisioterapeuta quien aporta sus conocimientos en rehabilitación y terapias alternativas llevando a que el plan de negocio se solidifique cada vez más.

De esta manera se genera interés en hacer parte de este mercado que viene en expansión, con un centro especializado en rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico personalizado con énfasis en entrenamiento funcional y terapia física combinada con alternativas. Siendo profesionales íntegros e innovadores, prestando un servicio de calidad a la sociedad, con la capacidad de generar impacto social al contribuir y satisfacer las necesidades del medio, no solo a través del mejoramiento de la salud y bienestar de las personas si no

también como un ente generador de empleos con una fuerte responsabilidad social y ambiental.

En Colombia como en muchas partes del mundo el índice de sedentarismo va en aumento, lo cual está llevando a que se presente mayor número de enfermedades crónicas no transmisibles y lesiones osteomusculares. Según la Encuesta de situación nutricional (ENSIN) del año 2005.

El porcentaje de mujeres entre 19 y 64 años de edad afectadas por sobrepeso y obesidad en Colombia es de 49,6%. Entretanto, el porcentaje de hombres afectados es de 39,9% (el total de la población es 46,1%). El exceso de kilos no es exclusivo de personas con mayor poder adquisitivo, pues, de acuerdo con la ENSIN, afecta casi por igual a todos los estratos socioeconómicos. Adicionalmente, la encuesta muestra que el sedentarismo en el país ya no es la excepción, sino la regla. Apenas el 46,4% de los adultos entre 18 y 64 años hace la actividad física mínima recomendada por los expertos. Aún más grave, entre los adolescentes (de 13 a 17 años) el hábito de la actividad física apenas es conservado por el 24,2%.⁶

Desde esta perspectiva el proyecto busca implementar nuevas tendencias en fitness, acondicionamiento físico y rehabilitación que mejoren el bienestar integral, corporal, mental y social de la población.

En Bogotá hay diferentes centros de fitness, acondicionamiento físico y rehabilitación, también se encuentran lugares especializados en fisioterapia y

⁶ Revista Dinero. Obesidad [en línea]. < <http://www.dinero.com/caratula/edicion-impresa/articulo/obesidad/32758>> [citada el 16 de mayo de 2012]

terapias alternativas, pero estos se manejan de manera independiente. Partiendo de lo anteriormente expuesto se busca integrar la fisioterapia, las terapias alternativas y el entrenamiento funcional como base fundamental en la promoción y prevención. Implementando novedosos programas que hagan agradable el ejercicio físico, el entrenamiento y la rehabilitación de forma personalizada, llevando a tener mayores resultados en menor tiempo.

1.4 OBJETIVOS

Objetivo general

Crear un plan de negocio que de las pautas para la creación de un centro especializado en rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico personalizado con énfasis en entrenamiento funcional y terapia física combinada con alternativas.

Objetivos específicos

- Diseñar un plan de negocio
- Realizar un estudio de mercados que permita conocer la viabilidad para la creación de un centro especializado en rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico personalizado.
- Desarrollar el estudio técnico que responda al "cómo", el "dónde" y el "cuánto" del proyecto.
- Hacer un planteamiento de orden administrativo y legal que responda a las expectativas propias del proyecto.
- Efectuar un estudio, análisis y evaluación económica y financiera del proyecto para determinar la aceptación y viabilidad del mismo.
- Plantear una minuta de constitución de la empresa.

1.5 MARCO REFERENCIAL

Elastic Training será una institución prestadora de servicios, ubicándola en el sector terciario, estas son empresas cuyo principal elemento es la capacidad humana para realizar trabajos físicos o intelectuales. Además según la propiedad del capital, se clasificara en empresa privada, pues los recursos económicos serán aportados por los socios.

Pertenecerá a la sociedad por acciones simplificada S.A.S., “sociedad de capitales cuya naturaleza será siempre comercial, independientemente de las actividades previstas en su objeto social. Podrá constituirse por una o varias personas naturales o jurídicas, quienes sólo serán responsables hasta el monto de sus respectivos aportes”.⁷

⁷ Ley 1258 de 2008. Por medio de la cual se crea la sociedad por acciones simplificada [en línea]. < http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2008/ley_1258_2008.html > [citada el 20 de agosto de 2012]

CAPITULO 2: FASE DE MERCADEO

2.1 GENERALIDADES

2.1.1 Definición de la empresa

Elastic Training es una empresa prestadora de servicios en el área de la rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico, con enfoque holístico garantizando una atención personalizada, con profesionales capacitados, éticos, responsables encaminados a mejorar la salud, bienestar y desempeño deportivo de niños, jóvenes y adultos.

2.1.2 Misión

Prestar un servicio personalizado de alta calidad, a través de las últimas tendencias en rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico, contribuyendo al mejoramiento de la salud, bienestar y desempeño deportivo de nuestros usuarios.

2.1.3 Visión

Posicionarnos en el mercado local como una de las mejores empresas prestadoras de servicios en el área de la rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico personalizado, con un equipo de profesionales de alta calidad humana en continuo aprendizaje, generando altos niveles de satisfacción a los usuarios.

2.1.4 Valores

Respeto

Honestidad

Trabajo en equipo

Confidencialidad

Cumplimiento

Responsabilidad

2.1.5 Políticas institucionales

Atención al usuario

- Garantizar a los usuarios atención personalizada.
- Las valoraciones, seguimientos y datos otorgados por el usuario serán totalmente confidenciales.
- Direccionar nuestros máximos esfuerzos y todos los recursos de que dispones Elastic Training para brindar una atención acorde a las necesidades de cada uno de nuestros usuarios.
- Promover estilos de vida saludable, por medio de programas de nutrición, ejercicio físico, actividad física, etc.

Talento humano

- La institución se diferenciara en el medio por poseer un equipo de trabajo altamente calificado, ético, responsable y en constante aprendizaje.
- Nuestro personal deberá portar el uniforme de la institución, durante su jornada laboral, mostrando sentido de pertenencia por esta.
- Contar con un modelo de contratación del personal que satisfaga los intereses institucionales y de los profesionales.

Calidad

- El compromiso será indeclinable con el mejoramiento continuo y eficaz de gestión de calidad, a través de un grupo multidisciplinario que evalúe constantemente las actividades programadas por la institución.
- Promover capacitaciones constantes en las diferentes áreas de la empresa, que aporten al crecimiento profesional e institucional.

2.1.6 Logotipo y eslogan



ENTRENA TU CUERPO COMO FUNCIONA

2.2 PRODUCTO

2.2.1 Descripción del servicio

Elastic Training es una empresa prestadora de servicios en el área de la rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico, con un enfoque holístico garantizando una atención personalizada con profesionales capacitados, éticos, responsables encaminados a mejorar la salud y bienestar de niños, jóvenes y adultos de la ciudad de Bogotá, localidad de Teusaquillo, específicamente UPZ la esmeralda, barrio Nicolás de Federman. Dentro de nuestro portafolio de servicios y productos encontramos los siguientes:

Entrenamiento funcional

Novedoso entrenamiento que se expande en el mundo mostrando grandes resultados en el fitness, acondicionamiento físico y rehabilitación de lesiones. Este se ha venido desarrollando con nuevos conceptos e investigaciones que demuestran su gran efectividad durante los últimos 15 años. Consiste en entrenar el cuerpo como funciona, de manera integral realizando movimientos multiplanares, que permiten lograr mejores resultados en menos tiempo a diferencia de los métodos y sistemas que se utilizan hoy en día.

En la rehabilitación de lesiones permite la recuperación en menor tiempo.

En el fitness disminuye el tiempo de cada entrenamiento mostrando grandes resultados de una manera divertida.

En el acondicionamiento físico o preparación física se obtiene un mejor rendimiento disminuyendo el riesgo de lesiones.

Beneficios

Fuerza, velocidad, potencia, agilidad, movilidad, estabilidad, reacción, coordinación, equilibrio, prevención de lesiones, rehabilitación de lesiones, acondicionamiento metabólico, resistencia, pérdida de grasa y mejora la postura corporal.⁸

Entrenamiento Funcional Personal

Roberts presenta la siguiente definición: “El entrenador personal es un profesional que instruye y entrena clientes, generalmente en una situación individual, en la realización de ejercicios apropiados y seguros con el objetivo de incrementar su aptitud física y salud”⁹.

⁸ CROSA, Richard. Entrenamiento Funcional [en línea]. < <http://www.entrenamientofuncional.com/> > {citado el 24 de marzo de 2012}

⁹ GUTIERREZ, Alfonso. Entrenamiento Personal, bases, fundamentos y aplicaciones. Segunda Edición. Barcelona: Inde, 2007, p. 17.

Para Jiménez

El entrenador personal debe ser concebido como un profesional proactivo (el más proactivo de todos los que intervienen en nuestro ámbito), entendiendo por este, aun profesional con los máximos conocimientos, pero también y muy especialmente con la máxima disposición, o lo que es lo mismo, con la máxima capacidad de estar atento y sensible a las necesidades de sus clientes¹⁰.

Teniendo en cuenta las anteriores definiciones el Entrenamiento funcional personalizado es individualizado, diseñado acorde a las características de cada usuario, este es dirigido por un profesional altamente capacitado y certificado en Functional Training (Entrenamiento Funcional) quien orientará y planificará el ejercicio buscando cumplir los objetivos y metas propuestas desde el inicio.

Servicio de fisioterapia y terapias alternativas

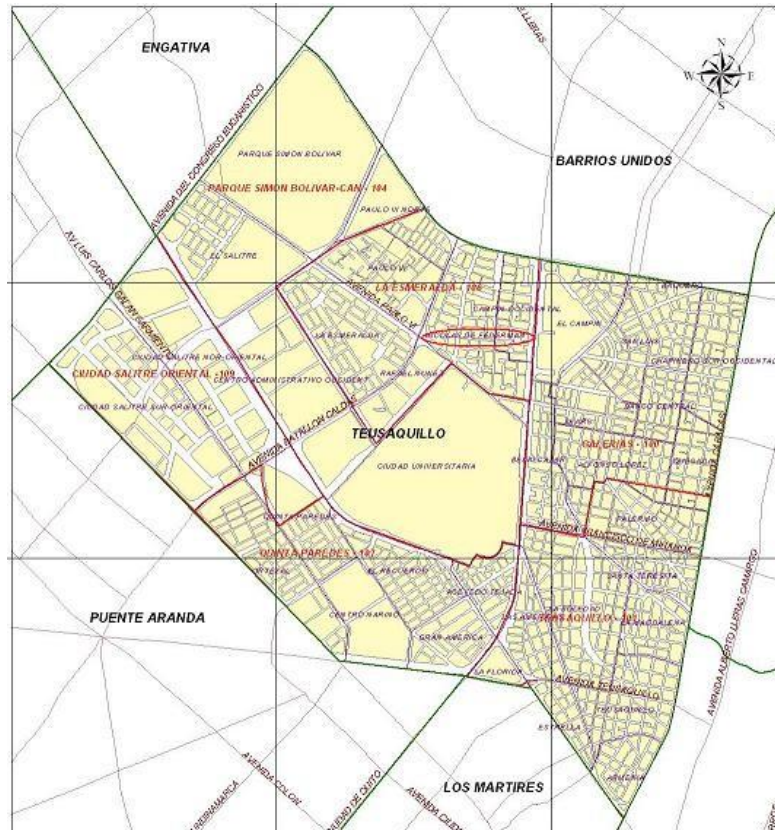
Para brindar un servicio integral y de alta calidad el servicio busca la combinación de terapias alopáticas y alternativas con el propósito de mejorar y rehabilitar lesiones osteomusculares, neurológicas y post - operatorios. Se realizará una valoración inicial y continuo seguimiento a todos nuestros usuarios para tener un mayor control y garantizar óptimos resultados.

¹⁰GUTIERREZ, Alfonso. Entrenamiento Personal, bases, fundamentos y aplicaciones. Segunda Edición. Barcelona: Inde, 2007, p. 17, 18.

En terapias alternativas se utilizaran las técnicas de terapia neural, acupuntura, magnetoterapia y esencias florales como medios facilitadores para un mejor tratamiento.

En esta área se contará con profesionales altamente capacitados, responsables, éticos y comprometidos con los usuarios.

2.3 ZONA DE INFLUENCIA



La zona de influencia se encuentra en la ciudad de Bogotá, en la localidad de Teusaquillo, UPZ la Esmeralda, barrio Nicolás de Federman.

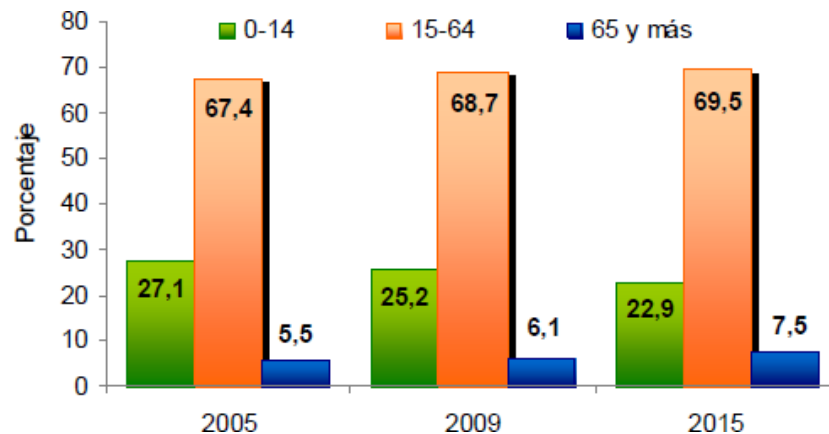
Localizado entre la calle 63 al Norte, la calle 53 al sur, la transversal 39 al occidente y la carrera 30 y el barrio Nuevo

Campín al oriente. Se encuentra por el norte con limite de la localidad, la calle 63, hacia el sur limita con la Ciudad Universitaria, al occidente con el barrio Pablo VI y al oriente con el barrio Nuevo Campín. Este último barrio, por su forma arquitectónica y su disposición vial y urbana, podría considerarse como parte del Nicolás de Federmán.¹¹

2.4 PERFIL DEL CONSUMIDOR

Los servicios están dirigidos a los usuarios hombres y mujeres entre los 15 y 64 años, de los estratos 4 y 5 del barrio Nicolás de Federman de la localidad de Teusaquillo, que quieran mejorar su salud y bienestar por medio de servicios personalizados y especializados en fitness, acondicionamiento físico y rehabilitación.

Grafica 1. Población por edad y su proyección al 2015.



¹¹ Guía turística de Teusaquillo [en línea].

<<http://www.garatecnologia.com/turistica/teusaquillo/teusaquillo.htm>> [citada el 06 de Abril de 2012]

Por grandes grupos de edad para Bogotá y sus localidades en el período 2005-2015, se observa que a medida que el crecimiento de la población va siendo más lento, van cambiando su composición o estructura; es así como el grupo de menores de 15 años va disminuyendo su participación partiendo del 27,1% en el 2005 y finalizando con el 22,9% en el 2015; para el grupo de 15–64 años su participación va aumentando desde 67,4% hasta 69,5% y para el grupo de mayores de 64 la participación se incrementa, iniciando en 5,5% y terminando en 7,5% para el 2015¹².

Cuadro 1. Bogotá D.C. Distribución porcentual de la población por grandes grupos de edad. Según localidad, 2005, 2009 y 2015

| Localidades | 2005 | | | 2009 | | | 2015 | | |
|--------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|
| | 0-14 | 15-64 | 65 y más | 0-14 | 15-64 | 65 y más | 0-14 | 15-64 | 65 y más |
| Usaquén | 22,0 | 70,6 | 7,4 | 20,1 | 71,6 | 8,3 | 17,9 | 72,0 | 10,1 |
| Chapinero | 15,6 | 74,9 | 9,5 | 14,4 | 75,1 | 10,5 | 12,5 | 74,9 | 12,7 |
| Santa Fe | 27,1 | 66,0 | 6,8 | 25,1 | 67,2 | 7,7 | 22,5 | 67,9 | 9,5 |
| San Cristóbal | 30,6 | 64,4 | 5,0 | 28,4 | 65,9 | 5,6 | 25,9 | 67,0 | 7,1 |
| Usme | 33,9 | 62,8 | 3,2 | 31,8 | 64,5 | 3,7 | 29,2 | 66,0 | 4,7 |
| Tunjuelito | 27,6 | 66,5 | 5,9 | 25,6 | 67,8 | 6,6 | 23,1 | 68,6 | 8,3 |
| Bosa | 32,2 | 64,5 | 3,3 | 29,9 | 66,2 | 3,8 | 27,6 | 67,6 | 4,9 |
| Kennedy | 28,2 | 67,4 | 4,5 | 26,1 | 68,9 | 5,0 | 23,7 | 70,0 | 6,3 |
| Fontibón | 25,6 | 69,1 | 5,2 | 23,6 | 70,5 | 5,9 | 21,4 | 71,3 | 7,4 |
| Engativá | 24,7 | 69,1 | 6,2 | 22,7 | 70,3 | 7,0 | 20,4 | 70,9 | 8,7 |
| Suba | 26,5 | 68,4 | 5,0 | 24,5 | 69,9 | 5,6 | 22,2 | 70,7 | 7,1 |
| Barrios Unidos | 20,5 | 70,5 | 9,0 | 18,5 | 71,4 | 10,0 | 16,4 | 71,6 | 12,1 |
| Teusaquillo | 16,0 | 73,8 | 10,2 | 14,6 | 74,2 | 11,2 | 12,7 | 73,8 | 13,5 |
| Los Mártires | 23,1 | 69,7 | 7,2 | 21,2 | 70,7 | 8,0 | 18,9 | 71,3 | 9,9 |
| Antonio Nariño | 26,3 | 66,3 | 7,4 | 24,3 | 67,4 | 8,4 | 21,7 | 68,0 | 10,3 |
| Puente Aranda | 23,0 | 69,2 | 7,8 | 21,2 | 70,1 | 8,7 | 18,9 | 70,4 | 10,7 |
| La Candelaria | 19,6 | 72,9 | 7,6 | 18,0 | 73,5 | 8,5 | 15,8 | 73,9 | 10,3 |
| Rafael Uribe Uribe | 28,8 | 65,9 | 5,3 | 26,7 | 67,3 | 6,0 | 24,2 | 68,3 | 7,5 |
| Ciudad Bolívar | 33,8 | 62,9 | 3,3 | 31,6 | 64,7 | 3,8 | 29,1 | 66,1 | 4,8 |
| Sumapaz | 34,3 | 59,8 | 5,9 | 31,6 | 61,6 | 6,9 | 28,7 | 62,7 | 8,6 |
| Bogotá | 27,1 | 67,4 | 5,5 | 25,2 | 68,7 | 6,1 | 22,9 | 69,5 | 7,5 |

Fuente: DANE - SDP. Proyecciones de Población por localidades 2006 - 2015

En el anterior cuadro se puede ver detallada la población por edad de la localidad de Teusaquillo y su proyección al año 2015.

¹² Secretaria distrital de planeación. Resumen de los principales aspectos físicos, demográficos y socioeconómicos, pág. 11

2.5 ANALISIS DEL SECTOR

La localidad Teusaquillo está ubicada en el centro de Bogotá y representa el 1,7% del área total de la ciudad. Es la décima tercera localidad en extensión total territorial con (1,419 hectáreas). No tiene suelo rural, ni suelo de expansión. Limita por el norte con la localidad de Barrios Unidos, al sur con las localidades de Puente Aranda y Los Mártires; al oriente con las localidades de Chapinero y Santafé y al occidente con las localidades de Engativá y Fontibón. Por su posición geográfica, Teusaquillo se considera una localidad central, de conexión entre las localidades de Bogotá.

En Teusaquillo, predomina la clase socioeconómica media: el 83,6% de predios son de estrato cuatro y ocupa la mayor parte del área urbana local. El 11,4% pertenece a predios de estrato tres; el estrato cinco representa el 4,2% y el 0,8% restante corresponde a predios en manzanas no residenciales.

En su mayoría, la Población Económicamente Activa, PEA, que reside en Teusaquillo tiene educación superior (77,8%). Es el porcentaje más alto entre las localidades. Así mismo, el 16,6% tenía educación secundaria y el 5,1% educación primaria.

Condiciones y calidad de vida

El Índice de Condiciones de Vida (96,11) es superior al de Bogotá (89,4) y ocupa el segundo lugar entre las localidades del Distrito.

Teusaquillo ofrece 146 parques distritales, que corresponden al 3,11% del total de parques la ciudad y es la primera localidad en número de metros cuadrados de parques y zonas verdes por habitante (15,846m²).

La localidad cuenta 900 instituciones prestadoras de servicios de salud privadas y ninguna pública. En la localidad, se dispone de 737 camas. Las clínicas Palermo y del Niño ofrecen 348, lo que la ubica en el quinto lugar, en número de camas por habitante (en Teusaquillo hay una cama por cada 211 habitantes). Esto demuestra que su capacidad hospitalaria tiene niveles aceptables, dado el mayor número de camas por habitante que tiene respecto al promedio distrital.

El 85,4% de la población de Teusaquillo está afiliada al sistema de salud y es la tercera localidad en cobertura de seguridad social en salud en Bogotá. El 99% de la población afiliada pertenece al régimen contributivo y el 1%, o sea, 1.319 personas están en el régimen subsidiado.

A continuación se observaran los estratos socioeconómicos de la UPZ la esmeralda donde se encontraran nuestros potenciales clientes.

Cuadro 2. Localidad de Teusaquillo, población por estrato socioeconómico según UPZ, a Junio 30 de 2010

| UPZ | ESTRATOS | | | | | | | Total |
|----------------------------|--------------------------|--------------|----------|---------------|----------------|---------------|----------|----------------|
| | Sin estrato ^a | 1. Bajo-Bajo | 2. Bajo | 3. Medio-Bajo | 4. Medio | 5. Medio-Alto | 6. Alto | |
| Galerías | 149 | - | - | 12.780 | 21.592 | - | - | 34.521 |
| Teusaquillo | 45 | - | - | 2.935 | 24.381 | - | - | 27.361 |
| Parque Simón Bolívar - CAN | 162 | - | - | - | 3.289 | - | - | 3.451 |
| La Esmeralda | 3 | - | - | - | 27.436 | 6.351 | - | 33.790 |
| Quinta Paredes | 15 | - | - | 3.155 | 24.144 | - | - | 27.314 |
| Ciudad Salitre Oriental | 251 | - | - | 25 | 16.877 | 1.567 | - | 18.720 |
| Total general | 625 | - | - | 18.895 | 117.719 | 7.918 | - | 145.157 |

- Sin población por estrato en esa localidad.

Fuente: DANE, SDP – DICE: Proyecciones de población de Bogotá por localidades 2005-2015

Cálculos: Dirección de Estudios Macro y Dirección de Estratificación, Decretos 544 de 2009 (zona urbana) y 304 de 2008 (zona rural).

Cuadro 3. Localidad de Teusaquillo, viviendas por estrato socioeconómico, según UPZ, a Junio 30 de 2010

| UPZ | ESTRATOS | | | | | | | Total |
|----------------------------|--------------|--------------|----------|---------------|---------------|---------------|----------|---------------|
| | Sin estrato* | 1. Bajo-Bajo | 2. Bajo | 3. Medio-Bajo | 4. Medio | 5. Medio-Alto | 6. Alto | |
| Galerías | 1 | - | - | 5.605 | 9.398 | - | - | 15.004 |
| Teusaquillo | 4 | - | - | 1.352 | 10.925 | - | - | 12.281 |
| Parque Simón Bolívar - CAN | - | - | - | - | 970 | - | - | 970 |
| La Esmeralda | 1 | - | - | - | 10.027 | 2.313 | - | 12.341 |
| Quinta Paredes | 6 | - | - | 1.203 | 9.176 | - | - | 10.385 |
| Ciudad Salitre Oriental | 80 | - | - | 8 | 5.363 | 498 | - | 5.949 |
| Total general | 92 | - | - | 8.168 | 45.859 | 2.811 | - | 56.930 |

- Sin viviendas por estrato en esa localidad.

Fuente: DANE, SDP – DICE: Proyecciones de población de Bogotá por localidades 2005-2015

Cálculos: Dirección de Estudios Macro y Dirección de Estratificación.

Decretos 544 de 2009 (zona urbana) y 304 de 2008 (zona rural).

Cuadro 4. Localidad de Teusaquillo, hogares por estrato socioeconómico según UPZ, a Junio 30 de 2010

| UPZ | ESTRATOS | | | | | | | Total |
|----------------------------|--------------|--------------|----------|---------------|---------------|---------------|----------|---------------|
| | Sin estrato* | 1. Bajo-Bajo | 2. Bajo | 3. Medio-Bajo | 4. Medio | 5. Medio-Alto | 6. Alto | |
| Galerías | 1 | - | - | 5.367 | 9.000 | - | - | 14.368 |
| Teusaquillo | 4 | - | - | 1.307 | 10.547 | - | - | 11.858 |
| Parque Simón Bolívar - CAN | - | - | - | - | 936 | - | - | 936 |
| La Esmeralda | 1 | - | - | - | 9.712 | 2.241 | - | 11.954 |
| Quinta Paredes | 6 | - | - | 1.167 | 8.902 | - | - | 10.075 |
| Ciudad Salitre Oriental | 75 | - | - | 7 | 4.995 | 464 | - | 5.541 |
| Total general | 87 | - | - | 7.848 | 44.092 | 2.705 | - | 54.732 |

- Sin hogares por estrato en esa localidad.

Fuente: DANE, SDP – DICE: Proyecciones de población de Bogotá por localidades 2005-2015

Cálculos: Dirección de Estudios Macro y Dirección de Estratificación.

Decretos 544 de 2009 (zona urbana) y 304 de 2008 (zona rural).

Como se puede observar el estrato socioeconómico predominante en la UPZ la esmeralda es el 4 y en menor proporción 5.

El barrio más antiguo de la UPZ es el barrio Nicolás de Federman, le sigue la Esmeralda que lo creó el instituto de crédito territorial y donde se presenta la mayor concentración de zona bancaria junto con el CAN, Centro Administrativo Nacional, sede de la mayoría de las instituciones públicas del nivel nacional. Territorialmente el CAN según el POT no pertenece a esta UPZ, sin embargo la comunidad la reconoce como suya debido a que los efectos que la

población flotante de este lugar produce recae sobre barrios como la Esmeralda, que ofrece servicios de restaurante y comercio. Esta UPZ alberga una gran presencia institucional y escenarios públicos como el Estadio El Campin, el Palacio de los Deportes, la biblioteca Virgilio Barco, el Instituto de Recreación y Deporte, la Radio Difusora Nacional, etc.

Esta UPZ esta catalogada según el POT como unidad residencial cualificado, es decir, es un sector consolidado con uso residencial predominante de estratos medios y altos (4 y 5), que cuenta con infraestructura, espacio público, equipamientos comunales y condiciones ambientales y de habitabilidad adecuados. Hay asociación entre la estructura demográfica y la antigüedad de los barrios, por ejemplo, la primera etapa del barrio Pablo VI tiene gran representatividad de adulto mayor (pensionados) al igual que en el barrio el Quirinal, en cambio en Rafael Núñez hay gran presencia de jóvenes universitarios. Las personas que viven en la UPZ son profesionales, estudiantes, pensionados y militares.¹³

Los barrios que se encuentran en la UPZ la Esmeralda son:

Pablo VI, La Esmeralda, Nicolas de Federman, Quirinal, Rafael Núñez y Campin

El barrio Nicolás de Federman cuenta con una población al año 2005 de 8292 habitantes, se caracteriza por tener una gran cantidad de arborización y zonas

¹³ Guía turística de Teusaquillo [en línea].

<<http://www.garatecnologia.com/turistica/teusaquillo/teusaquillo.htm>> [citada el 13 de febrero de 2012]

verdes. El carácter original del sector es de uso doméstico, aunque actualmente funcionan establecimientos de servicios. Predominan las construcciones de vivienda unifamiliar y los edificios de apartamentos, de muy buena calidad y de reconocimiento local por sus cualidades arquitectónicas. El estado de las vías es bueno.

2.5.1 Modelo de encuesta



***DIVISION CIENCIAS DE LA SALUD
FACULTAD DE CULTURA FISICA, DEPORTE Y RECREACION
“UNIDAD DE EMPRENDIMIENTO”***

ENCUESTA CREACIÓN DE EMPRESA ELASTIC TRAINING

Esta encuesta tiene una utilidad académica por dicha razón le agradezco responderla de la manera más concreta posible, sus datos serán empleados de manera privada para la realización del estudio.

El objetivo es conocer el grado de interés de los residentes de la zona, con respecto a la creación de un centro especializado en rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico personalizado con énfasis en entrenamiento funcional, terapia física combinada con alternativas y clases grupales.

| | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. Género F ____ M ____ | 3. Información laboral |
| 2. Formación académica | Actualmente es: |

| | |
|--|---|
| Primaria _____ Secundaria _____ Técnica _____ Universitaria _____ Otro: _____ _____ | ¿Cual? Empleado _____ Desempleado _____ Trabajador independiente _____ Pensionado _____ Estudiante _____ Otro: _____ ¿Cuál? _____ |
| 4. Edad Entre 15 – 25 años: _____ Entre 26 – 35 Años: _____ Entre 36 – 45 años: _____ Entre 46 – 55 años _____ Entre 56 – 65 años _____ Más de 65 años _____ | 5. ¿presenta usted alguna alteración o dificultad en su estado de salud, en los siguientes sistemas? Cardiovascular _____ Osteomuscular _____ Nervioso _____ Respiratorio _____ Ninguna _____ Otro _____ ¿Cuál? _____ _____ |
| 6. ¿Realiza usted actividad o ejercicio físico de manera regular? Si ___ No ___ | 7. ¿Qué tipo de ejercicio práctica? Trotar ___ Montar en bicicleta ___ Ir al gimnasio ___ Otros ___ Enúncielos _____ |
| 8. ¿Su ejercicio es supervisado? | 9. ¿Conoce sobre el entrenamiento |

| | |
|--|--|
| <p>Si ____ No ____ ¿por qué? _____</p> | <p>personalizado? Si____No ____</p> |
| <p>10. ¿Cree usted que el entrenamiento personalizado podría ser fundamental para lograr sus metas y objetivos deseados? Si No ¿por qué? _____</p> | <p>11. ¿Conoce usted algo a cerca de entrenamiento funcional? Si_ No____ si su respuesta es afirmativa ¿mencione qué conoce del mismo? _____ _____ _____</p> |
| <p>12. ¿Estaría dispuesto a invertir por el servicio de entrenamiento personal? Si____ No ____</p> | <p>13. ¿Ha tenido algún tipo de lesión, intervención quirúrgica?, ¿ha necesitado de actividades de fortalecimiento muscular, de corrección de postura, manejo de dolor y terapia manual? Si __ No ____ En caso de ser afirmativo ¿cuál de los anteriores?: _____</p> |
| <p>14. ¿le han realizado alguna terapia física? Si____ No____ ¿Cuál? _____</p> | <p>15. ¿Identifica las técnicas de terapias alternativas? Si ____ No ____ ¿Cuál? _____</p> |
| <p>16. ¿Considera usted que las terapias alternativas podrían ayudar en el proceso de rehabilitación?</p> | <p>17. ¿Alguna vez ha asistido a terapias convencionales combinadas con alternativas para el tratamiento de</p> |

| | |
|---|---|
| Si ___ No ___ | alguna lesión? Si ___ No ___ |
| 18. ¿Conoce algún lugar donde le ofrezcan éstos servicios? Si ___ No ___ ¿Cuál? _____ | 19. ¿Asistiría a un centro especializado en rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico personalizado con énfasis en entrenamiento funcional, terapia física combinada con alternativas y clases grupales? Si ___ No ___ |
| 20. ¿Le gustaría adquirir los servicios anteriormente mencionados a domicilio? Si ___ No ___ | |

OBSERVACIONES:

Ficha técnica de la encuesta

| | |
|----------------------|--|
| Diseño y realización | La encuesta ha sido desarrollada por el estudiante Erwin Jadir Castillo Rodríguez de noveno semestre de la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación. |
|----------------------|--|

| | |
|----------------------|---|
| Universo | Corresponde a niños, jóvenes y adultos entre 15 y 65 años de la localidad de Teusaquillo UPZ la esmeralda, barrio Nicolás de Federman |
| Tamaño de la muestra | El tamaño de la muestra es de 69 encuestas. |
| Muestreo | No probabilístico |
| Tipo de encuesta | Se realizó una encuesta personal en las calles de la UPZ la Esmeralda, barrio Nicolás de Federman |

2.5.2 Tabulación

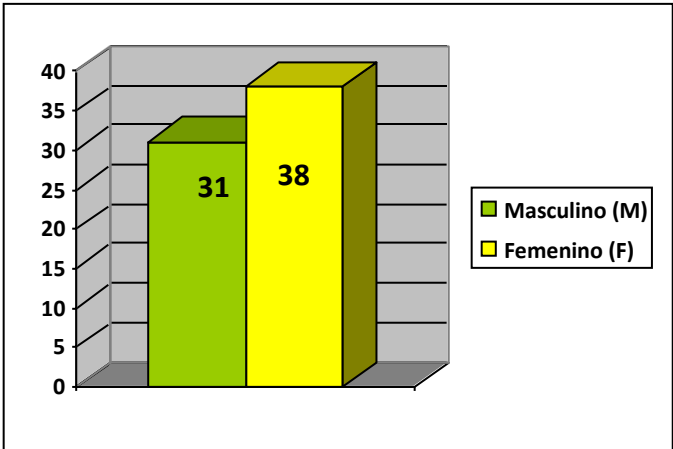
1. Genero

Tabla 1. Genero

| Opciones | Cantidad | % |
|---------------|----------|-------|
| Masculino (M) | 31 | 44.9% |
| Femenino (F) | 40 | 55.1% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafico 2. Genero



Fuente: el autor

Análisis: del 100% de los encuestados el 44.9% es del género masculino, mientras el 55.1% pertenece al femenino.

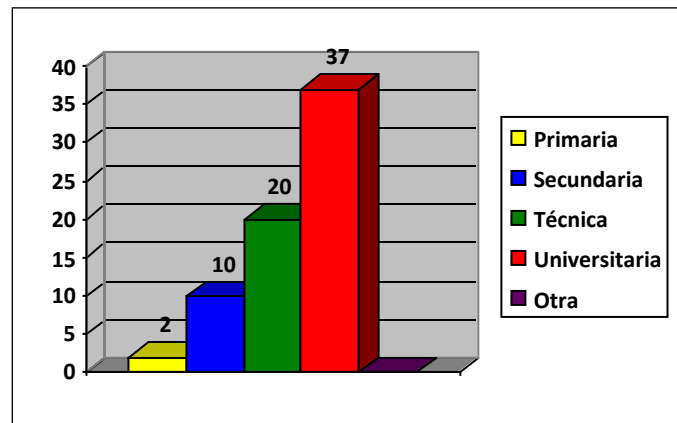
2. Formación académica

Tabla 2. Formación académica

| Opciones | Cantidad | % |
|---------------|----------|-------|
| Primaria | 2 | 2.9% |
| Secundaria | 10 | 14.5% |
| Técnica | 20 | 29% |
| Universitaria | 37 | 53.6% |
| Otra | 0 | 0 |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafico 3. Formación académica



Fuente: el autor

Análisis: el 53.6% de los encuestados tienen estudios universitarios, el 29% técnica, 14.5% secundaria, mientras el 2.9% solo la secundaria.

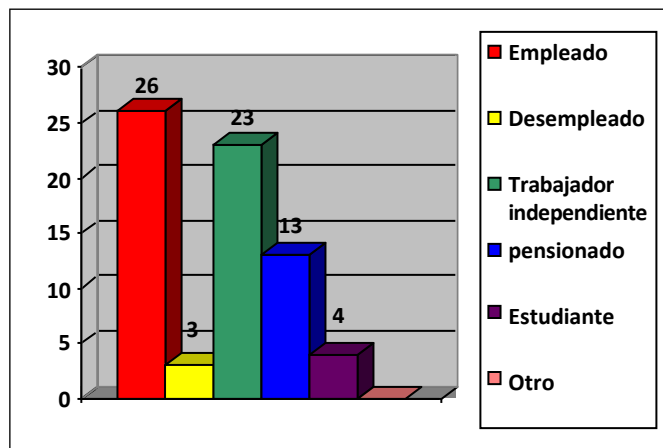
3. Información laboral

Tabla 3. Información laboral

| Opciones | Cantidad | % |
|--------------------------|----------|-------|
| Empleado | 26 | 37.7% |
| Desempleado | 3 | 4.3% |
| Trabajador independiente | 23 | 33.3% |
| Pensionado | 13 | 18.8% |
| Estudiante | 4 | 5.8% |
| Otro | 0 | 0 |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafico 4. Información laboral



Fuente: el autor

Análisis: el 37.7% de los encuestados es empleado, el 33.3% es trabajador independiente, el 18.8% pensionado, mientras el 4.3% son desempleados y el 5.8% estudiantes.

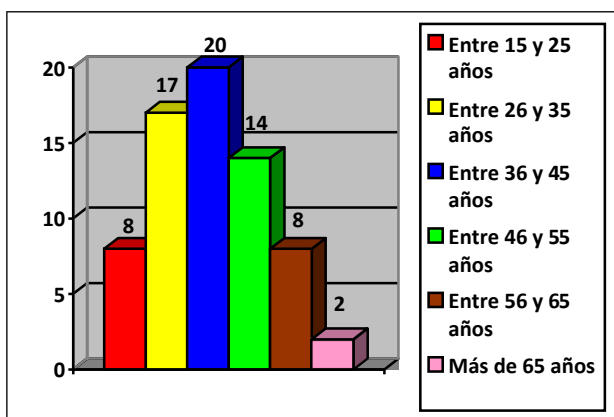
4. Edad

Tabla 4. Edad

| Opciones | Cantidad | % |
|--------------------|----------|-------|
| Entre 15 y 25 años | 8 | 11.6% |
| Entre 26 y 35 años | 17 | 24.6% |
| Entre 36 y 45 años | 20 | 29% |
| Entre 46 y 55 años | 14 | 20.3% |
| Entre 56 y 65 años | 8 | 11.6% |
| Más de 65 años | 2 | 2.9% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafica 5. Edad



Fuente: el autor

Análisis: el 29% de los encuestados oscilan entre los 36 y 45 años, el 24.6% entre los 26 y 35 años, el 20.3% entre 46 y 55 años, con esto podemos observar que la población encuestada está en el rango de 26 a 55 años.

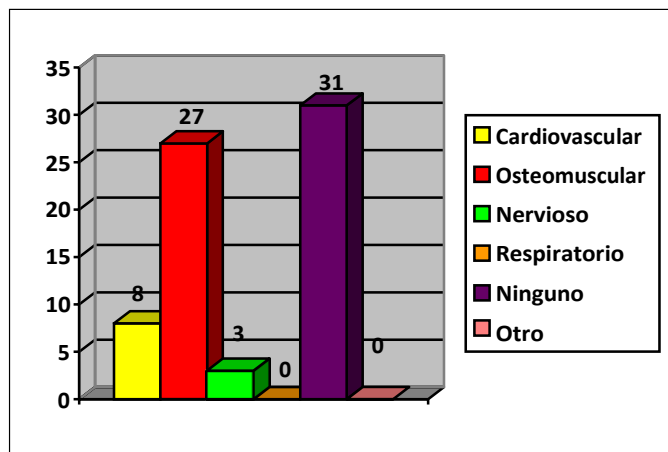
5. ¿presenta usted alguna alteración o dificultad en su estado de salud, en los siguientes sistemas?

Tabla 5. Alteración o dificultades en el estado de salud

| Opciones | Cantidad | % |
|----------------|----------|-------|
| Cardiovascular | 8 | 11.6% |
| Osteomuscular | 27 | 39.1% |
| Nervioso | 3 | 4.3% |
| Respiratorio | 0 | 0 |
| Ninguno | 31 | 44.9% |
| Otro | 0 | 0 |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafica 6. Alteración o dificultades en el estado de salud



Fuente: el autor

Análisis: el 44.9% no presenta ninguna alteración de los sistemas aquí mencionados, por otro lado el 39.1% a sufrido alteraciones en el sistema musculo esquelético siendo uno de los sistemas más afectados, seguido del cardiovascular con un 11.6%.

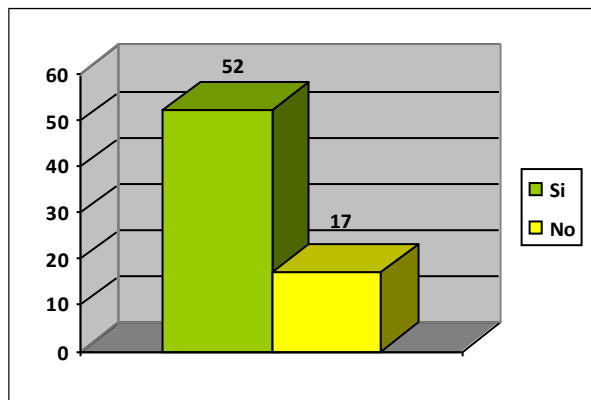
6. ¿Realiza usted actividad o ejercicio físico de manera regular?

Tabla 6. Realizan actividad física de manera regular

| Opciones | Cantidad | % |
|----------|----------|-------|
| Si | 52 | 75.4% |
| No | 17 | 24.6% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafico 7. Realizan actividad física de manera regular



Fuente: el autor

Análisis: el 75.4% según la encuesta, realiza ejercicio de manera regular, mientras el 24.6% no lo hace.

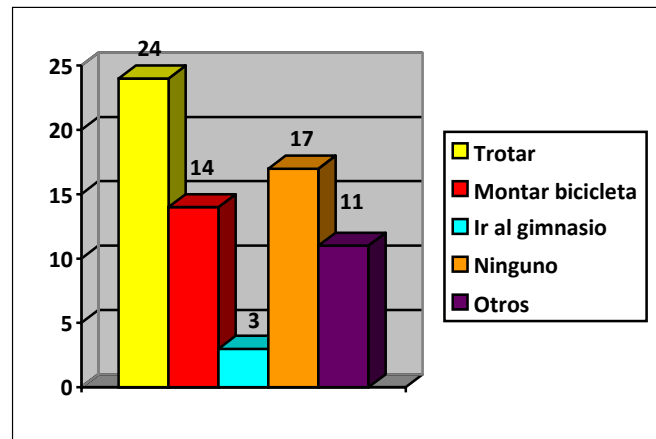
7. ¿Qué tipo de ejercicio práctica?

Tabla 7. Practica de ejercicio

| Opciones | Cantidad | % |
|------------------|----------|-------|
| Trotar | 24 | 34.8% |
| Montar bicicleta | 14 | 20.3% |
| Ir al gimnasio | 3 | 4.3% |
| Ninguno | 17 | 24.6% |
| Otros | 11 | 15.9% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafico 8. Practica de ejercicio



Fuente: el autor

Análisis: el 34.8% de los encuestados trota, el 24.6% no practica, el 20;3% monta bicicleta, esto revela que la mayoría de los encuestados son activos físicamente.

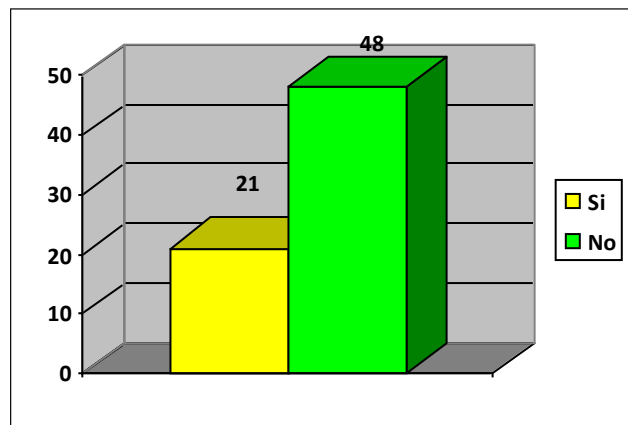
8. ¿Su ejercicio es supervisado?

Tabla 8. Practica de ejercicio supervisado

| Opciones | Cantidad | % |
|----------|----------|-------|
| Si | 21 | 30.4% |
| No | 48 | 69.6% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Gráfico 9. Practica de ejercicio supervisado



Fuente: el autor

Análisis: el 30.4% de los encuestados practica ejercicio supervisado mientras el 69.6% no.

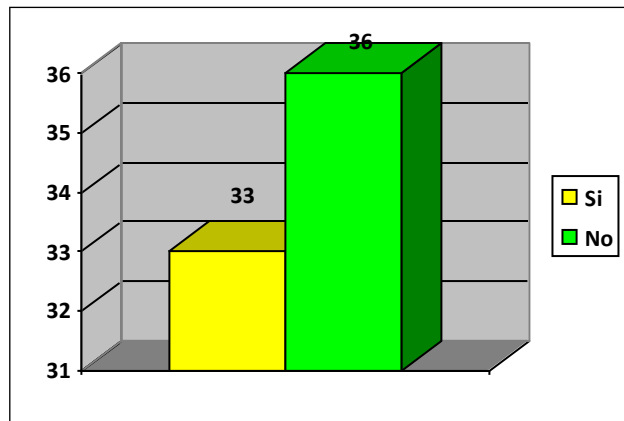
9. ¿Conoce sobre el entrenamiento personalizado?

Tabla 9. Entrenamiento personalizado

| Opciones | Cantidad | % |
|----------|----------|-------|
| Si | 33 | 47.8% |
| No | 36 | 52.2% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafica 10. Entrenamiento personalizado



Fuente: el autor

Análisis: el 47.8 % conoce algo acerca de entrenamiento personalizado mientras el 52.2% no.

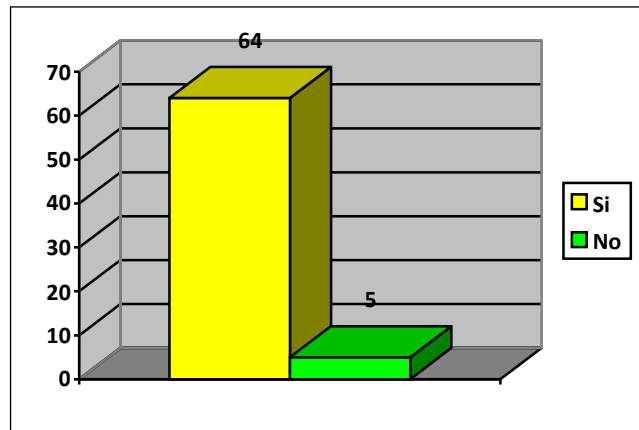
10. ¿Cree usted que el entrenamiento personalizado podría ser fundamental para lograr sus metas y objetivos deseados?

Tabla 10. Entrenamiento personal fundamental para lograr metas y objetivos deseados

| Opciones | Cantidad | % |
|----------|----------|-------|
| Si | 64 | 92.8% |
| No | 5 | 7.2% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Gráfico 11. Entrenamiento personal fundamental para lograr metas y objetivos deseados



Fuente: el autor

Análisis: el 92.8 % cree que es fundamental el entrenamiento personalizado para alcanzar sus objetivos, mientras el 7.2% no

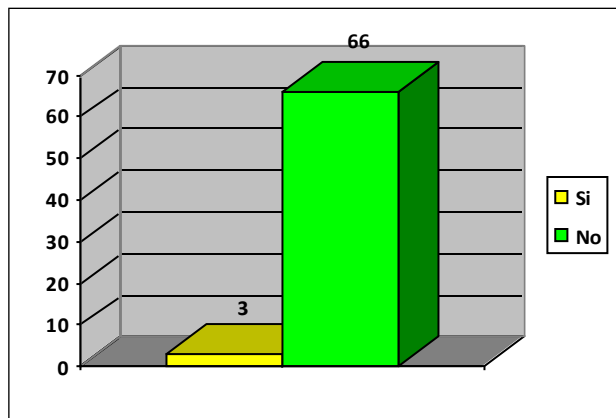
11. ¿Conoce usted algo a cerca de entrenamiento funcional?

Tabla 11. Entrenamiento funcional

| Opciones | Cantidad | % |
|----------|----------|-------|
| Si | 3 | 4.3% |
| No | 66 | 95.7% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafico 12. Entrenamiento funcional



Fuente: el autor

Análisis: el 95.7 % no conoce el entrenamiento funcional, mientras el 4.3% si. Esto puede ser un punto importante e innovador para el futuro del negocio.

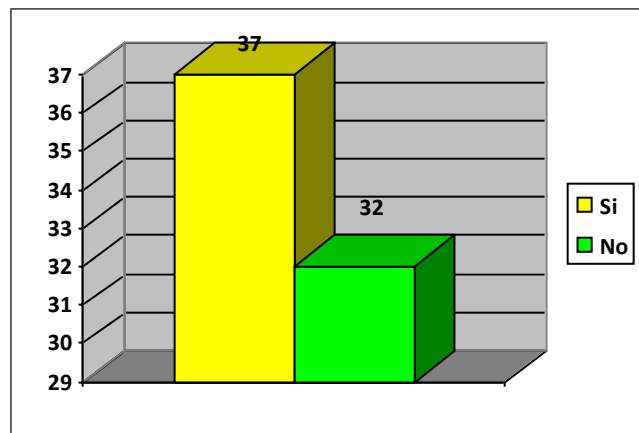
12. ¿Estaría dispuesto a invertir por el servicio de entrenamiento personal?

Tabla 12. Entrenamiento personal

| Opciones | Cantidad | % |
|----------|----------|-------|
| Si | 37 | 53.6% |
| No | 32 | 46.4% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafica 13. Entrenamiento personal



Fuente: el autor

Análisis: el 53.6 % estaría dispuesto a invertir en el servicio de entrenamiento personalizado, mientras el 46.4% no.

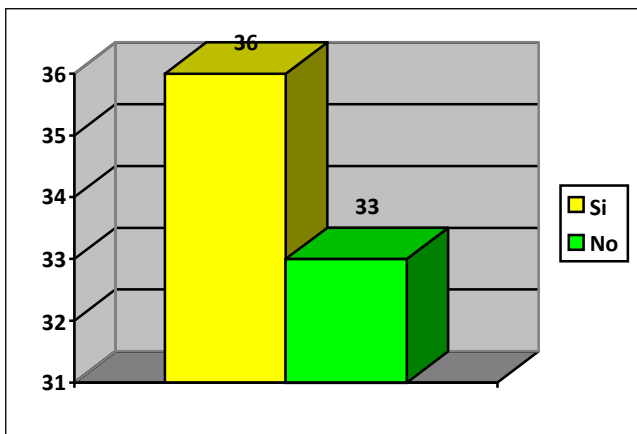
13. ¿Ha tenido algún tipo de lesión, intervención quirúrgica?, ¿ha necesitado de actividades de fortalecimiento muscular, de corrección de postura, manejo de dolor y terapia manual?

Tabla 13. Atención para algún tipo de lesión

| Opciones | Cantidad | % |
|----------|----------|-------|
| Si | 36 | 52.2% |
| No | 33 | 47.8% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafico 14. Atención para algún tipo de lesión



Fuente: el autor

Análisis: el 52.2% de los encuestados ha sido tratado por algún tipo de lesión.

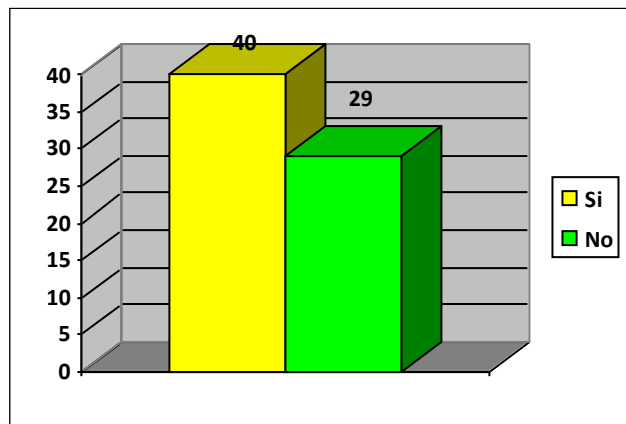
14. ¿le han realizado alguna terapia física?

Tabla 14. Terapia física

| Opciones | Cantidad | % |
|----------|----------|------|
| Si | 40 | 58% |
| No | 29 | 42% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafico 15. Terapia física



Fuente: el autor

Análisis: al 58% de los encuestados le han realizado algún tipo de terapia física, mientras al 42% no.

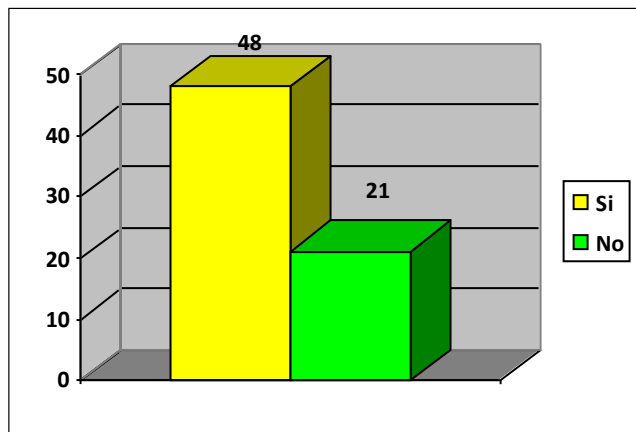
15. ¿Identifica las técnicas de terapias alternativas?

Tabla 15. Terapias alternativas

| Opciones | Cantidad | % |
|----------|----------|-------|
| Si | 48 | 69.6% |
| No | 21 | 30.4% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafica 16. Terapias alternativas



Fuente: el autor

Análisis: el 69.6% de los encuestados identifica algún tipo de terapia alternativa, mientras el 30.4% no.

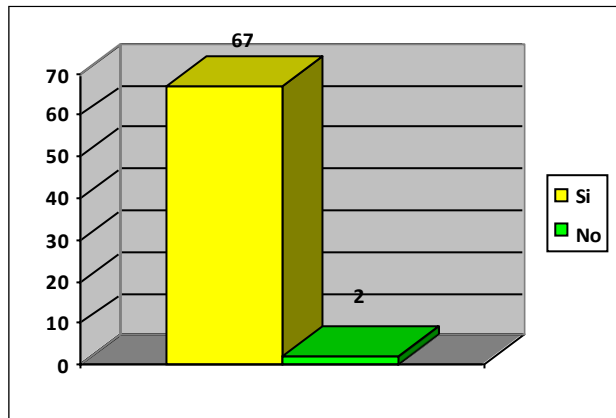
16. ¿Considera usted que las terapias alternativas podrían ayudar en el proceso de rehabilitación?

Tabla 16. Terapias alternativas como colaboradoras en el proceso de rehabilitación

| Opciones | Cantidad | % |
|----------|----------|-------|
| Si | 67 | 97.1% |
| No | 2 | 2.9% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafico 17. Terapias alternativas como colaboradoras en el proceso de rehabilitación



Fuente: el autor

Análisis: el 97.1 % de los encuestados considera que las terapias alternativas pueden colaborar en el proceso de rehabilitación, mientras el 2.9% no.

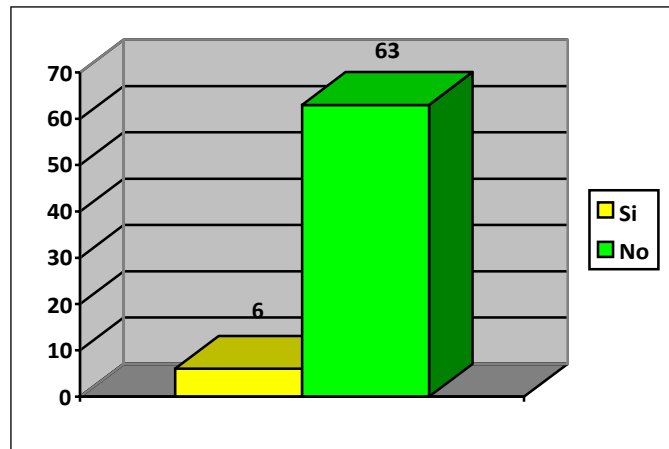
17. ¿Alguna vez ha asistido a terapias convencionales combinadas con alternativas para el tratamiento de alguna lesión?

Tabla 17. Asistencia a terapias convencionales combinadas con alternativas

| Opciones | Cantidad | % |
|----------|----------|-------|
| Si | 6 | 8.7% |
| No | 63 | 91.3% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafico 18. Asistencia a terapias convencionales combinadas con alternativas



Fuente: el autor

Análisis: el 8.7% de los encuestados a asistido a algún tratamiento de terapia convencional combinado con alternativa, mientras el 91.3% no.

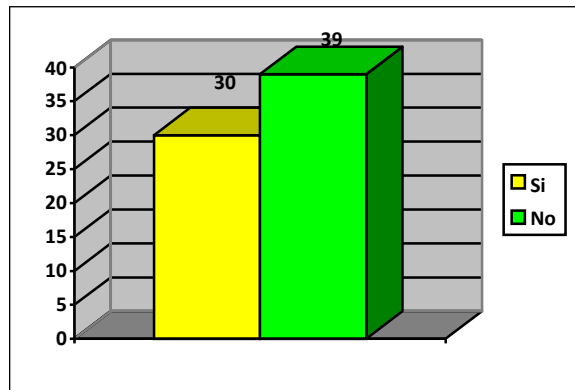
18. ¿Conoce algún lugar donde le ofrezcan éstos servicios?

Tabla18. Conocimiento de lugares que ofrezcan los servicios de Elastic Training

| Opciones | Cantidad | % |
|----------|----------|-------|
| Si | 30 | 43.5% |
| No | 39 | 56.5% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafico 19. Conocimiento de lugares que ofrezcan los servicios de Elastic Training



Fuente: el autor

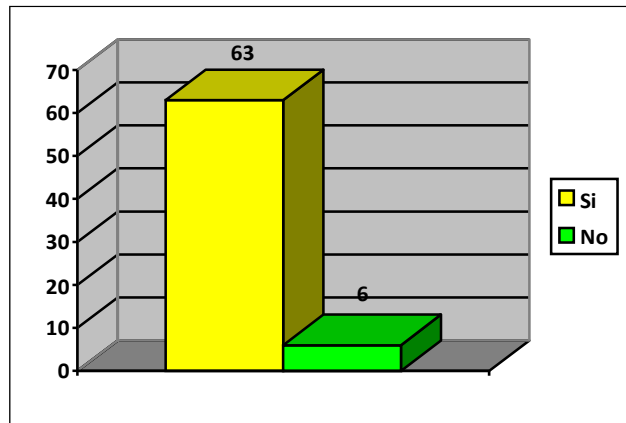
19. ¿Asistiría a un centro especializado en rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico personalizado con énfasis en entrenamiento funcional, terapia física combinada con alternativas y clases grupales?

Tabla 19. Asistencia a un centro especializado en rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico

| Opciones | Cantidad | % |
|----------|----------|-------|
| Si | 63 | 91.3% |
| No | 6 | 8.7% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafico 20. Asistencia a un centro especializado en rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico



Fuente: el autor

Análisis: el 91.3% de los encuestados asistiría a un centro especializado en rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico, mientras el 8.7 % no. Con esto podría deducirse que el negocio podría tener buena acogida en el sector.

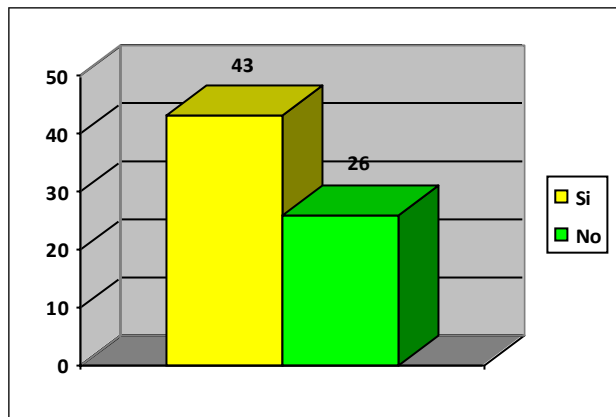
20 ¿Le gustaría adquirir los servicios anteriormente mencionados a domicilio?

Tabla 20. Servicios a domicilio

| Opciones | Cantidad | % |
|----------|----------|-------|
| Si | 43 | 62.3% |
| No | 26 | 37.7% |
| Total | 69 | 100% |

Fuente: el autor

Grafico 21. Servicios a domicilio



Fuente: el autor

Análisis: el 62.3% de los encuestados adquiriría los servicios ofrecidos a domicilio, mientras el 37.7% no.

2.5.3 Conclusión de la encuesta

- El entrenamiento funcional no es conocido por un gran número de personas del sector, este punto puede ser positivo por la innovación.
- Mas de la mitad de la población encuestada a sufrido de algún tipo de lesión, esto puede ser beneficioso pues es un factor importante para adquirir alguno de nuestros servicios.

- El 97.1% consideran que las terapias alternativas podrían ayudarles en su proceso de recuperación.
- El 92.8% cree que el entrenamiento personal es fundamental para lograr sus metas y objetivo.
- el 53.6% estaría dispuesto a invertir en el servicio de entrenamiento personalizado.

A partir de lo anteriormente expuesto se denota que la empresa podría ser viable y suplir algunas necesidades de la población objetivo.

2.6 ANALISIS DE MERCADO

2.6.1 La competencia

Del total de empresas de la localidad de Teusaquillo, hay 468 empresas que se podrían integrar a la cadena de salud. Estas empresas representan el 4% del total de la localidad.

Según la actividad que realizan las empresas de la localidad (proveedores, transformación y comercialización), el 74% pertenece al eslabón de transformación y el 26% son proveedores de insumo.

En el eslabón de transformación, equivalente a 348 empresas, el mayor número ofrece servicios a la cadena como: servicios médicos quirúrgicos y hospitalarios, laboratorio clínico, servicios de ortopedia y traumatología, consulta general y especializada, salud ocupacional, servicios de odontología, entre otros. La prestación de servicios de salud es el de la cadena, ya que existe una amplia gama de instituciones u organizaciones que presentan diversos grados de interacción y de integración. La organización más evidente y representativa es la clínica y en la localidad existe un gran número de organizaciones e instituciones que tienen una cobertura no solo local, sino nacional como la Clínica del Niño del

Seguro Social o la Clínica de la Policía.

En la localidad, existen diferentes entidades de prestación de salud como los Centros de Atención Inmediata (CAMI), clínicas como la Clínica de Cirugía Ortopédica/Palermo, Clínica de Hipertensión Arterial, Clínica de la Nariz y Cirugía Estética Facial/Belalcázar, Clínica la Magdalena, Clínica Los Fundadores, Clínica El Campín, Clínica Nicolás de Federmán, Clínica Palermo. Además en la localidad se encuentran institutos y fundaciones de salud como el Instituto Gerontólogo Colombiano, Fundación Colombiana de Enfermedades Vasculares, Fundación del Quemado, entre otras.

| | |
|----------------|---|
| EMPRESA | BODYTECH PABLO SEXTO (plan zonal) |
| MEMBRESIA | \$100.000 |
| P.ANUAL | \$720.000 |
| P. SEMESTRAL | \$450.000 |
| P. TRIMESTRAL | \$260.000 |
| SERVICIOS | Valoración Clases grupales Spinning Acondicionamiento cardiovascular Zona de estiramientos Zona húmeda |
| TECNOLOGIA | Utilizan equipos de última tecnología |
| ADICIONALES | Nutrición Fisioterapia Kinesis Entrenamiento personalizado Pilates |

| | |
|--|-------------------------------|
| | Semipersonalizado Bodytech |
|--|-------------------------------|

2.7 VALORACION DE LA INFORMACION

En la UPZ la Esmeralda se encuentra un Bodytech, el cual es una competencia directa, cuenta con servicios de entrenamiento personalizado y fisioterapia, pero lo que diferencia a Elastic Training de esta empresa, es su atención estrictamente personalizada lo cual genera en el usuario confort, además en el área de la Fisioterapia habrá combinación con terapias alternativas para mejorar los efectos de esta y brindar al usuario una atención holística o integral donde lo físico no es lo único que vale.

Cuenta con gran variedad de prestadores de servicio, como clínicas, odontologías, estética y belleza entre otras.

Como podemos observar el campo de la rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico en el sector desde el portafolio de servicios de Elastic Training podría tener gran acogida.

2.8 DISEÑO DE ESTRATEGIAS COMERCIALES

Pagina web

Se creara un sitio web donde se exalte la misión, visión, valores corporativos, además de dar a conocer a nuestros visitantes, los diferentes servicios. Contara con una revista virtual donde podrán leer artículos de importancia en cuanto a nuevas tendencias en entrenamiento, nutrición, rehabilitación entre otras, esta página tendrá un link de contacto, de esta manera las personas interesadas podrán interactuar con la empresa.

Correo electrónico

La empresa contara con correo electrónico, el cual facilitara el contacto con los usuarios, por medio de este se puede ir creando una base de datos, esta será de gran importancia para dar a conocer las diferentes promociones, entre muchas cosas más.

Número de teléfono y celular empresarial

Con esta estrategia se busca tener una mejor atención, además de facilitar el contacto con los usuarios, para responder inquietudes, dudas o sugerencias.

Tarjetas de presentación

Se contara con tarjetas de presentación para entrenadores personales y fisioterapeutas, estas siempre tendrán los datos de la empresa, así como el logo y el eslogan corporativo.

Folletos

Cumplirán la función de dar a conocer la empresa y sus diferentes servicios, para llamar la atención de los usuarios, con estos podrán adquirir una clase de cortesía así el cliente tendrá un contacto directo y podrá tomar una mejor decisión.

Salidas publicitarias

Se instalara una pequeña tarima donde se realizaran diferentes actividades como clases grupales que llamen la atención de los usuarios, estas serán totalmente gratuitas, por otro lado se contara con personal que estará tomando los datos de

cada uno de los participantes y así irá creciendo la base de datos, con esto se busca dar a conocer el nombre de la empresa y sus diferentes servicios.

Establecimiento de precio

Tabla 21. Establecimiento de precio Fisioterapia

| SERVICIO | DESCRIPCION | VALOR SESION | VALOR MES |
|-------------------------------------|---|--------------|-----------|
| Sesión de fisioterapia | Cada sesión es de 1 hora, abra siempre un profesional supervisando y dirigiendo la terapia. | \$30.000 | |
| 12 sesiones al mes 10% de descuento | Cada sesión es de 1 hora, abra siempre un profesional supervisando y dirigiendo la terapia. | \$27.000 | 324.000 |

Tabla 22. Establecimiento de precio entrenamiento funcional personalizado

| SERVICIO | DESCRIPCION | VALOR SESION | VALOR MES |
|--------------------|--|--------------|-----------|
| 12 sesiones al mes | La sesión puede llegar a un máximo de una hora todo esto depende de la planificación del entrenador y los objetivos del usuario. | \$35.000 | \$420.000 |
| 16 sesiones al mes | La sesión puede llegar a un máximo | \$31.500 | \$504.000 |

| | | | |
|--------------------------------------|--|----------|-----------|
| 10% de descuento | de una hora todo esto depende de la planificación del entrenador y los objetivos del usuario. | | |
| 20 sesiones al mes 15 % de descuento | La sesión puede llegar a un máximo de una hora todo esto depende de la planificación del entrenador y los objetivos del usuario. | \$29.750 | \$595.000 |

CAPITULO 3: FASE TECNICA

3.1 INGENIERIA DEL PROYECTO

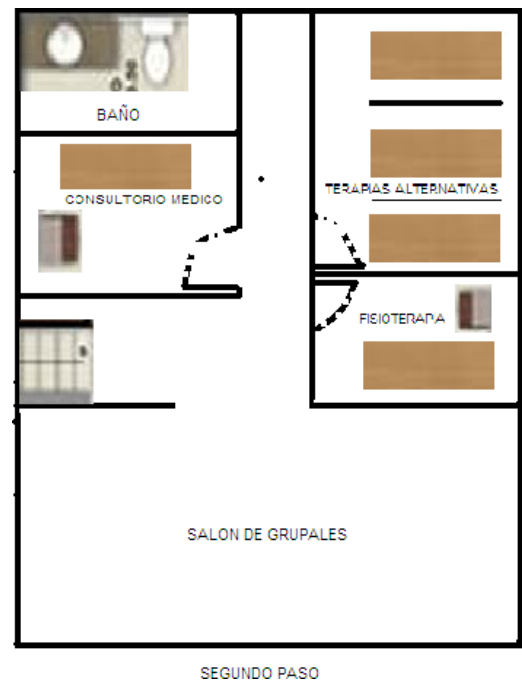
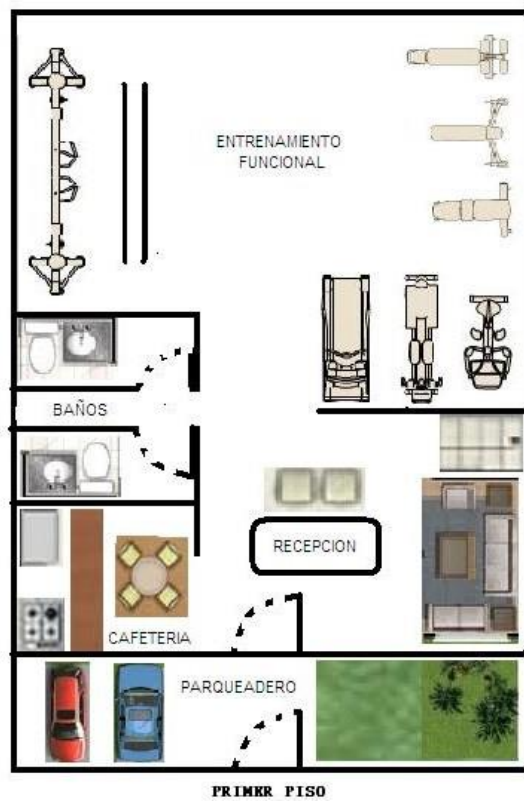
Registro fotográfico





| Descripción de la casa sede de la empresa | |
|---|---------------------|
| Ubicación | Cr 57 # 53 – 29 |
| Barrio | Nicolás de Federman |
| Area total | 152 (m2) |
| Valor arriendo | \$ 1.800.000 |
| Estrato | 4 |
| Tiempo de construccion | 20 años |
| Baños | 2 |
| No DE PARQUEADEROS | 2 |
| Tipo de parqueadero | Cubierto |
| Estado del inmueble | Excelente |

| | |
|-------------|-----------------------------|
| Luminosidad | Buena |
| Servicios | Agua – luz - gas |
| Otros | Ubicado sobre vía principal |
| | |



Descripción servicios a prestar en la empresa Elastic Training

Entrenamiento funcional

Novedoso entrenamiento que se expande en el mundo mostrando grandes resultados en el fitness, acondicionamiento físico y rehabilitación de lesiones. Este se ha venido desarrollando con nuevos conceptos e investigaciones que demuestran su gran efectividad durante los últimos 15 años. Consiste en entrenar el cuerpo como funciona, de manera integral realizando movimientos multiplanares, que permiten lograr mejores resultados en menos tiempo a diferencia de los métodos y sistemas que se utilizan hoy en día.

En la rehabilitación de lesiones permite la recuperación en menor tiempo.

En el fitness disminuye el tiempo de cada entrenamiento mostrando grandes resultados de una manera divertida.

En el acondicionamiento físico o preparación física se obtiene un mejor rendimiento disminuyendo el riesgo de lesiones.

Beneficios

Fuerza, velocidad, potencia, agilidad, movilidad, estabilidad, reacción, coordinación, equilibrio, prevención de lesiones, rehabilitación de lesiones, acondicionamiento metabólico, resistencia, pérdida de grasa y mejora la postura corporal.¹⁴

Entrenamiento Funcional Personal

Roberts presenta la siguiente definición: “El entrenador personal es un profesional que instruye y entrena clientes, generalmente en una situación individual, en la realización de ejercicios apropiados y seguros con el objetivo de incrementar su aptitud física y salud”¹⁵.

¹⁴ CROSA, Richard. Entrenamiento Funcional [en línea]. < <http://www.entrenamientofuncional.com/> > {citado el 24 de marzo de 2012}

¹⁵ GUTIERREZ, Alfonso. Entrenamiento Personal, bases, fundamentos y aplicaciones. Segunda Edición. Barcelona: Inde, 2007, p. 17.

Para Jiménez

El entrenador personal debe ser concebido como un profesional proactivo (el más proactivo de todos los que intervienen en nuestro ámbito), entendiendo por este, aun profesional con los máximos conocimientos, pero también y muy especialmente con la máxima disposición, o lo que es lo mismo, con la máxima capacidad de estar atento y sensible a las necesidades de sus clientes¹⁶.

Teniendo en cuenta las anteriores definiciones

En la empresa Elastic Trainig

El Entrenamiento funcional personalizado, estará diseñado acorde a las características de cada usuario, entrenando el cuerpo como funciona, realizando ejercicios multiplanares que disminuyan al máximo el riesgo de lesión, el servicio buscará el mejoramiento de la salud, bienestar y desempeño deportivo de nuestros usuarios, este será dirigido por un profesional altamente capacitado y certificado en Functional Training (Entrenamiento Funcional) quien orientará y planificará el ejercicio buscando cumplir los objetivos y metas propuestas desde el inicio.

Entrenamiento semi-personalizado

Es un entrenamiento en el cual estarán dos usuarios al mismo tiempo, teniendo en claro que cada uno de ellos maneja su entrenamiento individualmente acorde

¹⁶GUTIERREZ, Alfonso. Entrenamiento Personal, bases, fundamentos y aplicaciones. Segunda Edición. Barcelona: Inde, 2007, p. 17, 18.

a sus capacidades, este será dirigido por un profesional altamente capacitado y certificado en Functional Training (Entrenamiento Funcional). Algunos de los implementos utilizados, serán bandas elásticas, fit ball, vallas, conos, escaleras de coordinación, caminadora, bicicleta entre otros.

1. el servicio iniciara con una clase de cortesía, donde el usuario podrá conocer más a fondo todo lo relacionado con el entrenamiento personal y semipersonalizado.
2. si el usuario decide tomar el servicio se le ofrecerán paquetes de 8, 12, 16 y 20 sesiones al mes de entrenamiento, para posteriormente realizar el pago.
3. el usuario deberá leer y firmar el contrato realizado con el entrenador.
4. deberá programar la cita de valoración con fisioterapia, si presenta alguna alteración o patología, serán remitidos al medico deportologo.
5. se realiza la valoración física, allí se hace una anamnesis, observación, palpación y exploración por el fisioterapeuta, posteriormente se realizan unos test de fuerza abdominal, de flexibilidad y una evaluación postural.
6. el fisioterapeuta o deportologo darán la actitud medica del usuario con sus respectivas recomendaciones.
7. el entrenador realiza el plan de entrenamiento teniendo en cuenta las recomendaciones y objetivos del usuario.
8. se ejecutara el plan de entrenamiento.
9. se realizara seguimiento, control y evaluación del plan de entrenamiento.



VALORACION INICIAL FITNESS Y ACONDICIONAMIENTO FISICO

FECHA _____

HORA _____

NOMBRE: _____

EDAD: _____

C.C : _____

SIGNOS VITALES:

FC: _____

T.A: _____

COMPOSICION CORPORAL:

PESO _____

TALLA _____

IMC _____ %

GRASO _____

% _____

VALORACION DE POSTURA

ANTERIOR _____

POSTERIOR _____

LATERAL _____

VALORACION DE FLEXIBILIDAD

| TEST | LE VE | MO D | SEVE RO | DE R | IZ Q |
|--|----------|---------|------------|---------|---------|
| THOMAS (PSOAS) | | | | | |
| HAMSTRINGS (ISQUIOTIBIALE S) | | | | | |
| GASTROCNEMI OS (SOLEO Y GEMELOS) | | | | | |
| ELLY (RECTO | | | | | |

| | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|
| ANTERIOR) | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|

TEST DE EQUILIBRIO

ESTATICO_____

DINAMICO_____

TEST FUNCIONAL

Prueba 1: Estabilización de tronco

Prueba2: Fuerza y coordinación en brazos

1 Excelente 2 Bueno 3 malo 1

Excelente 2 Bueno 3 malo

Prueba3: Coordinación y fuerza general

Prueba4: laterales con banda

Anterior 1 Excelente 2 Bueno 3 malo Izq. 1

Excelente 2 Bueno 3 malo

Posterior 1 Excelente 2 Bueno 3 malo Der 1

Excelente 2 Bueno 3 malo

Servicio de fisioterapia y terapias alternativas

Para brindar un servicio integral y de alta calidad el servicio busca la combinación de terapias alopáticas y alternativas con el propósito de mejorar y rehabilitar lesiones osteomusculares, neurológicas y post - operatorios. Se realizará una valoración inicial y continuo seguimiento a todos nuestros usuarios para tener un mayor control y garantizar óptimos resultados.

En terapias alternativas se utilizaran las técnicas de, digitopuntura, magnetoterapia y esencias florales como medios facilitadores para un mejor tratamiento.

Digitopuntura

Se realizara al usuario técnicas de presión con los dedos para deshacer los bloqueos de energía y los depósitos de calcio que en situaciones de estrés se acumulan en el tejido muscular.

Magnetoterapia

Se aplicara al usuario esta técnica dependiendo del diagnostico, acelerando la regeneración de tejidos por medio de imanes, mejorando el campo magnetico y por ende la salud y bienestar.

Esencias florales

Las esencias florales constituyen medios de transformación de los seres humanos al permitirnos incorporar cualidades armónicas a nuestro ser, que se convierten en facilitadores de nuestro crecimiento personal integral.

La esencia floral actúa una vez incorporada en el cuerpo, gracias a su característica vibracional entra en contacto con el campo energético del paciente y viaja por él a través de los meridianos de acupuntura y se dirige a los chacras y órganos energéticos donde se producirá su efecto, que se manifestará inicialmente en los estados emocionales y posteriormente, dentro de lo posible en la materia.

Se utilizara como medicamento para mejorar las actitudes mentales y emocionales de cada usuario buscando desaparecer la enfermedad o lesión que presente.

En esta área se contara con profesionales altamente capacitados, responsables, éticos y comprometidos con los usuarios.

Elastic Training realizara el servicio de fisioterapia de la siguiente manera:

1. el usuario tendrá que solicitar una cita previa.
2. el fisioterapeuta realizara una valoración según los síntomas del usuario, donde se determinara un diagnostico y un tratamiento.
3. se asigna el número de sesiones necesarias para el tratamiento de la lesión.
4. el usuario podrá pagar sesión por sesión o el total.
5. se inicia el tratamiento con terapia sedativa, RH funcional, ejercicios terapéuticos o terapias alternativas dependiendo de la lesión.
6. se realiza seguimiento y control del usuario.
7. rehabilitación terminada con éxito.



Protocolo de fisioterapia

Compresión medular y fracturas por estallido de la columna:

Definición: una *fractura por compresión* es el resultado de una flexión pura sobre la columna, sin ninguna fuerza rotatoria o de cizallamiento. Afecta a la porción anterior del cuerpo vertebral. Generalmente, no existe rotura de estructura ligamentosa posterior, ni ninguna pérdida de altura de la pared posterior del cuerpo vertebral. No existe desplazamiento del disco ni de los fragmentos óseos dentro del canal medular. Sin embargo, en fracturas por compresión severas, con más de un 50% de pérdida de la altura del cuerpo vertebral, puede producirse lesiones de los ligamentos anteriores. (Accidente de tránsito)

Una *fractura estallido* se define como una fractura conminuta de todo el cuerpo vertebral, que generalmente incluye un desplazamiento de los fragmentos óseos al

canal medular, con o sin asociación de lesiones de ligamento posterior, de lesión ósea, o de lesión del disco. Estas fracturas son provocadas por una carga axial en flexión. (Accidente de tránsito o con una Caída desde lo alto sobre la cabeza).

Objetivos de tratamiento:

Amplitud del movimiento: restablecer la movilidad en todos los planos sin producir un déficit neurológico.

| Movimiento | Normal |
|---------------------|---------------|
| Flexión | 65° |
| Extensión | 65° |
| Inclinación Lateral | 45° |
| Rotación | 75° |

Los grados de movilidad descritos varían dependiendo de la edad del paciente. Los diferentes segmentos vertebrales no contribuyen por igual en todos los planos específicos de movimiento. Por ejemplo C1-2 tiene aproximadamente el 50% de la rotación cervical. El movimiento a nivel occipito -C1 tiene aproximadamente el 50% de la flexión y de la extensión. El movimiento restante se distribuye casi por igual por todo el resto de la columna, de C2 a C7, con unos grados de movilidad ligeramente mayores a nivel de C5-6.

Fuerza Muscular: restablecer y mantener la fuerza de los músculos paracervicales y escapulares, incluyendo el trapecio y los músculos de las extremidades superiores.

Objetivos funcionales: desarrollar la flexibilidad de la columna cervical para su independencia funcional.

Tratamiento:

Tratamiento inmediato a precoz (desde el 1er día de la lesión)

| Consolidación Ósea |
|--|
| Estabilidad del foco de fractura: depende de los elementos ligamentosos y el hueso intacto, de la fijación interna y de la inmovilización externa. |
| Fase de la consolidación ósea: fase inflamatoria. El hematoma de fractura se coloniza por células inflamatorias. |
| Estadio de la artrodesis: el injerto óseo se encuadra en una fase similar. |
| Radiografía: se visualiza las líneas de fractura y el injerto óseo. |

Amplitud del movimiento: no se permite ningún movimiento a nivel cervical hasta la consolidación de la fractura sea completa. Se realiza movimientos suaves de las extremidades superiores. Sin embargo, se deben evitar la movilidad por encima de la cabeza. Los movimientos activos en los grados de movilidad de las extremidades inferiores previenen la rigidez articular.

Fuerza muscular: se puede utilizar pesos de 1 libra para fortalecer las extremidades superiores mientras la columna cervical esta inmovilizada. Se recomiendan ejercicios isométricos para los músculos abdominales.

Carga de peso: si no hay lesión neurológica, el paciente se debe movilizar hacia una posición sentada en la cama o en una silla al día siguiente después de la inmovilización cervical adecuada. La deambulacion debe comenzar con ayudas, cuando se tolere. Un paciente que permanece con una fracción cervical debe mantener el reposo en cama hasta que se alcance una mayor estabilidad de la consolidación de la fractura, permitiéndose la movilización del paciente con un corsé de halo.

Actividad funcional: la actividad funcional depende en gran medida del estado neurológico del paciente.

Movilidad en la cama: se permiten cambios posturales movilizándolo al enfermo en bloque de un lado a otro. La mayoría de los pacientes necesitan al principio, ayuda para sentarse.

Traslados: una vez que se ha colocado al paciente sentado, él puede pasar a la posición de pie con una pequeña ayuda y pararse a una silla. Inicialmente, al paciente puede beneficiarse de un plano inclinado si tiene hipotensión ortostática o vértigo.

Marcha: al caminar puede haber aumento de la base de sustentación debido a la falta de estabilidad. Los movimientos de balanceo de la parte superior del brazo se puede ver reducido por el dolor.

Tratamiento: dos a cuatro semanas

| Consolidación Ósea |
|--|
| Estabilidad del foco de la fractura: la estabilidad sigue haciendo una función de los elementos óseos y ligamentosos intactos, fijación interna, e inmovilización externa. |
| Fase de consolidación: fase de reparación. Las células progenitoras óseas se diferencian en osteoblastos que depositan hueso fibroso. |
| Fase de la artrodesis: aparece un estroma fibrovascular. |
| Radiografía: permanecen visibles las líneas de fractura y los injertos. Se |

puede ver callo precoz.

Precauciones: la columna cervical esta inmovilizada.

Amplitud del movimiento: no se permite ningún movimiento en la columna cervical.
Movimiento activo de las extremidades superiores e inferior.

Fuerza muscular: no se permite realizar ejercicios de fortalecimiento para la columna cervical. Ejercicios isométricos para los abdominales, glúteos y cuádriceps.

Actividad funcional: movilidad en la cama: cambios posturales, movilizandoo en bloque al paciente con ayuda. Traslados y deambulacion: con dispositivo de apoyo.

Carga de peso: carga con dispositivo de apoyo.

Tratamiento: cuatro a ocho semanas

Consolidación ósea

Estabilidad: la consolidación precoz de la fractura y la consolidación precoz de injerto aportan una estabilidad añadida.

Fase de consolidación: fase de reparación. Los osteoblastos depositan hueso fibroso. Se observa callo y se puede ver la consolidación del injerto donde se realizo la fusión quirúrgica.

Radiografía: las líneas de fractura se vuelve menos claras; injerto óseo esta consolidado.

Amplitud del movimiento: un paciente con una fractura estable con un collarín cervical blando puede realizar solo ligeros movimientos activos del cuello. Los músculos de la columna cervical están, generalmente recuperándose lo suficiente como para proporcionar un control adecuado, el collarín cervical blando se ira retirando gradualmente cuando la musculatura del cuello este recuperada. Continuar con ejercicios de movilidad de las extremidades superiores e inferiores.

Fuerza muscular: no intentar fortalecer los músculos de la columna cervical, porque la artrodesis espinal o la consolidación de la fractura no son completas. Sin embargo, en las fracturas estables, se puede comenzar con ejercicios isométricos de fortalecimiento d e la columna cervical. Continuar con ejercicios isométricos para el abdomen.

Actividad funcional: movilidad en la cama: cambios posturales movilizand o en bloque. Traslados y de ambulaci3n: con dispositivos de apoyo cuando sea necesario

Carga de peso: carga completa.

Tratamiento: ocho a doce semanas

| |
|---|
| Consolidaci3n 3sea |
| Estabilidad en el foco de la fractura: se ha alcanzado la estabilidad 3sea pero puede persistir inestabilidad ligamentosa. |
| Fase de la consolidaci3n: fase de remodelaci3n: el hueso fibroso ya esta sustituido por hueso trabecular. Esto lleva de meses a a3os hasta completarse. |

Estadio de la artrodesis: está produciendo una trabeculación de la más de la fusión: la remodelación es un proceso continuo.

Radiografía: las líneas de la fractura comienzan a desaparecer. La trabeculación del injerto óseo esta en estadios variables.

La ortesis se puede retirar en fracturas por compresión y en fracturas por estallido se debe evaluar para saber se puede retirar la ortesis o no.

Amplitud de movimiento: se puede comenzar los ejercicios activos suaves en pacientes en los que las ortesis que hayan retirado a las 10 o 12 semanas, siempre que no exista inestabilidad. Después de realizar ejercicios de movilidad, el paciente puede estar más cómodo con un collarín blando como soporte temporal. Se puede iniciar ejercicios pasivos suaves si la fractura esta consolidada a las 12 semanas. Esto permite que el paciente recupere el nivel máximo de los grados de movilidad del cuello. Los movimientos pasivos se realizan en flexión, extensión y en rotación. Una vez que se alcance la movilidad máxima, la intensidad de los ejercicios de fortalecimiento puede aumentar.

Fuerza muscular: se debe continuar los ejercicios de fortalecimiento de los músculos trapecio y esternocleidomastoideo para ayudar a la inclinación lateral y a la rotación del cuello. Seguir con el fortalecimiento de miembro superiores con aumento gradual de peso.

Actividad funcional: paciente una vez se le haya retirado la ortesis, puede comenzar a nadar, se debe evitar ejercicio de impacto o de contacto.

Marcha: debe ser normal.

Tratamiento: doce a dieciséis semanas

| |
|---|
| Consolidación Ósea |
| Estabilidad: estable. |
| Fase de consolidación ósea y la artrodesis: fase de remodelación. |
| Radiografía: fracturas consolidadas; maduración del injerto óseo. |

Amplitud del movimiento: Se debe a ver alcanzado la restauración de los grados de movilidad funcionales a través de ejercicios activos y pasivos. Puede existir limitación debido a la extensión de la artrodesis y de la pérdida del segmento de movimiento.

Fuerza muscular: continuar con el fortalecimiento y el estiramiento de los músculos de la columna cervical, incluyendo el trapecio y el esternocleidomastoideo. Para mantener la rotación y la inclinación lateral.

Actividad funcional: el paciente puede volver gradualmente a las actividades deportivas, evitar deportes de contacto.

Marcha: normal ningún sistema de de ambulación.

Carga de peso: completa.



Protocolo de fisioterapia para síndrome de pinzamiento

Definición del síndrome de pinzamiento

El síndrome de pinzamiento es una enfermedad que fue descrita por Neer como una compresión mecánica del supraespinoso y del tendón de la porción larga del bíceps. La patología primaria involucrada es una lesión en la superficie de la Bursa y tejidos que se encuentran en el espacio suprahumeral o subacromial y la patología secundaria se debe a la inestabilidad estructural y muscular. El pinzamiento del hombro suele aparecer cuando se mueve el brazo repetidamente por encima de la cabeza. El uso constante del hombro puede irritar los tendones y la bolsa, provocando hinchazón. Las partes hinchadas del hombro ocupan más lugar y reducen el espacio articular

Etapas de la patología y su principal tratamiento:

El diseño del programa conservador del síndrome de pinzamiento, ve la necesidad de una evaluación completa para clasificar la naturaleza y la magnitud de la patología, la fase de actividad y los trastornos subyacentes que incluyen los problemas extrínsecos, son necesarios para formular un diagnóstico de terapia física que tiene factores que pueden afectar el tratamiento como la edad del paciente, la motivación, la enfermedad, entre otras. Clasificar la patología basada en la progresión descrita por Neer pueden ser relacionadas con los signos y los síntomas que pueden ser la clave para el tratamiento y su progresión. Todo programa debe ser dividido en fases de tratamiento que incluyan metas específicas y criterios para la progresión e incluyen una reevaluación de los resultados subjetivos y objetivos. Las fases están a continuación.

| Fases | Presentación clínica | Tratamiento principal |
|---|---|--|
| Fase I : menor de 25 años Patología: edema y hemorragia. | Dolor de los tendones del espacio subacromial, test de Neer positivo. fuerte dolor a la resistencia en abducción y rotación externa. | Reducir y eliminar la inflamación. Educación del paciente Restaurar el control postural (control del músculos supraescapular) |
| Fase II: 25 a 40 años Patología: tendinitis/bursitis y fibrosis. | Add: limitación capsular de la articulación glenohumeral. | Reestablecer la movilidad capsular de la articulación. |
| Fase III: mayor de 40 años Patología: descompresión del tendón sobre el hueso. | Add: debilidad en la abducción y rotación externa | Basado en el tamaño |

Fase 1

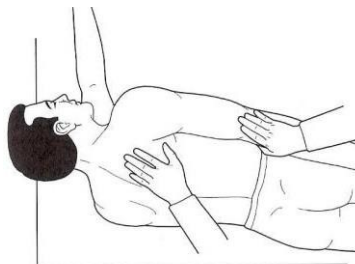
Esta fase es caracterizada por el edema y la inflamación del tendón de los músculos rotadores y tejidos del espacio suprahumeral. El paciente normalmente es menor de 25 años y usualmente se debe a factores que demanden movimientos repetitivos del hombro. Los síntomas clínicos incluyen el dolor a lo largo de la región anterior y lateral del hombro que cuando se agudiza puede extenderse hasta debajo del codo. El dolor del espacio subacromial normalmente se describe cuando se eleva el miembro los pacientes al realizar los rangos de movimientos activos y pasivos refieren dolor en los arcos entre 60 a 90 y 120 grados al elevar el miembro. La fuerza muscular usualmente es normal para la abducción y rotación externa de la articulación glenohumeral pero pueden estar débil en su estado agudo. A la palpación se puede evidenciar espasmos

musculares del trapecio fibras superiores, elevador de la escapula y el subescaular.

Tratamiento principal

El tratamiento principal está basado en la fase de reactividad clínica y los trastornos asociados. Para una presentación aguda, las metas de tratamiento son reducir o eliminar la inflamación, control proximal del músculo supraescapular por medio del fortalecimiento muscular y prevenir de igual manera la atrofia del músculo.

El paciente debe disminuir la actividad deportiva pero no las funciones básicas cotidianas. Se recomienda hacer las actividades por debajo del nivel del hombro porque la elevación activa del hombro por encima de si mismo puede producir dolor y generar pinzamiento la cual responde con aumento de la inflamación.



Puede el paciente tomar antiinflamatorios, modalidades terapéuticas como el hielo, electroestimuladores con ondas interferenciales y ultrasonidos de baja intensidad con el fin de aliviar el dolor y disminuir el espasmos muscular. Ejercicios de resistencia que pueden usarse para facilitar el control de músculos supraescapular sin irritación de los tejidos del espacio suprahumeral o subescapular. Cuando la exacerbación de los síntomas se reduce con la eliminación del dolor en el miembro y la eliminación del arco doloroso. El paciente ha progresado en un programa de fortalecimiento dinámico que se enfatiza en la igualdad de fuerzas

mecánicas de la articulación escapulotorácica y glenohumeral se recomiendan 4 series de 3 a 5 ejercicios de 15 repeticiones diariamente y realizarlos en un rango libre de dolor usando ejercicio concéntricos y excéntricos.

Fase 2

Se caracteriza por una fibrosis de la capsula de la articulación glenohumeral generado por una bursitis o tendinitis. la condición se ve normalmente en pacientes entre 20 a 40 años. La presentación clínica puede ser similar a la de la FASE I solo que estos pacientes presentan una disminución activa y pasiva del ROM en abducción y en menor medida en rotación externa debido a la fibrosis capsular.

Tratamiento principal

Los principios de tratamiento son similares a los de la fase 1 con excepción de que aquí debe restaurar de una manera global los movimientos pasivos y activos con el fin de mejorar el ROM. Aquí se describe de como los pacientes con capsulitis adhesiva de la articulación glenohumeral secundarias al síndrome de pinzamiento subacromial o suprahumeral. El tratamiento va encaminado a restaurar la extensibilidad de la capsula para permitir para permitir que la cabeza del humero se centre como lo está normalmente, el tiempo de tratamiento es más largo que los que se encuentran en la fase 1 y la persona puede tener un pronóstico y un resultado funcional más limitado.

Fase 3

Esta fase es mucho mas difícil que responda la tratamiento conservador y se caracteriza por la descompresión del tendón del manguito rotador los pacientes están normalmente entre 40 años 0 mas. Clínicamente la prueba presenta una debilidad de los músculos hacia la rotación externa y la abducción. La observación visual indica que al no poder enderezar el acromion indica atrofia de los músculos del manguito rotador y el deltoides.

Tratamiento principal

Los principios de tratamiento están basados en el tamaño y la posición de la ruptura, es clasificada por su tamaño, el diámetro, la posición o la topografía. Esto depende mucho porque puede limitar los objetivos funcionales, si el paciente sigue los pasos del tratamiento de la fase anterior, pero el tratamiento es ineficaz y el paciente sigue refiriendo dolor y la imposibilidad de levantar el brazo es importante pensar en intervenciones quirúrgicas como la acromioplastia o una reparación maniabierta de la parte de la ruptura, este proceso debe ser seguido por un programa de rehabilitación extenso. Con el fin de ratonar a la funcionalidad y evitar la atrofia y adherencia de cicatrices.

Intervención fisioterapéutica

Objetivos

Controlar el dolor

Recuperar movimientos de flexo extensión y abducción del hombro

Modificar los factores que incrementan o perpetúan el dolor debido al gesto deportivo

Permitir al húmero estar mejor posicionado debajo del Acromion, recubriendo la compresión de la bursa.

Fortalecer los músculos y estirar los tendones del manguito rotador. (supra espinoso, infra espinoso, subescapular y redondo menor

Conductas terapéuticas:

Duración: la totalidad de las terapias debe abarcar un periodo de tiempo de 6-8 semanas, generalmente después de este periodo de tiempo de terapias la mayoría de los pacientes pueden retornar a sus actividades de trabajo o deporte sin restricciones.

Frecuencia: La frecuencia de las terapias será de por lo menos 4 veces a la semana. Aunque se recomienda que el plan de prescripción de ejercicios tanto de estiramiento como de fortalecimiento se debe realizar todos los días

Mejorar el dolor y la inflamación

Por medio del reposo (reducir o evitar la actividad desencadenante)

Se utilizara termoterapia para comenzar (termo relajación) para preparar los tejidos

Crioterapia (criorelajación) para después de los ejercicios y lograr hace contraste con la termorelajacion.

Ultrasonido en el tendón del manguito rotador con el fin de reducir la inflamación.
Se aplicara de manera pulsátil de 1 MHz

Se hará iontoforesis utilizando un antiinflamatorio en la zona afectada

Luego de que la inflamación y el dolor se hayan controlado se prescribe un plan de fortalecimiento y estiramiento.

Durante las primeras sesiones y luego de culminar con los ejercicios se hará crio-relajación

Los ejercicios de estiramiento se realizan antes que los de fuerza para calentar y distender los músculos del manguito.

Es normal experimentar algunas molestias, pero no se debe sentir dolor al ejecutar estos ejercicios. Siempre se de deben realizar en el arco libre de dolor.

Estiramiento global y recuperación de pérdida de movimiento por dolor e inflamación.

Se realizaran estiramientos del brazo suavemente en cuatro direcciones hacia dentro, atrás, afuera y arriba de 3 cinco veces por brazo con una duración de mínimo 15 segundos por estiramiento.

Llevar la mano del miembro afectado al hombro opuesto. Adelantar ligeramente el hombro. Debería experimentar un ligero estiramiento en el hombro afectado.



Coloque el brazo afectado sobre la cabeza, con la mano extendida hacia la parte posterior del hombro contrario. Lentamente lleve el codo doblado hacia atrás.



Llevar la mano del brazo afecto al hombro opuesto. Adelantar el hombro ligeramente. Usted debería experimentar un cierto estiramiento en el hombro afectado.

Fortalecimiento de los músculos del manguito rotador. (supra espinoso, infra espinoso, subescapular y redondo menor

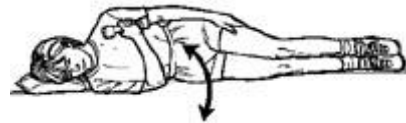
Se realizara una rutina de ejercicios de fortalecimiento manejando de 10 a 12 repeticiones con 2-3 series con autocarga todos los días, acompañado de estiramientos muy suaves.



Con la mano sujetando una pesa (con el pulgar hacia abajo), eleve el brazo extendido hasta un ángulo de 45° o hasta donde el dolor lo permita.



Este ejercicio puede realizarse de pie con una goma, o tumbado sobre el lado doloroso con pesos (ver el dibujo inferior). Comenzar con varias repeticiones de movimientos lentos y progresar con más peso o tensión de la goma.



Túmbese en una mesa con el codo en el borde y la mano colgando, con un peso en la mano. Levantar el peso paralelo al suelo hasta el nivel de la mesa o de la cabeza (manteniendo la espalda plana, sin arquearla). Elevar el codo en dirección al techo de manera que se aproximen los omóplatos. Comenzar con un peso

pequeño y aumentar progresivamente. Recuerde: el ejercicio debe ser lento y controlado.

3.2 LOCALIZACION

Se encuentra en la ciudad de Bogotá, en la localidad de Teusaquillo, UPZ la Esmeralda, barrio Nicolás de Federman.

Localizado entre la calle 63 al Norte, la calle 53 al sur, la transversal 39 al occidente y la carrera 30 y el barrio Nuevo Campín al oriente. Se encuentra por el norte con límite de la localidad, la calle 63, hacia el sur limita con la Ciudad Universitaria, al occidente con el barrio Pablo VI y al oriente con el barrio Nuevo Campín. Este último barrio, por su forma arquitectónica y su disposición vial y urbana, podría considerarse como parte del Nicolás de Federmán.¹⁷

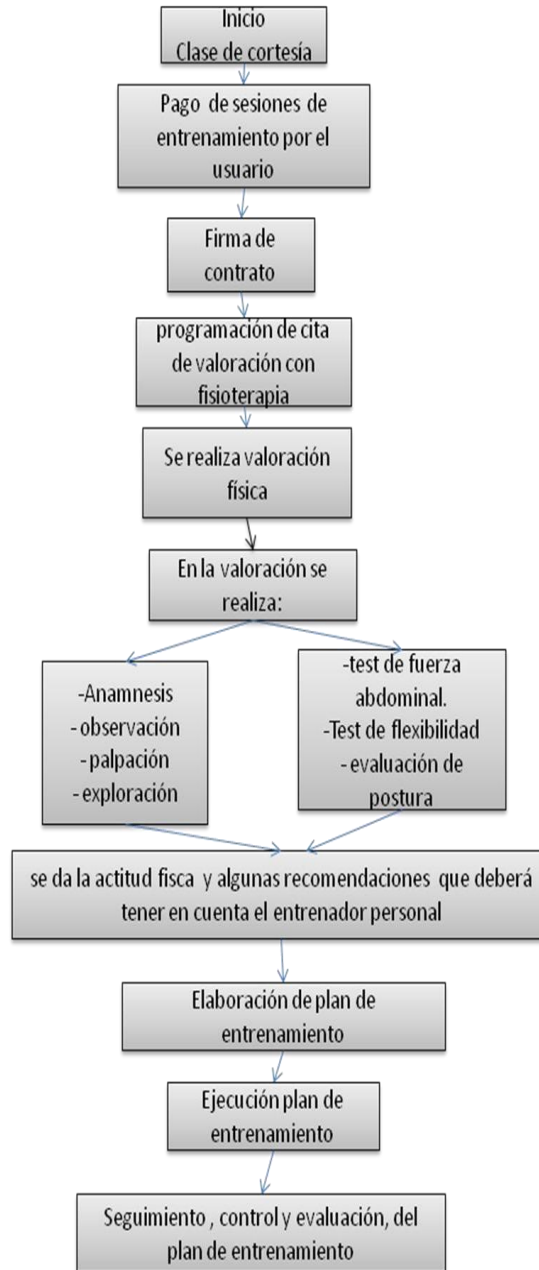
Casa Nicolas de Federman, dos niveles , excelente estado, iluminada, amplia,cuatro oficinas, dos baños, cocina ,patio, garaje doble cubierto, vías de acceso como la calle 53.

¹⁷ Guía turística de Teusaquillo [en línea].

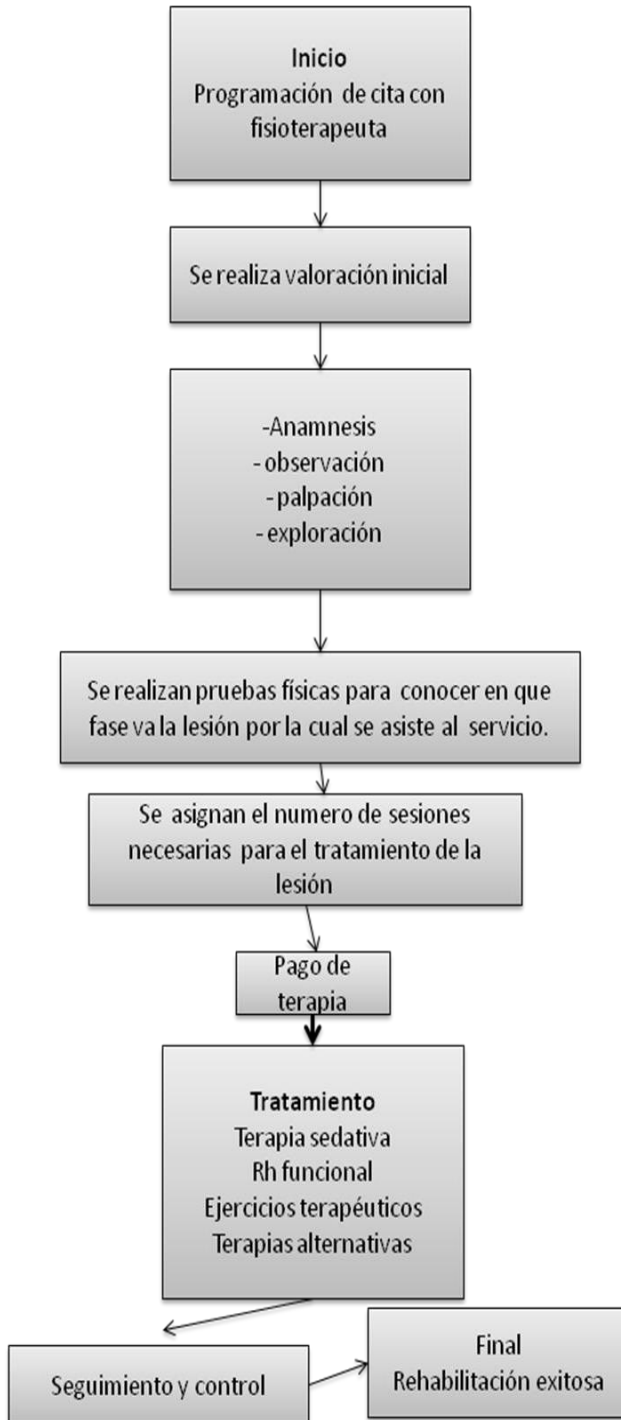
<<http://www.garatecnologia.com/turistica/teusaquillo/teusaquillo.htm>> [citada el 06 de Abril de 2012]

3.4 FLUJOGRAMA DE PROCESOS

Flujograma entrenamiento funcional personal





Flujograma servicio de fisioterapia







3.5 RECURSOS TECNICOS POR AREA


Tabla 23. Recursos técnicos área de fisioterapia



| Producto | Cantidad | valor | Imagen |
|---|----------|-----------|---|
| <p>Camilla</p> <p>Colchoneta anti-fluidos de alta resistencia para traslados</p> <p>Liviana, de fácil limpieza y mantenimiento</p> <p>Perforación ergonómica para uso facial (masaje boca abajo).</p> | 1 | \$200.000 |  |
| <p>Tens análogo 3000</p> <p>Doble canal para usar con 4 electrodos, 3 modos de operación: Explosión, Constante y Modulado; Controles para el tiempo de Tratamiento y auto apagado. Excelente potencia.</p> <p>Características</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onda : Bifásica - Asimétrica - Frecuencia: 2 a 150 Hz - Ancho de Pulso: 30 a | 1 | \$150.000 |  |



| | | | |
|---|---|-------------|---|
| <p>260 μS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modos: Bursts, Continuo, Modulado - Time: de 15 y 30 minutos continuos <li style="padding-left: 20px;">- Canales: 2 <li style="padding-left: 20px;">- Electrodo: 4 autoadhesivos de 40 x 40 mm. - Alimentación : <i>Batería 9 V DC</i> | | | |
| <p>Electrodos de carbono Compatibilidad con tens portátil en carbono siliconado de larga duración, tamaño de 5x5 cm. o de 5x9 cm. presentación bolsa por par.</p> | 1 | \$40.000 |  |
| <p>Ultrasonido Frecuencia: 1Mhz, 10 protocolos, modo continuo 100%, modo pulsado: variables de 0 al 50% e intervalos de 5%, para contusiones, mialgias, inflamación, relajación.</p> | 1 | \$2.000.000 |  |

| | | | |
|--|----------|------------------|---|
| <p>Masajeador eléctrico</p> <p>Su finalidad descontracturar , relajar el músculo , mejora la circulación , dolor consta de dos o cuatro aplicadores de plástico o silicona para trabajar de forma ideal al paciente para masajes profundos o superficiales de material resistente es un icono de plástico y de caucho.</p> | <p>1</p> | <p>\$70.000</p> |  |
| <p>Kit de theraban</p> <p>100%. Elaboradas en látex. Color amarillo, rojo, verde, azul negro, gris, dorado.</p> | <p>1</p> | <p>50.000</p> |  |
| <p>Kit de plastilina</p> <p>Plastilina terapéutica de 5 colores, verde, rojo, azul, negra y amarilla.</p> <p>Elaborada con gluten.</p> | <p>1</p> | <p>\$75.000</p> |  |
| <p>Hidrocolector</p> <p>Tanque paquetero de acero inoxidable, capacidad max de 8 paquetes, rectangular control de ascendida y</p> | <p>1</p> | <p>\$350.000</p> |  |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| apagado. Dimensiones ancho de 40 cm, Largo de 25 cm, altura 47 cm | | | |
| Refrigerador Celda cerrada con aislamiento en espuma en acero inoxidable compresor de trabajo pesado, bobinas de refrigeración. | 1 | \$250.000 |  |
| Paquete de lona cervical Material tela impermeabilizada durable alta resistencia al calor propiedad antibacteriana conserva más de 20 minutos el calor de fácil limpieza indicado para mejorar el dolor y relajación muscular. | 1 | \$ 52.000 |  |
| Paquete de lona espinal Material tela impermeabilizada durable alta resistencia al calor propiedad antibacteriana conserva más de 20 minutos el calor de fácil limpieza indicado para mejorar el dolor y | 1 | \$50.000 |  |

| | | | |
|---|---|----------|---|
| relajación muscular. | | | |
| Paquete de lona estándar Material tela impermeabilizada durable alta resistencia al calor propiedad antibacteriana conserva más de 20 minutos el calor de fácil limpieza indicado para mejorar el dolor | 1 | \$46.000 | |
| Paquete frio cervical En material de plástico resistentes a extremas temperaturas de gel no toxico con propiedad antibacterial de fácil limpieza de gran utilidad para desinflamar y disminuir dolor la medida aproximada x60 cm | 1 | \$52.000 |  |
| Paquete frio espinal En material de plástico resistentes a extremas temperaturas de gel no toxico con propiedad antibacterial de fácil limpieza de gran utilidad para desinflamar y disminuir dolor , la medida | 1 | \$53.000 | |

| | | | |
|---|---|----------|---|
| aproximada es 30x40 cm | | | |
| Paquete frio estandar En material de plástico resistentes a extremas temperaturas de gel no toxico con propiedad antibacterial de fácil limpieza de gran utilidad para desinflamar y disminuir dolor la medida aproxima es de 20x40 cm. | 1 | \$48.000 | |
| Sport fitness de 45 y 55 cm. Elaborado en vinilo resistentes antideslizantes, inflables, la altura del usuario ideal debe ser 1. 40 m – 1 .52 m | 1 | \$30.000 |   |
| Sport fitness de 65 cm. Elaborado en vinilo resistentes antideslizantes, inflables, la altura del usuario ideal debe ser 1. 55 m -1 .68 m | 1 | \$35.000 | |

| | | | |
|---|----------|-----------------|---|
| <p>Sport fitness de 75 cm. Elaborado en vinilo resistentes antideslizantes, inflables, la altura del usuario ideal debe ser 1.83 m- 1.91m</p> | <p>1</p> | <p>\$40.000</p> | |
| <p>Disco vesticular cando Cada disco posee una superficie lisa y la otra con “nudillos” para una adecuada retroalimentación táctil. 35 cm, colores verde, negro, rojo y azul</p> | <p>1</p> | <p>\$45.000</p> |  |
| <p>Kit de imanes para magnetoterapia Caja con 6 magnetos circulares de neodimio con diámetro de 15 mm y 4 mm de grosor y 2000 gauss de potencia cada uno, forrados en cuerina roja y negra que identifican el polo positivo y negativo respectivamente.</p> | <p>1</p> | <p>\$40.000</p> |  |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| <p>Computador portatil</p> <ul style="list-style-type: none"> • procesador: intel core i3-2350m • memoria: 4gb • disco duro: 500gb • pantalla: 14" <p>Unidad de cd, dvd, quemador y los diferentes puertos.</p> | 1 | \$934.150 |  |
| <p>Silla ergonomica</p> <p>Silla tipo operativa =, ergonómica neumática, base 5 aspas de 25 cm, espuma de alta calidad, paño antialérgico y antinflama.</p> | 1 | \$100.000 |  |
| <p>Escritorio</p> <p>4 cajones laterales y 1 frontal, además de 2 compartimentos para organizar otros elementos como hojas y documentos.</p> <p>Material de rieles: metálicos</p> <p>Material bisagras: metálicas</p> <p>Medidas: 80 cm x 120 cm</p> | 1 | \$219.900 |  |








| | | | |
|---|----------|------------------|--|
| <p>x 48 cm</p> <p>Material: madera aglomerada</p> | | | |
| <p>Balanza digital</p> <p>Detección de cuerpo entero, con la tecnología de la mano-a-piees más preciso que el pie a pie monitores</p> <p>Mide 5 Indicadores de Fitness: porcentaje de grasa corporal, índice de masa corporal (IMC), el músculo esquelético, la grasa visceral, y el peso corporal</p> <p>4 Persona perfil</p> <p>Fácil de encendido / apagado en la base</p> <p>Gran pantalla LCD cable retráctil</p> <p>4 baterías "AA" incluidas</p> | <p>1</p> | <p>\$180.000</p> |  |



Tabla 24. Recursos técnicos área de entrenamiento

| PRODUCTO | CANTIDAD | PRECIO | IMAGEN |
|--|----------|-----------|---|
| <p style="text-align: center;">KIT DE BANDAS ELASTICAS</p> <p>Verde, negra o dorada.</p> <p>Están compuestas por dos manilas cubiertas de espuma, lo cual genera un mejor agarre, dos mosquetones que facilitan la unión de estas permitiendo mayor carga al combinarlas, cada una tiene dos metros de largo.</p> <p>Banda ET verde carga de 2 a 5 Kg.</p> <p>Banda ET negra carga de 3 a 8 kg.</p> <p>Banda ET beige carga de 5 a 13 kg.</p> | 1 | \$100.000 |  |
| <p style="text-align: center;">Cinturon et</p> <p>Diseñado con adhesivo para asegurarlo, permitiendo la adaptación a un perímetro abdominal hasta de 125 cm.</p> | 1 | \$15.000 |  |

| | | | |
|---|----------|-----------------|---|
| <p>Cinta multiarticular et</p> <p>Es la única que permite el entrenamiento simultáneo en un solo movimiento de las articulaciones del pie, tobillo, rodilla y cadera, posibilitando cargar las articulaciones con la resistencia de las bandas elásticas.</p> | <p>1</p> | <p>\$10.000</p> |  |
| <p>Escalera de coordinación et</p> <p>Esta fabricada con zapatón, un material de tráfico pesado, de seis escalones, cada escalón es de 30x30 cm.</p> | <p>1</p> | <p>\$25.000</p> |  |
| <p>Hexágono et</p> <p>Esta fabricada con zapatón, un material de tráfico pesado.</p> | <p>1</p> | <p>\$20.000</p> |  |
| <p>Cruz et</p> <p>Esta fabricada con zapatón, un material de tráfico pesado con medida de 40x40 cm.</p> | <p>1</p> | <p>\$15.000</p> |  |

| | | | |
|--|----------|--------------------|---|
| <p>Kit de mancuernas Soporte de diseño horizontal, de 4 estantes metálicos resistentes 120x130 cm. Color negro, con mancuernas cubiertas con neopreno de 2 a 15 libras.</p> | <p>1</p> | <p>\$364.170</p> |  |
| <p>BICICLETA ESTATICA Diseño compacto, estructura metálica de alta resistencia, freno de almohadilla, manubrio forrado, sistema de freno de emergencia, pintura electrostática, peso máximo usuario 110 kg.</p> | <p>1</p> | <p>\$1.398.000</p> |  |
| <p>Trotadora Motor: 3.0 hp, inclinación 15 niveles, velocidad 0.08 - 19 km/h programas 13 ritmo cardiaco por telemetría Intelli-key (sistema de iluminación inteligente) análisis De masa corporal medidas: 196 x 91 x 142 cm banda:</p> | <p>1</p> | <p>\$4.289.000</p> |  |

| | | | |
|--|---|-------------|---|
| 56 x158 cm peso: 140 kg | | | |
| <p>Eliptica</p> <p>Pantalla retroiluminada azul, matriz de 5x7 lcd, la pantalla de pista de velocidad, tiempo, resistencia, distancia, pulso y calorías.</p> <p>10 niveles de resistencia para el entrenamiento ideal, peso máximo del usuario 125 kg.</p> | 1 | \$2.489.000 |  |
| <p>Banca de pecho 3 posiciones</p> <p>Largo 182cm, ancho 162cm, alto 130 cm, peso de la maquina 85 kg.</p> | 1 | \$1.735.000 |  |
| <p>Barra olimpica profesional</p> <p>Largo 222 cm, hecha de acero</p> | 1 | \$105.000 |  |

| | | | |
|---|----------|--------------------|---|
| <p>Kit discos Solidas placas amortiguadoras de goma que recubren el acero de 10, 25, 35 y 45 libras</p> | <p>1</p> | <p>\$1.346.880</p> |  |
| <p>Kit de discos Placas de hierro fundido, recubierto de caucho, de 2.5, 5 y 10 libras</p> | <p>1</p> | <p>\$126.980</p> |  |

3.6 Personal requerido para cada fase del proceso de producción

Personal requerido para la operación del negocio

| | |
|---------------------------|---|
| <p>Nombre del cargo</p> | <p>Gerente general</p> |
| <p>Objeto del cargo</p> | <p>Liderar procesos administrativos con excelentes resultados, tomar decisiones y asumir los riesgos, promover cambios que representen oportunidades y ventajas para la empresa.</p> |
| <p>Perfil profesional</p> | <p>Líder con espíritu emprendedor de iniciativa sostenida, con una visión sistemática del mundo y de la empresa, con sentido ético y, por lo tanto, administrador de valores, profesional culto, capaz de generar cambios en empresas nacionales e internacionales, de acuerdo con las competencias</p> |

| | |
|-----------------------|--|
| | particulares de su profesión. |
| Formacion profesional | Profesional en cultura física, recreación y deportes y/o áreas afines, especialista en administración deportiva. |
| Experiencia | Mínima de 2 años como entrenador personal y atención al cliente. |
| Tipo de contrato | Contrato laboral |
| Salario | \$1.500.000 |
| Funciones | <ul style="list-style-type: none"> • Crear y mantener buenas relaciones con los clientes, y proveedores para mantener el buen funcionamiento de la empresa. • Planear y desarrollar metas a corto, mediano y largo plazo, junto con objetivos anuales, para el crecimiento y el buen funcionamiento de la empresa. • Velar por la correcta recaudación e inversión de los recursos de la entidad y de los afiliados. • Adoptar los reglamentos, manuales de funciones y dictar normas y procedimientos necesarios para el cumplimiento de las actividades de la entidad. |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|-----------------------|--|
| Nombre del cargo | Contador |
| Objeto del cargo | Dirigir el proceso contable de la empresa, de tal forma que se cuente con información veraz y confiable. Elaboración y análisis de los estados financieros básicos y ajustes correspondientes. |
| Perfil profesional | Debe ser un profesional con formación ética y responsabilidad social, con liderazgo, trabajo en equipo, analítico, creativo, estratégico, competente para diseñar, administrar y evaluar información financiera. |
| Formacion profesional | Profesional en el área de la contaduría publica |
| Experiencia | Mínima de 2 años. |
| Tipo de contrato | Prestación de servicios |
| Salario | \$300.000 |
| Funciones | <ul style="list-style-type: none"> • Preparar y presentar informes sobre la situación financiera de elastic training que exijan los entes de control y mensualmente entregar al gerente, un balance de comprobación. • Preparar y certificar los estados financieros de fin de ejercicio con sus correspondientes notas, de conformidad con lo establecido en las normas vigentes. |

| | |
|-----------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Asesorar a la gerencia y en asuntos relacionados con el cargo, así como a toda la organización en materia de control interno. • Llevar el archivo de su dependencia en forma organizada y oportuna, con el fin de atender los requerimientos o solicitudes de información tanto internas como externas. • Presentar los informes que requiera el gerente, en temas de su competencia. |
| Nombre del cargo | Entrenador personal funcional |
| Objeto del cargo | Diseñar planes de entrenamiento óptimos, dependiendo de los objetivos de cada uno de los usuarios, prevaleciendo la salud y bienestar de cada uno de ellos, realizar seguimiento, control y evaluación de los diferentes planes periódicamente. |
| Perfil profesional | Profesional con conocimiento y manejo de los aspectos fundamentales del entrenamiento funcional, capaz de planificar y ejecutar metodologías, diseñar técnicas de apoyo y utilizar las tecnologías asociadas a los procesos de fitness y preparación física. |
| Formacion profesional | Profesional en cultura física, recreación y deportes y/o áreas afines, con certificaciones internacionales en entrenamiento funcional, |

| | |
|------------------|---|
| | amplios estudios en el área del fitness y preparación física. |
| Experiencia | Mínima de 2 años como entrenador personal y atención al cliente. |
| Tipo de contrato | Prestación de servicios |
| Salario | 60% - 40% por sesión de entrenamiento |
| Funciones | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar la prescripción del ejercicio de los diferentes usuarios, acatando las recomendaciones estipuladas por el médico y/o fisioterapeuta. • Asesoría y acompañamiento a los usuarios durante la ejecución de su rutina de ejercicios. • Colaborar en la organización de las instalaciones, ubicando discos mancuernas e implementos deportivos en su lugar, cada vez que termine la jornada laboral. • Supervisar el buen funcionamiento y estado de las diferentes maquinas y materiales que se encuentran en el estudio de fitness. • Asistir a reuniones propias del cargo con grupo interdisciplinario. • Realizar seguimientos, control y evaluaciones de los diferentes planes de entrenamiento de |

| | |
|--|---------------|
| | los usuarios. |
|--|---------------|

| | |
|-----------------------|---|
| Nombre del cargo | Fisioterapeuta |
| Objeto del cargo | Realizar evaluación, seguimiento y control a los usuarios, en las diferentes áreas del fitness, acondicionamiento físico y rehabilitación. |
| Perfil profesional | Alto sentido ético, humanista con conocimientos en prevención, atención y rehabilitación de lesiones físicas; con experiencia en apoyo, acompañamiento en estudios de fitness y acondicionamiento físico. Con habilidades en comunicación oral y escrita, liderazgo, trabajo en equipo y excelentes relaciones interpersonales |
| Formación profesional | Profesional fisioterapeuta, con certificaciones en rehabilitación funcional y diplomado en terapias alternativas. |
| Experiencia | Mínima de 2 años como fisioterapeuta |
| Tipo de contrato | Contrato laboral |
| Salario | \$900.000 |
| Funciones | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar evaluaciones para diagnosticar, pronosticar y realizar tratamiento para mejorar el bienestar del usuario. • Valorar a los usuarios que ingresa por primera vez al estudio funcional, en su condición física, determinando parámetros para un buen entrenamiento |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Asistir a reuniones multidisciplinarias • Aplicación de las diferentes técnicas en terapias alternativas que mejora la salud y el bienestar del usuario • Realizar seguimientos, control y evaluaciones a los diferentes usuarios |
|--|---|

| | |
|-----------------------|--|
| Nombre del cargo | Asesor comercial |
| Objeto del cargo | Lograr metas establecidas en el presupuesto de ventas de la empresa, manteniendo de forma activa las relaciones con el cliente, logrando una fidelización permanente del mismo. |
| Perfil profesional | Persona capaz de satisfacer las necesidades de comunicación del personal de la empresa, operando una central telefónica pequeña, atendiendo al público en sus requerimientos de información y entrevistas con el personal, ejecutando y controlando la recepción y despacho de la correspondencia, para servir de apoyo a las actividades administrativas de la unidad |
| Formacion profesional | Universitario (administración de empresas, mercadeo y publicidad, comunicación e ingeniarías |
| Experiencia | Mínima de seis meses |

| | |
|------------------|--|
| Tipo de contrato | Contrato laboral |
| Salario | \$566.700 |
| Funciones | <ul style="list-style-type: none"> • Conocer acertadamente los productos y servicios de la organización. • Asesorar de manera real y objetiva a los clientes y sus necesidades. • Mantener un continuo contacto con los clientes. • Administrar coherentemente su agenda de trabajo. • Mantener una búsqueda constante de nuevos clientes y mercados. • Realizar investigaciones constantes acerca del mercado y sus precios. • Responsabilizarse del recaudo de cartera de los clientes. • Ofrecer un excelente servicio post venta. • Cumplir con las metas establecidas para el presupuesto. |

| | |
|-----------------------|--|
| Nombre del cargo | Servicios generales |
| Objeto del cargo | Velar por la correcta presentación de las oficinas y otras instalaciones de la empresa en cuanto al aseo se refiere. |
| Perfil profesional | Conocer las funciones inherentes a su rol, administrar racionalmente el tiempo y los recursos necesarios para su desempeño, ser diligente y servicial dentro de sus funciones laborales, prudente en el manejo de la información y la comunicación y velar por la correcta presentación de las oficinas y otras instalaciones de la empresa cuanto al aseo se refiere. |
| Formacion profesional | Bachiller |
| Experiencia | Minima de un año |
| Tipo de contrato | Contrato laboral |
| Salario | \$566.700 |
| Funciones | <ul style="list-style-type: none"> • Asear las instalaciones de la organización. • Distribuir material de aseo. • Suministra y coloca en sus respectivos lugares: toallas, jabón, papel sanitario, entre otros • Recoge, embolsa y coloca la basura en sus respectivos depósitos. • Realiza cualquier otra tarea afín que le sea asignada |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

3.7 Controles y evaluación de desempeño

Control del servicio

Para controlar el servicio se realizarán continuamente encuestas a los clientes para que ellos evalúen el servicio. De la misma manera se tendrá buzón de sugerencias, quejas y reclamos donde el cliente se podrá dirigir diariamente. Así mismo podrán hacer uso de la página web donde podrán plasmar las inquietudes y sugerencias sobre la prestación de los servicios.

Encuesta de satisfacción

1.Cuál es el grado de satisfacción del servicio

Excelente ___

Bueno ___

Regular ___

Malo ___

2. ¿Considera que el personal que le atiende le proporciona un servicio fiable y adecuado a las necesidades?

Sí, siempre ___

Casi siempre ___

A veces ___

Pocas veces ___

Nunca __

3. ¿Cómo considera la comunicación con el personal?

Excelente__

Bueno__

Regular__

Malo__

4. ¿Qué le parece el horario de atención?

Excelente__

Bueno__

Regular__

Malo__

5. Considera que la empresa da pronta respuesta a sus quejas y reclamos.

Excelente__

Bueno__

Regular__

Malo__

6. ¿Recomendaría el servicio a otros usuarios?

Si__

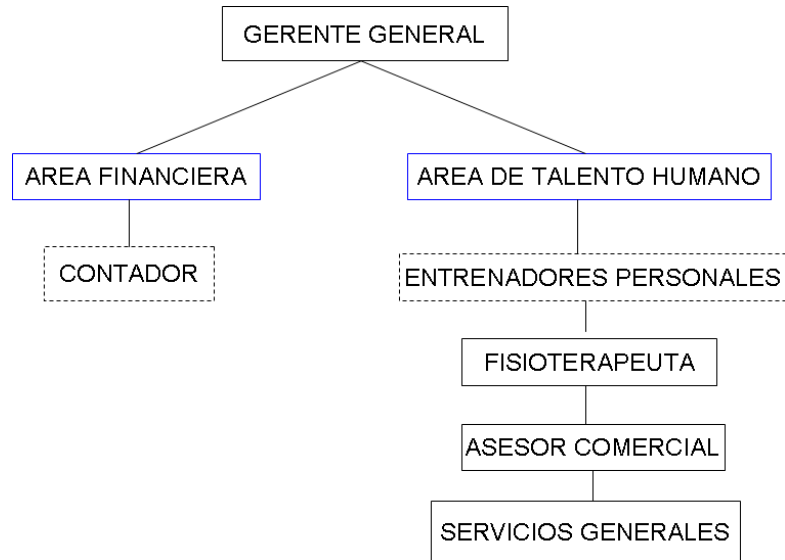
Probablemente__

Es improbable__

No__

CAPITULO 4: FASE ADMINISTRATIVA

4.1 ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL



----- Contrato por prestación de servicios

_____ Contrato laboral

4.2 OBJETIVOS DE LA EMPRESA

Objetivo general

Prestar servicios de rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico a niños, jóvenes y adultos a través de fisioterapia, terapias alternativas y entrenamiento funcional, con un enfoque holístico, garantizando una atención personalizada con profesionales altamente capacitados.

Objetivos específicos

Mejorar la salud y bienestar de niños, jóvenes y adultos por medio de planes de entrenamiento acordes a las necesidades de cada uno de ellos.

Promover el ejercicio físico como parte fundamental en la disminución de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Realizar programas de rehabilitación funcional para diferentes tipos de lesiones, aplicando nuevas tendencias que disminuyen el tiempo de recuperación.

Combinar las terapias convencionales con alternativas en el área de la fisioterapia, contribuyendo a un tratamiento integral que ayude a la persona a mejorar su calidad de vida.

Implementar el programa de aceleración metabólica para las personas que quieren reducir sus medidas y bajar de peso.

4.3 PERSONAL A CONTRATAR

Tabla 25. Personal a contratar

| Cargo | Descripcion | Contrato | Salario |
|---------|--|------------------|-------------|
| Gerente | Planificar, organizar, dirigir, controlar, coordinar, analizar, calcular y deducir el trabajo de la empresa, además de contratar al personal adecuado, efectuando esto | Contrato laboral | \$1.500.000 |

| | | | |
|---------------------|---|-------------------------|--|
| | durante la jornada de trabajo. | | |
| Contador | Dirigir el proceso contable de la empresa, de tal forma que se cuente con información veraz y confiable. Elaboración y análisis de los estados financieros básicos y ajustes correspondientes. | Prestación de servicios | \$300.000 |
| Entrenador personal | Diseñar planes de entrenamiento óptimos, dependiendo de los objetivos de cada uno de los usuarios, prevaleciendo la salud y bienestar de cada uno de ellos, realizar seguimiento, control y evaluación de los | Prestación de servicios | Según el valor de la clase 40% para el entrenador, 60% para la empresa |

| | | | |
|---------------------|---|------------------|---------------------------|
| | diferentes planes periódicamente. | | |
| Fisioterapeuta | Realizar evaluación, seguimiento y control a los usuarios, en las diferentes áreas del fitness, acondicionamiento físico y rehabilitación. | Contrato laboral | Salario base de \$900.000 |
| Asesor comercial | Lograr metas establecidas en el presupuesto de ventas de la empresa, manteniendo de forma activa las relaciones con el cliente, logrando una fidelización permanente del mismo. | Contrato laboral | \$566.700 |
| Servicios generales | Velar por la correcta presentación de las oficinas y otras instalaciones de la | Contrato laboral | \$566.700 |

| | | | |
|--|---------------------------------------|--|--|
| | empresa en cuanto al aseo se refiere. | | |
|--|---------------------------------------|--|--|

4.4 MANUAL DE FUNCIONES

| | |
|-----------------------|--|
| Nombre del cargo | Gerente general |
| Objeto del cargo | Liderar procesos administrativos con excelentes resultados, tomar decisiones y asumir los riesgos, promover cambios que representen oportunidades y ventajas para la empresa. |
| Perfil profesional | Líder con espíritu emprendedor de iniciativa sostenida, con una visión sistemática del mundo y de la empresa, con sentido ético y, por lo tanto, administrador de valores, profesional culto, capaz de generar cambios en empresas nacionales e internacionales, de acuerdo con las competencias particulares de su profesión. |
| Formacion profesional | Profesional en cultura física, recreación y deportes y/o áreas afines, especialista en administración deportiva. |
| Experiencia | Mínima de 2 años como entrenador personal y atención al cliente. |
| Tipo de contrato | Contrato laboral |
| Salario | \$1.500.000 |
| Funciones | |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Crear y mantener buenas relaciones con los clientes, y proveedores para mantener el buen funcionamiento de la empresa. • Planear y desarrollar metas a corto, mediano y largo plazo, junto con objetivos anuales, para el crecimiento y el buen funcionamiento de la empresa. • Velar por la correcta recaudación e inversión de los recursos de la entidad y de los afiliados. • Adoptar los reglamentos, manuales de funciones y dictar normas y procedimientos necesarios para el cumplimiento de las actividades de la entidad. |
|--|--|

| | |
|--------------------|--|
| Nombre del cargo | Contador |
| Objeto del cargo | Dirigir el proceso contable de la empresa, de tal forma que se cuente con información veraz y confiable. Elaboración y análisis de los estados financieros básicos y ajustes correspondientes. |
| Perfil profesional | Debe ser un profesional con formación ética y |

| | |
|-----------------------|--|
| | responsabilidad social, con liderazgo, trabajo en equipo, analítico, creativo, estratégico, competente para diseñar, administrar y evaluar información financiera. |
| Formación profesional | Profesional en el área de la contaduría pública |
| Experiencia | Mínima de 2 años. |
| Tipo de contrato | Prestación de servicios |
| Salario | \$300.000 |
| Funciones | <ul style="list-style-type: none"> • Preparar y presentar informes sobre la situación financiera de elastic training que exijan los entes de control y mensualmente entregar al gerente, un balance de comprobación. • Preparar y certificar los estados financieros de fin de ejercicio con sus correspondientes notas, de conformidad con lo establecido en las normas vigentes. • Asesorar a la gerencia y en asuntos relacionados con el cargo, así como a toda la organización en materia de control interno. • Llevar el archivo de su dependencia en forma organizada y oportuna, con el fin de atender los requerimientos o solicitudes de información tanto internas como externas. |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Presentar los informes que requiera el gerente, en temas de su competencia. |
|--|---|

| | |
|-----------------------|--|
| Nombre del cargo | Entrenador personal funcional |
| Objeto del cargo | Diseñar planes de entrenamiento óptimos, dependiendo de los objetivos de cada uno de los usuarios, prevaleciendo la salud y bienestar de cada uno de ellos, realizar seguimiento, control y evaluación de los diferentes planes periódicamente. |
| Perfil profesional | Profesional con conocimiento y manejo de los aspectos fundamentales del entrenamiento funcional, capaz de planificar y ejecutar metodologías, diseñar técnicas de apoyo y utilizar las tecnologías asociadas a los procesos de fitness y preparación física. |
| Formacion profesional | Profesional en cultura física, recreación y deportes y/o áreas afines, con certificaciones internacionales en entrenamiento funcional, amplios estudios en el área del fitness y preparación física. |
| Experiencia | Mínima de 2 años como entrenador personal y atención al cliente. |
| Tipo de contrato | Prestación de servicios |
| Salario | 60% - 40% por sesión de entrenamiento |
| Funciones | |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar la prescripción del ejercicio de los diferentes usuarios, acatando las recomendaciones estipuladas por el médico y/o fisioterapeuta. • Asesoría y acompañamiento a los usuarios durante la ejecución de su rutina de ejercicios. • Colaborar en la organización de las instalaciones, ubicando discos mancuernas e implementos deportivos en su lugar, cada vez que termine la jornada laboral. • Supervisar el buen funcionamiento y estado de las diferentes maquinas y materiales que se encuentran en el estudio de fitness. • Asistir a reuniones propias del cargo con grupo interdisciplinario. • Realizar seguimientos, control y evaluaciones de los diferentes planes de entrenamiento de los usuarios. |
|--|---|

| | |
|--------------------|--|
| Nombre del cargo | Fisioterapeuta |
| Objeto del cargo | Realizar evaluación, seguimiento y control a los usuarios, en las diferentes áreas del fitness, acondicionamiento físico y rehabilitación. |
| Perfil profesional | Alto sentido ético, humanista con conocimientos en |

| | |
|-----------------------|--|
| | prevención, atención y rehabilitación de lesiones físicas; con experiencia en apoyo, acompañamiento en estudios de fitness y acondicionamiento físico. Con habilidades en comunicación oral y escrita, liderazgo, trabajo en equipo y excelentes relaciones interpersonales |
| Formación profesional | Profesional fisioterapeuta, con certificaciones en rehabilitación funcional y diplomado en terapias alternativas. |
| Experiencia | Mínima de 2 años como fisioterapeuta |
| Tipo de contrato | Contrato laboral |
| Salario | \$900.000 |
| Funciones | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar evaluaciones para diagnosticar, pronosticar y realizar tratamiento para mejorar el bienestar del usuario. • Valorar a los usuarios que ingresa por primera vez al estudio funcional, en su condición física, determinando parámetros para un buen entrenamiento • Asistir a reuniones multidisciplinarias • Aplicación de las diferentes técnicas en terapias alternativas que mejora la salud y el bienestar del usuario • Realizar seguimientos, control y evaluaciones a |

| | |
|--|-------------------------|
| | los diferentes usuarios |
|--|-------------------------|

| | |
|-----------------------|--|
| Nombre del cargo | Asesor comercial |
| Objeto del cargo | Lograr metas establecidas en el presupuesto de ventas de la empresa, manteniendo de forma activa las relaciones con el cliente, logrando una fidelización permanente del mismo. |
| Perfil profesional | Persona capaz de satisfacer las necesidades de comunicación del personal de la empresa, operando una central telefónica pequeña, atendiendo al público en sus requerimientos de información y entrevistas con el personal, ejecutando y controlando la recepción y despacho de la correspondencia, para servir de apoyo a las actividades administrativas de la unidad |
| Formacion profesional | Universitario (administración de empresas, mercadeo y publicidad, comunicación e ingeniarías |
| Experiencia | Mínima de seis meses |
| Tipo de contrato | Contrato laboral |
| Salario | \$566.700 |
| Funciones | <ul style="list-style-type: none"> • Conocer acertadamente los productos y servicios de la organización. • Asesorar de manera real y objetiva a los |

| | |
|--|--|
| | <p>clientes y sus necesidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener un continuo contacto con los clientes. • Administrar coherentemente su agenda de trabajo. • Mantener una búsqueda constante de nuevos clientes y mercados. • Realizar investigaciones constantes acerca del mercado y sus precios. • Responsabilizarse del recaudo de cartera de los clientes. • Ofrecer un excelente servicio post venta. • Cumplir con las metas establecidas para el presupuesto. |
|--|--|

| | |
|--------------------|--|
| Nombre del cargo | Servicios generales |
| Objeto del cargo | Velar por la correcta presentación de las oficinas y otras instalaciones de la empresa en cuanto al aseo se refiere. |
| Perfil profesional | Conocer las funciones inherentes a su rol, |

| | |
|-----------------------|--|
| | <p>administrar racionalmente el tiempo y los recursos necesarios para su desempeño, ser diligente y servicial dentro de sus funciones laborales, prudente en el manejo de la información y la comunicación y velar por la correcta presentación de las oficinas y otras instalaciones de la empresa cuanto al aseo se refiere.</p> |
| Formacion profesional | Bachiller |
| Experiencia | Minima de un año |
| Tipo de contrato | Contrato laboral |
| Salario | \$566.700 |
| Funciones | <ul style="list-style-type: none"> • Asear las instalaciones de la organización. • Distribuir material de aseo. • Suministra y coloca en sus respectivos lugares: toallas, jabón, papel sanitario, entre otros • Recoge, embolsa y coloca la basura en sus respectivos depósitos. • Realiza cualquier otra tarea afín que le sea asignada |

4.5 PROCESOS DE INGRESO Y SALIDA DE PERSONAL

Una vez determinado los cargos y funciones, se procederá a dar las pautas para la selección del talento humano, esto se haría con ayuda del gerente general.

Proceso

El proceso de selección de personal consiste en un sistema selectivo cuya finalidad esencial es la búsqueda y obtención de los individuos más adecuados para el cargo y puesto de trabajo establecido en la entidad, mediante la observación de perfiles y la aplicación de pruebas, a través de los cuales se logre apreciar las características del individuo en lo relacionado con su personalidad, inteligencia, conocimientos, experiencia, actitudes y aptitudes.

- Convocatoria de candidatos
- Recopilación y recepción de hojas de vida
- Evaluación de las hojas de vida
- Pruebas especiales
- Realización de la entrevista personal
- Evaluación de resultados
- Decisión de incorporación

Convocatorias

Las convocatorias se realizaran por medio de la página web de la empresa, referencias de entidades de educación superior del área de la salud y páginas donde se publicaran los anuncios.

Recopilación y recepción de las hojas de vida

En esta fase se recopilan las hojas de vida de los candidatos para realizar un estudio preliminar.

Las hojas de vida deben contar con los siguientes requerimientos:

- Información de identificación personal, formación académica profesional y especializada, otros estudios realizados relacionados con la profesión, experiencia laboral específica, referencias y logros laborales, académicos y/o deportivos.
- Fotocopia de diplomas de bachillerato, título universitario y especializaciones si las posee.
- Fotocopia de cedula de ciudadanía y libreta militar.
- Fotocopia de certificados de cursos realizados.

Evaluación de las hojas de vida

Revisión y análisis de las hojas de vida presentadas, comprobación de referencias, verificación del título de grado de especialista, profesional, técnico, o tecnólogo, además de evaluar si es el perfil que se busca para el cargo.

Pruebas especiales

Aplicación de una prueba práctica y examen destinado a evaluar conocimientos específicos sobre la labor a desempeñar.

Test de conocimientos

El objetivo de este test consiste en evaluar los conocimientos y habilidades básicas adquiridos y aprendidos por el aspirante durante su formación académica.

- Descripción: se realizara un examen que constara de 20 preguntas abiertas y cerradas, todas estas con respecto a la función y cargo que ejercerá en la entidad.
- Resultados: cada pregunta tendrá un valor de 0.25 para que este examen sea aprobado por el aspirante deberá superar la calificación de 3.5/5, esto quiere decir, contar con 14 preguntas correctas.
- Aplicación: individual o colectiva, se dará una explicación breve del tipo de preguntas que tendrá el examen, luego de esto contarán con un tiempo de 30 min., el cual será cronometrado, para dar respuesta a estas.

Formato del test



TEST DE CONOCIMIENTOS

ENTRENADOR FUNCIONAL PERSONAL

NOMBRE DEL ASPIRANTE _____

FECHA: _____

1. ¿Que es entrenamiento funcional?
2. ¿Que son ejercicios multiplanares?
3. ¿Qué movimientos se realizan en un plano sagital, eje transversal?
 - a. rotación
 - b. extensión

- c. elevación
 - d. flexo – extensión
4. ¿mencione movimientos que se realizan en el plano lateral?
 5. ¿cual es la unidad morfológica y funcional de todo ser vivo?
 - a. cerebro
 - b. célula
 - c. átomo
 - d. corazón
 6. caloría es:
 - a. la cantidad de energía calorífica necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua pura, desde 14,5 °C a 15,5 °C,
 - b. es exactamente 4,1868 kilojulios (kJ)
 - c. la grasa que se quema en un jornada de ejercicio
 - d. ninguna de las anteriores
 - e.
 7. Mencione 5 principios biológicos del entrenamiento deportivo
 8. Menciones 2 principios pedagógicos del entrenamiento deportivo.
 9. ¿Cuáles son las fases para realizar ejercicio?
 10. defina TRX:
 11. ¿Qué es sarcopenia?
 - a. es el nombre que se le da a la membrana citoplasmática de las fibras (células) musculares.
 - b. es la pérdida degenerativa de masa muscular y fuerza al envejecer o al llevar una vida sedentaria.
 - c. es el nombre científico dado al fenómeno de crecimiento en tamaño de las células musculares.
 - d. Todas las anteriores

12. defina hipertrofia muscular
13. ¿Qué entrenamiento debe realizar una persona con un IMC de 40?
Explíquelo por fases.
14. ¿Cuál es el objetivo que persigue un entrenamiento de aceleración metabólica? ¿Qué ejercicios se pueden aplicar? Explique
15. ¿Cuál es la fuente energética para un entrenamiento aeróbico?
16. si una persona tiene IMC de 23 está en:
 - a. obesidad mórbida
 - b. bajo peso
 - c. normal
 - d. sobrepeso
17. mencione un músculo del brazo
18. cual es el IMC de una persona que mide 1.98 y pesa 65 kilos
19. cual es el colesterol denominado malo para el organismo:
 - a. HDL
 - b. LLD
 - c. LDL
 - d. LDVL
20. ¿Qué movimientos no debe realizar una persona con hipertensión arterial?

Prueba practica

- Descripción: los aspirantes pondrán en práctica sus conocimientos, manejando un caso según la función y cargo para el cual se presentan.
- Resultados: serán evaluados por el profesional a cargo, el cual evaluará:

1. Atención al usuario

2. Veracidad en su procedimiento
3. Expresión corporal
4. Forma de explicación del tratamiento o ejercicio
5. Protocolos utilizados

Cada uno de estos ítems tendrá un valor de 10 puntos para un total de 50, para superar esta prueba el aspirante deberá obtener mínimo 35 puntos.

- Aplicación: se realizara una explicación breve de la prueba por el profesional a cargo, luego se contara con un tiempo de 30 minutos para finalizar esta. Se efectuara de forma individual o en grupo.

Entrevista personal

Corresponde a la interacción de la dirección o del personal designado por ella con el candidato a contratación con el fin de revisar los hallazgos relacionados con su proceso de selección, evaluar los aspectos de comunicación, empatía, interrelaciones y actitudes del candidato, sus expectativas en relación con la organización y su ajuste con los objetivos y metas como parte de la definición de contratación.

- Con iniciativa del entrevistador (interrogatorio): Se le harán todo tipo de preguntas, claras y concisas, es lo más parecido a un interrogatorio. Son preguntas de las denominadas "cerradas", por ejemplo: "¿Cuántos años tiene?"; "¿cree que sus jefes tienen una formación adecuada? El entrevistador demanda respuestas del mismo tipo, por ello se recomienda no extenderse en la respuesta a este tipo de preguntas y por el contrario ser explícitos, precisos, sinceros, veraces y seguros a la hora de responder, ya que esta técnica es la que se utiliza cuando el entrevistador conoce

suficientes datos del entrevistado. Con un SI o un NO será más que suficiente.

- Con iniciativa del entrevistado: El entrevistador le dejará que se exprese libremente, por ello le hará muy pocas preguntas y de las del tipo que se denominan "abiertas" o generales. Esta técnica es la que se utiliza únicamente con la finalidad de conocer la personalidad del entrevistado. Para ello el profesional de la entrevista, utiliza técnicas tales como repetir sus últimas palabras, realizar un pequeño resumen de su exposición, comunicación no verbal, tales como sonreírle, afirmar con la cabeza, etc.; o el empleo de expresiones que le indiquen que está atento a su exposición ("¿sí?", "que interesante", etc.). Puede también utilizar la técnica de mantenerse en silencio; no se sienta presionado ni irritado por ello; todo lo contrario, siga hablando, ya que esta es la intención del seleccionador.

Evaluación de resultados

En esta etapa se valoran cada una de las pruebas aplicadas, para realizar una selección idónea.

Incorporación del trabajador

Si el aspirante es aceptado se realizara:

- Una llamada, comunicación personal o escrita sobre la aceptación de contratación.
- Solicitud de exámenes, constancias, certificados y/o documentos adicionales (por ejemplo, certificados o carnes de vacunación y examen médico).

- Inducción: Realización de la orientación necesaria sobre la entidad y el cargo a ocupar mediante una inducción personal guiada a través de la organización que incluya el conocimiento del personal, de la misión y visión de la entidad, de la funcionalidad técnica y administrativa y de los aspectos particulares de sus procesos, procedimientos, actividades y tareas a realizar.

Perfil del empleado

Para escoger el personal que integrará la empresa Elastic Training, se ha definido un cierto modelo que cumpla con las expectativas de la organización, debido a que el recurso humano es el motor fundamental de todo negocio; por tal razón a continuación se enumerará las características que moldearán el perfil deseado de los trabajadores que conformarán la nueva empresa en la ciudad de Bogotá, entre ellos:

Educación Académica

Formación Moral

Habilidad para desempeñar el cargo

Experiencia: demuestren en el desempeño de su trabajo los siguientes principios éticos y humanistas

Confianza

Integridad

Confidencialidad

Discreción

Profesionalismo

Las anteriores características, conforman el perfil deseado para el personal que ingrese a la organización, las cuales se basarán en la Política de Calidad; política que se verá reflejada en los resultados de cada área o departamento.

Si se retoma la Política de Calidad, se enfocará el primer objetivo deseado, el cual es brindar un “Servicio de Calidad”, y esto sólo se haría con ayuda del talento humano; cuando se habla de contar con un personal altamente calificado, se hace referencia nuevamente al talento humano; por esta simple razón se puede deducir que todos los procesos de la organización no se llevarían a cabo sin la ayuda del personal que la integra.

4.6 TIPO DE CONTRATACION

Contrato por prestación de servicios

Este tipo de contrato se celebra de manera bilateral entre una empresa y una persona (natural o jurídica) especializada en alguna labor específica. La remuneración se acuerda entre las partes y no genera relación laboral ni obliga a la organización a pagar prestaciones sociales. La duración es igualmente en común acuerdo dependiendo del trabajo a realizar.

Contrato a termino indefinido (ART. 47 del código sustantivo de trabajo)

El contrato a término indefinido es aquel que no tiene estipulada una fecha de terminación de la obligación entre el empleado y el empleador, cuya duración no esta determinada por la de la obra o la naturaleza de la labor contratada o no se refiere de manera explicita a un trabajo ocasional o transitorio. Puede hacerse por escrito o de forma verbal.

Características

Si se quiere establecer cláusulas específicas para el contrato es necesario formalizar el contrato a través de un contrato escrito.

El empleador se compromete a pagar prestaciones sociales, prima de servicio, descansos remunerados y aportes parafiscales.

4.7 TIPO DE SOCIEDAD

Pertenece a la sociedad por acciones simplificada S.A.S., “sociedad de capitales cuya naturaleza será siempre comercial, independientemente de las actividades previstas en su objeto social. Podrá constituirse por una o varias personas naturales o jurídicas, quienes sólo serán responsables hasta el monto de sus respectivos aportes”.¹⁸

Minuta de constitución

ELASTIC TRAINING SAS

ACTO CONSTITUTIVO

(_____), de nacionalidad (_____), identificado con (_____), domiciliado en la ciudad de (_____), declara - previamente al establecimiento y a la firma de los presentes estatutos-, haber decidido constituir una sociedad por acciones simplificada denominada ELASTIC TRAINING, para realizar cualquier actividad civil o comercial lícita, por término indefinido de duración, con un capital suscrito de (\$_____), dividido en (_____) acciones ordinarias de valor nominal de (\$_____) cada una, que han sido liberadas en su (*totalidad o en el porcentaje correspondiente*), previa entrega del monto correspondiente a la suscripción al representante legal designado y que cuenta con un único órgano de administración y representación, que será el representante legal designado mediante este documento.

¹⁸ Ley 1258 de 2008. Por medio de la cual se crea la sociedad por acciones simplificada [en línea]. < http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2008/ley_1258_2008.html > [citada el 20 de agosto de 2012]

Una vez formulada la declaración que antecede, el suscrito ha establecido, así mismo, los estatutos de la sociedad por acciones simplificada que por el presente acto se crea.

ESTATUTOS

Capítulo I

Disposiciones generales

Artículo 1º. Forma.- La compañía que por este documento se constituye es una sociedad por acciones simplificada, de naturaleza comercial, que se denominará ELASTIC TRAINING SAS, regida por las cláusulas contenidas en estos estatutos, en la Ley 1258 de 2008 y en las demás disposiciones legales relevantes.

En todos los actos y documentos que emanen de la sociedad, destinados a terceros, la denominación estará siempre seguida de las palabras: “sociedad por acciones simplificada” o de las iniciales “SAS”.

Artículo 2º. Objeto social.- La sociedad tendrá como objeto principal prestar servicios de rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico a niños, jóvenes y adultos a través de fisioterapia, terapias alternativas y entrenamiento funcional, con un enfoque holístico, garantizando una atención personalizada con profesionales altamente capacitados.

. Así mismo, podrá realizar cualquier otra actividad económica lícita tanto en Colombia como en el extranjero.

La sociedad podrá llevar a cabo, en general, todas las operaciones, de cualquier naturaleza que ellas fueren, relacionadas con el objeto mencionado, así como cualesquiera actividades similares, conexas o complementarias o que permitan facilitar o desarrollar el comercio o la industria de la sociedad.

Artículo 3º. Domicilio.- El domicilio principal de la sociedad será la ciudad de (_____) Bogotá D.C. y su dirección para notificaciones judiciales será la (_____). La sociedad podrá crear sucursales, agencias o dependencias en otros lugares del país o del exterior, por disposición de la asamblea general de accionistas.

Artículo 4º. Término de duración.- El término de duración será indefinido.

Capítulo II

Reglas sobre capital y acciones

Artículo 5º. Capital Autorizado.- El capital autorizado de la sociedad es de (_____), dividido en (_____) acciones ordinarias de valor nominal de (_____) cada una.

Artículo 6º. Capital Suscrito.- El capital suscrito inicial de la sociedad es de (_____), dividido en (_____) acciones ordinarias de valor nominal de (_____) cada una.

Artículo 7º. Capital Pagado.- El capital pagado de la sociedad es de (_____), dividido en (_____) acciones ordinarias de valor nominal de (_____) cada una.

Parágrafo. Forma y Términos en que se pagará el capital.- El monto de capital suscrito se pagará, en dinero efectivo, dentro de los 24 meses siguientes a la fecha de la inscripción en el registro mercantil del presente documento.

Artículo 8º. Derechos que confieren las acciones.- En el momento de la constitución de la sociedad, todos los títulos de capital emitidos pertenecen a la

misma clase de acciones ordinarias. A cada acción le corresponde un voto en las decisiones de la asamblea general de accionistas.

Los derechos y obligaciones que le confiere cada acción a su titular les serán transferidos a quien las adquiriere, luego de efectuarse su cesión a cualquier título.

La propiedad de una acción implica la adhesión a los estatutos y a las decisiones colectivas de los accionistas.

Artículo 9º. Naturaleza de las acciones.- Las acciones serán nominativas y deberán ser inscritas en el libro que la sociedad lleve conforme a la ley. Mientras que subsista el derecho de preferencia y las demás restricciones para su enajenación, las acciones no podrán negociarse sino con arreglo a lo previsto sobre el particular en los presentes estatutos.

Artículo 10º. Aumento del capital suscrito.- El capital suscrito podrá ser aumentado sucesivamente por todos los medios y en las condiciones previstas en estos estatutos y en la ley. Las acciones ordinarias no suscritas en el acto de constitución podrán ser emitidas mediante decisión del representante legal, quien aprobará el reglamento respectivo y formulará la oferta en los términos que se prevean reglamento.

Artículo 11º. Derecho de preferencia.- Salvo decisión de la asamblea general de accionistas, aprobada mediante votación de uno o varios accionistas que representen cuando menos el setenta por ciento de las acciones presentes en la respectiva reunión, el reglamento de colocación preverá que las acciones se coloquen con sujeción al derecho de preferencia, de manera que cada accionista pueda suscribir un número de acciones proporcional a las que tenga en la fecha del aviso de oferta. El derecho de preferencia también será aplicable respecto de la emisión de cualquier otra clase títulos, incluidos los bonos, los bonos

obligatoriamente convertibles en acciones, las acciones con dividendo preferencial y sin derecho a voto, las acciones con dividendo fijo anual y las acciones privilegiadas.

Parágrafo Primero.- El derecho de preferencia a que se refiere este artículo, se aplicará también en hipótesis de transferencia universal de patrimonio, tales como liquidación, fusión y escisión en cualquiera de sus modalidades. Así mismo, existirá derecho de preferencia para la cesión de fracciones en el momento de la suscripción y para la cesión del derecho de suscripción preferente.

Parágrafo Segundo.- No existirá derecho de retracto a favor de la sociedad.

Artículo 12º. Clases y Series de Acciones.- Por decisión de la asamblea general de accionistas, adoptada por uno o varios accionistas que representen la totalidad de las acciones suscritas, podrá ordenarse la emisión de acciones con dividendo preferencial y sin derecho a voto, con dividendo fijo anual, de pago o cualesquiera otras que los accionistas decidieren, siempre que fueren compatibles con las normas legales vigentes. Una vez autorizada la emisión por la asamblea general de accionistas, el representante legal aprobará el reglamento correspondiente, en el que se establezcan los derechos que confieren las acciones emitidas, los términos y condiciones en que podrán ser suscritas y si los accionistas dispondrán del derecho de preferencia para su suscripción.

Parágrafo.- Para emitir acciones privilegiadas, será necesario que los privilegios respectivos sean aprobados en la asamblea general con el voto favorable de un número de accionistas que represente por lo menos el 75% de las acciones suscritas. En el reglamento de colocación de acciones privilegiadas, que será aprobado por la asamblea general de accionistas, se regulará el derecho de preferencia a favor de todos los accionistas, con el fin de que puedan suscribirlas

en proporción al número de acciones que cada uno posea en la fecha del aviso de oferta.

Artículo 13º. Voto múltiple.- Salvo decisión de la asamblea general de accionistas aprobada por el 100% de las acciones suscritas, no se emitirán acciones con voto múltiple. En caso de emitirse acciones con voto múltiple, la asamblea aprobará, además de su emisión, la reforma a las disposiciones sobre *quórum* y mayorías decisorias que sean necesarias para darle efectividad al voto múltiple que se establezca.

Artículo 14º. Acciones de pago.- En caso de emitirse acciones de pago, el valor que representen las acciones emitidas respecto de los empleados de la sociedad, no podrá exceder de los porcentajes previstos en las normas laborales vigentes.

Las acciones de pago podrán emitirse sin sujeción al derecho de preferencia, siempre que así lo determine la asamblea general de accionistas.

Artículo 15º. Transferencia de acciones a una fiducia mercantil.- Los accionistas podrán transferir sus acciones a favor de una fiducia mercantil, siempre que en el libro de registro de accionistas se identifique a la compañía fiduciaria, así como a los beneficiarios del patrimonio autónomo junto con sus correspondientes porcentajes en la fiducia.

Artículo 16º. Restricciones a la negociación de acciones.- Durante un término de cinco años, contado a partir de la fecha de inscripción en el registro mercantil de este documento, las acciones no podrán ser transferidas a terceros, salvo que medie autorización expresa, adoptada en la asamblea general por accionistas representantes del 100% de las acciones suscritas. Esta restricción quedará sin efecto en caso de realizarse una transformación, fusión, escisión o cualquier otra

operación por virtud de la cual la sociedad se transforme o, de cualquier manera, migre hacia otra especie asociativa.

La transferencia de acciones podrá efectuarse con sujeción a las restricciones que en estos estatutos se prevén, cuya estipulación obedeció al deseo de los fundadores de mantener la cohesión entre los accionistas de la sociedad.

Artículo 17º. Cambio de control.- Respecto de todos aquellos accionistas que en el momento de la constitución de la sociedad o con posterioridad fueren o llegaren a ser una sociedad, se aplicarán las normas relativas a cambio de control previstas en el artículo 16 de la Ley 1258 de 2008.

Capítulo III

Órganos sociales

Artículo 18º. Órganos de la sociedad.- La sociedad tendrá un órgano de dirección, denominado asamblea general de accionistas y un representante legal. La revisoría fiscal solo será provista en la medida en que lo exijan las normas legales vigentes.

Artículo 19º. Sociedad devenida unipersonal.- La sociedad podrá ser pluripersonal o unipersonal. Mientras que la sociedad sea unipersonal, el accionista único ejercerá todas las atribuciones que en la ley y los estatutos se le confieren a los diversos órganos sociales, incluidas las de representación legal, a menos que designe para el efecto a una persona que ejerza este último cargo.

Las determinaciones correspondientes al órgano de dirección que fueren adoptadas por el accionista único, deberán constar en actas debidamente asentadas en el libro correspondiente de la sociedad.

Artículo 20°. Asamblea general de accionistas.- La asamblea general de accionistas la integran el o los accionistas de la sociedad, reunidos con arreglo a las disposiciones sobre convocatoria, quórum, mayorías y demás condiciones previstas en estos estatutos y en la ley.

Cada año, dentro de los tres meses siguientes a la clausura del ejercicio, el 31 de diciembre del respectivo año calendario, el representante legal convocará a la reunión ordinaria de la asamblea general de accionistas, con el propósito de someter a su consideración las cuentas de fin de ejercicio, así como el informe de gestión y demás documentos exigidos por la ley.

La asamblea general de accionistas tendrá, además de las funciones previstas en el artículo 420 del Código de Comercio, las contenidas en los presentes estatutos y en cualquier otra norma legal vigente.

La asamblea será presidida por el representante legal y en caso de ausencia de éste, por la persona designada por el o los accionistas que asistan.

Los accionistas podrán participar en las reuniones de la asamblea, directamente o por medio de un poder conferido a favor de cualquier persona natural o jurídica, incluido el representante legal o cualquier otro individuo, aunque ostente la calidad de empleado o administrador de la sociedad.

Los accionistas deliberarán con arreglo al orden del día previsto en la convocatoria. Con todo, los accionistas podrán proponer modificaciones a las resoluciones sometidas a su aprobación y, en cualquier momento, proponer la revocatoria del representante legal.

Artículo 21º. Convocatoria a la asamblea general de accionistas.- La asamblea general de accionistas podrá ser convocada a cualquier reunión por ella misma o por el representante legal de la sociedad, mediante comunicación escrita dirigida a cada accionista con una antelación mínima de cinco (5) días hábiles.

En la primera convocatoria podrá incluirse igualmente la fecha en que habrá de realizarse una reunión de segunda convocatoria, en caso de no poderse llevar a cabo la primera reunión por falta de quórum.

Uno o varios accionistas que representen por lo menos el 20% de las acciones suscritas podrán solicitarle al representante legal que convoque a una reunión de la asamblea general de accionistas, cuando lo estimen conveniente.

Artículo 22º. Renuncia a la convocatoria.- Los accionistas podrán renunciar a su derecho a ser convocados a una reunión determinada de la asamblea, mediante comunicación escrita enviada al representante legal de la sociedad antes, durante o después de la sesión correspondiente. Los accionistas también podrán renunciar a su derecho de inspección por medio del mismo procedimiento indicado.

Aunque no hubieren sido convocados a la asamblea, se entenderá que los accionistas que asistan a la reunión correspondiente han renunciado al derecho a ser convocados, a menos que manifiesten su inconformidad con la falta de convocatoria antes que la reunión se lleve a cabo.

Artículo 23º. Derecho de inspección.- El derecho de inspección podrá ser ejercido por los accionistas durante todo el año. En particular, los accionistas tendrán acceso a la totalidad de la información de naturaleza financiera, contable, legal y comercial relacionada con el funcionamiento de la sociedad, así como a las cifras correspondientes a la remuneración de los administradores sociales. En desarrollo de esta prerrogativa, los accionistas podrán solicitar toda la información que

consideren relevante para pronunciarse, con conocimiento de causa, acerca de las determinaciones sometidas a consideración del máximo órgano social, así como para el adecuado ejercicio de los derechos inherentes a las acciones de que son titulares.

Los administradores deberán suministrarles a los accionistas, en forma inmediata, la totalidad de la información solicitada para el ejercicio de su derecho de inspección.

La asamblea podrá reglamentar los términos, condiciones y horarios en que dicho derecho podrá ser ejercido.

Artículo 24º. Reuniones no presenciales.- Se podrán realizar reuniones por comunicación simultánea o sucesiva y por consentimiento escrito, en los términos previstos en la ley. En ningún caso se requerirá de delegado de la Superintendencia de Sociedades para este efecto.

Artículo 25º. Régimen de quórum y mayorías decisorias: La asamblea deliberará con un número singular o plural de accionistas que representen cuando menos la mitad más uno de las acciones suscritas con derecho a voto. Las decisiones se adoptarán con los votos favorables de uno o varios accionistas que representen cuando menos la mitad más uno de las acciones con derecho a voto presentes en la respectiva reunión.

Cualquier reforma de los estatutos sociales requerirá el voto favorable del 100% de las acciones suscritas, incluidas las siguientes modificaciones estatutarias:

- (i) La modificación de lo previsto en el artículo 16 de los estatutos sociales, respecto de las restricciones en la enajenación de acciones.
- (ii) La realización de procesos de transformación, fusión o escisión.

- (iii) La inserción en los estatutos sociales de causales de exclusión de los accionistas o la modificación de lo previsto en ellos sobre el particular;
- (iv) La modificación de la cláusula compromisoria;
- (v) La inclusión o exclusión de la posibilidad de emitir acciones con voto múltiple; y
- (vi) La inclusión o exclusión de nuevas restricciones a la negociación de acciones.

Parágrafo.- Así mismo, requerirá determinación unánime del 100% de las acciones suscritas, la determinación relativa a la cesión global de activos en los términos del artículo 32 de la Ley 1258 de 2008

Artículo 26°. Fraccionamiento del voto: Cuando se trate de la elección de comités u otros cuerpos colegiados, los accionistas podrán fraccionar su voto. En caso de crearse junta directiva, la totalidad de sus miembros serán designados por mayoría simple de los votos emitidos en la correspondiente elección. Para el efecto, quienes tengan intención de postularse confeccionarán planchas completas que contengan el número total de miembros de la junta directiva. Aquella plancha que obtenga el mayor número de votos será elegida en su totalidad.

Artículo 27°. Actas.- Las decisiones de la asamblea general de accionistas se harán constar en actas aprobadas por ella misma, por las personas individualmente delegadas para el efecto o por una comisión designada por la asamblea general de accionistas. En caso de delegarse la aprobación de las actas en una comisión, los accionistas podrán fijar libremente las condiciones de funcionamiento de este órgano colegiado.

En las actas deberá incluirse información acerca de la fecha, hora y lugar de la reunión, el orden del día, las personas designadas como presidente y secretario

de la asamblea, la identidad de los accionistas presentes o de sus representantes o apoderados, los documentos e informes sometidos a consideración de los accionistas, la síntesis de las deliberaciones llevadas a cabo, la transcripción de las propuestas presentadas ante la asamblea y el número de votos emitidos a favor, en contra y en blanco respecto de cada una de tales propuestas.

Las actas deberán ser firmadas por el presidente y el secretario de la asamblea. La copia de estas actas, autorizada por el secretario o por algún representante de la sociedad, será prueba suficiente de los hechos que consten en ellas, mientras no se demuestre la falsedad de la copia o de las actas.

Artículo 28°. Representación Legal.- La representación legal de la sociedad por acciones simplificada estará a cargo de una persona natural o jurídica, accionista o no, quien no tendrá suplentes, designado para un término de un año por la asamblea general de accionistas.

Las funciones del representante legal terminarán en caso de dimisión o revocación por parte de la asamblea general de accionistas, de deceso o de incapacidad en aquellos casos en que el representante legal sea una persona natural y en caso de liquidación privada o judicial, cuando el representante legal sea una persona jurídica.

La cesación de las funciones del representante legal, por cualquier causa, no da lugar a ninguna indemnización de cualquier naturaleza, diferente de aquellas que le correspondieren conforme a la ley laboral, si fuere el caso.

La revocación por parte de la asamblea general de accionistas no tendrá que estar motivada y podrá realizarse en cualquier tiempo.

En aquellos casos en que el representante legal sea una persona jurídica, las

funciones quedarán a cargo del representante legal de ésta.

Toda remuneración a que tuviere derecho el representante legal de la sociedad, deberá ser aprobada por la asamblea general de accionistas.

Artículo 29º. Facultades del representante legal.- La sociedad será gerenciada, administrada y representada legalmente ante terceros por el representante legal, quien no tendrá restricciones de contratación por razón de la naturaleza ni de la cuantía de los actos que celebre. Por lo tanto, se entenderá que el representante legal podrá celebrar o ejecutar todos los actos y contratos comprendidos en el objeto social o que se relacionen directamente con la existencia y el funcionamiento de la sociedad.

El representante legal se entenderá investido de los más amplios poderes para actuar en todas las circunstancias en nombre de la sociedad, con excepción de aquellas facultades que, de acuerdo con los estatutos, se hubieren reservado los accionistas. En las relaciones frente a terceros, la sociedad quedará obligada por los actos y contratos celebrados por el representante legal.

Le está prohibido al representante legal y a los demás administradores de la sociedad, por sí o por interpuesta persona, obtener bajo cualquier forma o modalidad jurídica préstamos por parte de la sociedad u obtener de parte de la sociedad aval, fianza o cualquier otro tipo de garantía de sus obligaciones personales.

Capítulo IV Disposiciones Varias

Artículo 30º. Enajenación global de activos.- Se entenderá que existe enajenación global de activos cuando la sociedad se proponga enajenar activos y pasivos que

representen el cincuenta por ciento o más del patrimonio líquido de la compañía en la fecha de enajenación. La enajenación global requerirá aprobación de la asamblea, impartida con el voto favorable de uno o varios accionistas que representen cuando menos la mitad más una de las acciones presentes en la respectiva reunión. Esta operación dará lugar al derecho de retiro a favor de los accionistas ausentes y disidentes en caso de desmejora patrimonial.

Artículo 31º. Ejercicio social.- Cada ejercicio social tiene una duración de un año, que comienza el 1º de enero y termina el 31 de diciembre. En todo caso, el primer ejercicio social se contará a partir de la fecha en la cual se produzca el registro mercantil de la escritura de constitución de la sociedad.

Artículo 32º. Cuentas anuales.- Luego del corte de cuentas del fin de año calendario, el representante legal de la sociedad someterá a consideración de la asamblea general de accionistas los estados financieros de fin de ejercicio, debidamente dictaminados por un contador independiente, en los términos del artículo 28 de la Ley 1258 de 2008. En caso de proveerse el cargo de revisor fiscal, el dictamen será realizado por quien ocupe el cargo.

Artículo 33º. Reserva Legal.- la sociedad constituirá una reserva legal que ascenderá por lo menos al cincuenta por ciento del capital suscrito, formado con el diez por ciento de las utilidades líquidas de cada ejercicio. Cuando esta reserva llegue al cincuenta por ciento mencionado, la sociedad no tendrá obligación de continuar llevando a esta cuenta el diez por ciento de las utilidades líquidas. Pero si disminuyere, volverá a apropiarse el mismo diez por ciento de tales utilidades, hasta cuando la reserva llegue nuevamente al límite fijado.

Artículo 34º. Utilidades.- Las utilidades se repartirán con base en los estados financieros de fin de ejercicio, previa determinación adoptada por la asamblea general de accionistas. Las utilidades se repartirán en proporción al número de

acciones suscritas de que cada uno de los accionistas sea titular.

Artículo 35°. Resolución de conflictos.- Todos los conflictos que surjan entre los accionistas por razón del contrato social, salvo las excepciones legales, serán dirimidos por la Superintendencia de Sociedades, con excepción de las acciones de impugnación de decisiones de la asamblea general de accionistas, cuya resolución será sometida a arbitraje, en los términos previstos en la Cláusula 35 de estos estatutos.

Artículo 36°. Cláusula Compromisoria.- La impugnación de las determinaciones adoptadas por la asamblea general de accionistas deberá adelantarse ante un Tribunal de Arbitramento conformado por un árbitro, el cual será designado por acuerdo de las partes, o en su defecto, por el Centro de Arbitraje y Conciliación Mercantil de Bogotá . El árbitro designado será abogado inscrito, fallará en derecho y se sujetará a las tarifas previstas por el Centro de Arbitraje y Conciliación Mercantil de Bogotá. El Tribunal de Arbitramento tendrá como sede el Centro de Arbitraje y Conciliación Mercantil de Bogotá. Se regirá por las leyes colombianas y de acuerdo con el reglamento del aludido Centro de Conciliación y Arbitraje.

Artículo 37°. Ley aplicable.- La interpretación y aplicación de estos estatutos está sujeta a las disposiciones contenidas en la Ley 1258 de 2008 y a las demás normas que resulten aplicables.

Capítulo IV Disolución y Liquidación

Artículo 38°. Disolución.- La sociedad se disolverá:

1° Por vencimiento del término previsto en los estatutos, si lo hubiere, a menos que fuere prorrogado mediante documento inscrito en el Registro mercantil antes

de su expiración;

2º Por imposibilidad de desarrollar las actividades previstas en su objeto social;

3º Por la iniciación del trámite de liquidación judicial;

4º Por voluntad de los accionistas adoptada en la asamblea o por decisión del accionista único;

5º Por orden de autoridad competente, y

6º Por pérdidas que reduzcan el patrimonio neto de la sociedad por debajo del cincuenta por ciento del capital suscrito.

Parágrafo primero.- En el caso previsto en el ordinal primero anterior, la disolución se producirá de pleno derecho a partir de la fecha de expiración del término de duración, sin necesidad de formalidades especiales. En los demás casos, la disolución ocurrirá a partir de la fecha de registro del documento privado concerniente o de la ejecutoria del acto que contenga la decisión de autoridad competente.

Artículo 39º. Enervamiento de las causales de disolución.- Podrá evitarse la disolución de la sociedad mediante la adopción de las medidas a que hubiere lugar, según la causal ocurrida, siempre que el enervamiento de la causal ocurra durante los seis meses siguientes a la fecha en que la asamblea reconozca su acaecimiento. Sin embargo, este plazo será de dieciocho meses en el caso de la causal prevista en el ordinal 6º del artículo anterior.

Artículo 40º. Liquidación.- La liquidación del patrimonio se realizará conforme al procedimiento señalado para la liquidación de las sociedades de responsabilidad limitada. Actuará como liquidador el representante legal o la persona que designe la asamblea de accionistas.

Durante el período de liquidación, los accionistas serán convocados a la asamblea general de accionistas en los términos y condiciones previstos en los estatutos y

en la ley. Los accionistas tomarán todas las decisiones que le corresponden a la asamblea general de accionistas, en las condiciones de quórum y mayorías decisorias vigentes antes de producirse la disolución.

DETERMINACIONES RELATIVAS A LA CONSTITUCIÓN DE LA SOCIEDAD

1. Representación legal.- Los accionistas constituyentes de la sociedad han designado en este acto constitutivo, a (_____), identificado con el documento de identidad No. (_____), como representante legal de Elastic Training SAS, por el término de 1 año.

(_____) participa en el presente acto constitutivo a fin de dejar constancia acerca de su aceptación del cargo para el cual ha sido designado, así como para manifestar que no existen incompatibilidades ni restricciones que pudieran afectar su designación como representante legal de ELASTIC TRAINING SAS.

2. Actos realizados por cuenta de la sociedad en formación.- A partir de la inscripción del presente documento en el Registro Mercantil, ELASTIC TRAINING S.A.S asume la totalidad de los derechos y obligaciones derivados de los siguientes actos y negocios jurídicos, realizados por cuenta de la sociedad durante su proceso de formación:
3. Personificación jurídica de la sociedad.- Luego de la inscripción del presente documento en el Registro Mercantil, nombre de la empresa formará una persona jurídica distinta de sus accionistas, conforme se dispone en el artículo 2º de la Ley 1258 de 2008.

CAPITULO 5: FASE FINANCIERA

5.1. GENERALIDADES

- Ubicación en el tiempo este proyecto estará valorado a precios de octubre de 2012
- Horizonte cinco (5) años
- Criterio de proyección a valores constantes (Sin inflación)
- Herramientas de evaluación a emplear son:
 - ✓ VPN
 - ✓ TIR
 - ✓ B/C

5.2. INVERSIONES DEL PROYECTO

Tabla 26. Plan de inversión

| Cuenta | Valores |
|---------------------------------------|-------------------|
| Gastos previos a la producción | 1.309.000 |
| • registro mercantil | 309.000 |
| • iniciación y puesta en marcha | 1.000.000 |
| Inversiones fijas | 27.057.040 |
| • adecuaciones en general | 1.419.800 |
| • maquinaria y equipo | 22.981.040 |
| • muebles y enseres | 2.656.200 |
| Capital de trabajo | 6.633.960 |
| Total plan de inversión | 35.000.000 |

Fuente. Autor

5.2.1 Gastos previos al inicio de la producción

Registro Mercantil de acuerdo con los valores de la Cámara de Comercio de Bogotá

5.2.2 Inversiones Fijas

Tabla 27. Valoración de la remodelación y adecuación

| Ítem | Cantidad | Valor | |
|---------------------------|----------|----------|-----------|
| | | Unitario | Total |
| Calentador a gas | 2 | 280.000 | 560.000 |
| Combo inodoro y lavamanos | 2 | 429.900 | 859.800 |
| Total | | | 1.419.800 |

Fuente. Autor

Tabla 28. Equipos área de Fisioterapia

| Ítem | Cantidad | Valor | |
|------------------------|----------|----------|---------|
| | | Unitario | Total |
| Balanza digital | 1 | 180.000 | 180.000 |
| Camillas | 3 | 200.000 | 600.000 |
| Computador portátil | 1 | 934.150 | 934.150 |
| Disco vestibular cando | 1 | 45.000 | 45.000 |
| Electrodos | 1 | 40.000 | 40.000 |
| Fitball de 45 y 55 cm | 3 | 30.000 | 90.000 |
| Fitball de 65 cm | 6 | 35.000 | 210.000 |
| Fitball de 75 cm | 6 | 40.000 | 240.000 |
| Hidrocolector | 1 | 350.000 | 350.000 |
| Kit de imanes | 1 | 40.000 | 40.000 |
| Kit de plastilina | 1 | 75.000 | 75.000 |
| Kit de theraban | 2 | 50.000 | 100.000 |
| Masajeador | 1 | 70.000 | 70.000 |

| | | | |
|--------------------------|---|-----------|------------------|
| Paquete de lona cervical | 1 | 52.000 | 52.000 |
| Paquete de lona espinal | 1 | 50.000 | 50.000 |
| Paquete de lona estándar | 1 | 46.000 | 46.000 |
| Paquete frio cervical | 1 | 52.000 | 52.000 |
| Paquete frio estándar | 1 | 48.000 | 48.000 |
| Paquete frio espinal | 1 | 53.000 | 53.000 |
| Refrigerador | 1 | 250.000 | 250.000 |
| Tens análogo | 1 | 150.000 | 150.000 |
| Ultrasonido | 1 | 2.000.000 | 2.000.000 |
| Total | | | 5.675.150 |

Fuente. Autor

Tabla 29. Equipos área de Entrenamiento

| Ítem | Cantidad | Valor | |
|----------------------------|----------|-----------|-----------|
| | | Unitario | Total |
| Banco de pecho | 2 | 1.735.000 | 3.470.000 |
| Barra olímpica profesional | 2 | 105.000 | 210.000 |
| Bicicleta estática | 2 | 1.398.000 | 2.796.000 |
| Cruz de coordinación | 4 | 15.000 | 60.000 |
| Cinta multiarticular | 4 | 10.000 | 40.000 |
| Cinturón | 4 | 15.000 | 60.000 |
| Elíptica | 1 | 2.489.000 | 2.489.000 |
| Escalera de coordinación | 4 | 25.000 | 100.000 |
| Hexágono | 4 | 20.000 | 80.000 |
| Kit de bandas elásticas | 4 | 100.000 | 400.000 |
| Kit de discos pequeños | 2 | 126.980 | 253.960 |
| Kit de mancuernas | 1 | 364.170 | 364.170 |
| Kit discos | 2 | 1.346.880 | 2.693.760 |
| Trotadora | 1 | 4.289.000 | 4.289.000 |

| | |
|-------|------------|
| Total | 17.305.890 |
|-------|------------|

Fuente. Autor

Tabla 30. Valoración de los muebles y enseres

| Ítem | Cantidad | Valor | |
|----------------------|----------|----------|-----------|
| | | Unitario | Total |
| Escritorio | 3 | 219.900 | 659.700 |
| Mesa de centro | 1 | 199.900 | 199.900 |
| Puff | 4 | 49.400 | 197.600 |
| Silla corrientes | 6 | 50.000 | 300.000 |
| Silla ergonómica | 3 | 100.000 | 300.000 |
| Tv 43 plasma Samsung | 1 | 999.000 | 999.000 |
| Total | | | 2.656.200 |

Fuente. Autor

5.2.3 Capital de Trabajo

Considerado como aquellos recursos que requiere la empresa para poder operar. En este sentido el capital de trabajo es lo que comúnmente conocemos activo corriente. Que en este caso en particular es de \$6.633.960

5.3. FINANCIACIÓN DEL PROYECTO

Tabla 31. Plan de financiamiento

| Ítem | Valores |
|-----------------------------------|-------------------|
| Total plan de inversión | 35.000.000 |
| Cantidad disponible para invertir | 15.000.000 |
| Total financiamiento | 20.000.000 |

Fuente. Autor

Pago del interés con una tasa del 18,00% anual, calculada sobre saldo; con cinco (5) cuotas fijas.

Tabla 32. Tabla de financiamiento

| N (Años) | SALDO | AMORTIZACIÓN DEUDA | INTERÉS | PAGO TOTAL |
|---------------------|-------------------|-------------------------------|----------------|-----------------------|
| 0 | 20.000.000 | | | |
| 1 | 16.000.000 | 4.000.000 | 3.600.000 | 7.600.000 |
| 2 | 12.000.000 | 4.000.000 | 2.880.000 | 6.880.000 |
| 3 | 8.000.000 | 4.000.000 | 2.160.000 | 6.160.000 |
| 4 | 4.000.000 | 4.000.000 | 1.440.000 | 5.440.000 |
| 5 | 0 | 4.000.000 | 720.000 | 4.720.000 |
| Totales | | 20.000.000 | | |

Fuente. Autor

5.4. COSTOS Y GASTOS DEL PROYECTO

Tabla 33. Costos fijos de producción

| Ítem | Valor | |
|---------------------------|----------------|--------------|
| | Mensual | Anual |
| Amortización de Diferidos | 21.817 | 261.800 |
| Arriendos | 1.800.000 | 21.600.000 |
| Depreciación | 366.013 | 4.392.151 |
| Mano de Obra | 1.379.970 | 16.559.640 |

Fuente. Autor

Tabla 34. Tabla de amortización y depreciación

| Ítem | Amortizables | Depreciables |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| Valor | 1.309.000 | 27.057.040 |
| Vida útil (años) | 5 | 5 |
| Valor de salvamento | | 2.705.704 |
| Depreciación | | 4.870.267 |
| Amortización | 261.800 | |

Fuente. Autor

Tabla 35. Participación de la amortización y depreciación

| Depreciación | Participación | Cantidad |
|---------------------|----------------------|-----------------|
| Producción | 90,18% | 4.392.151 |
| Administración | 9,82% | 478.116 |
| Mercadeo y ventas | | 0 |
| Total | 100,00% | 4.870.267 |

Fuente. Autor

Tabla 36. Mano de obra operativa mensual mediante contrato laboral

| Cargo | Cantidad | Nominal | Total |
|--------------------|-----------------|----------------|--------------|
| Fisioterapeuta | 1 | 900.000 | 900.000 |
| Subtotal | | | 900.000 |
| Carga prestacional | | | 479.970 |
| Total | | | 1.379.970 |

Fuente. Autor

Tabla 37. Carga Prestacional

| Ítem | Valor |
|--------------------------|---------------|
| Cesantías | 8,33% |
| Interese a las cesantías | 1,00% |
| Primas | 8,33% |
| Vacaciones | 4,17% |
| Pensiones | 12,00% |
| Salud | 8,50% |
| ARP | 2,00% |
| Parafiscales | 9,00% |
| Total | 53,33% |

Fuente. Autor

Tabla 38. Costos variables de producción

| Ítem | Valor | |
|--------------|----------------|--------------|
| | Mensual | Anual |
| Energía | 637.500 | 7.650.000 |
| Mano de Obra | 7.568.400 | 90.820.800 |

Fuente. Autor

Tabla 39. Mano de obra mensual por prestación de servicios operacionales

| Cargo | Cantidad | Nominal | Total |
|---------------------|-----------------|----------------|------------------|
| Entrenador personal | 3 | 2.522.800 | 7.568.400 |
| Total | | | 7.568.400 |

Fuente. Autor

Tabla 40. Gastos operacionales de administración

| Ítem | Valor | |
|---------------------|-----------|------------|
| | Mensual | Anual |
| Depreciación | 39.843 | 478.116 |
| Mano de Obra | 4.337.792 | 52.053.507 |
| Implementos de aseo | 50.000 | 600.000 |
| Papelería | 100.000 | 1.200.000 |
| Servicios públicos | 1.351.002 | 16.212.024 |
| Total | | 70.543.647 |

Fuente. Autor

Tabla 41. Mano de obra administrativa mensual mediante contrato laboral

| Cargo | Cantidad | Nominal | Total |
|---------------------|----------|-----------|-----------|
| Gerente | 1 | 1.500.000 | 1.500.000 |
| Servicios generales | 1 | 566.700 | 566.700 |
| Asesor comercial | 1 | 566.700 | 566.700 |
| Subtotal | | | 2.633.400 |
| Carga prestacional | | | 1.404.392 |
| Total | | | 4.037.792 |

Fuente. Autor

Tabla 42. Mano de obra mensual por prestación de servicios administrativos

| Cargo | Cantidad | Nominal | Total |
|----------|----------|---------|---------|
| Contador | 1 | 300.000 | 300.000 |
| Total | | | 300.000 |

Fuente. Autor

5.5. BENEFICIOS DEL PROYECTO

Tabla 43. Establecimiento de la población que cumple con el perfil

| Ítem | Cantidad | Participación |
|------------------------------------|-----------------|----------------------|
| Población de Bogotá (Año 2005) | 6.778.691 | 100,000% |
| Población Localidad de Teusaquillo | 143.891 | 2,123% |
| Población UPZ La Esmeralda | 33.550 | 23,316% |
| Población Nicolás de Federmann | 8.292 | 24,715% |
| Edad entre los 15 y 64 años | 5.762 | 17,174% |
| Estratos 4 y 5 | 5.762 | 100,000% |
| Mejorar su salud y bienestar | 5.762 | 99,998% |
| Factor de corrección | 2.881 | 50,000% |

Fuente. Autor

Con una tasa de crecimiento poblacional 1,41% anual para Bogotá según el DANE se establece la demanda histórica y se calcula la proyectada.

Tabla 44. Demanda Histórica poblacional

| AÑO | CANTIDAD |
|------------|-----------------|
| 2005 | 2.881 |
| 2006 | 2.922 |
| 2007 | 2.963 |
| 2008 | 3.005 |
| 2009 | 3.047 |
| 2010 | 3.090 |
| 2011 | 3.133 |
| 2012 | 3.178 |

Fuente. Autor

Tabla 45. Demanda poblacional proyectada

| AÑO | CANTIDAD |
|------------|-----------------|
| 2013 | 3.222 |
| 2014 | 3.268 |
| 2015 | 3.314 |
| 2016 | 3.361 |
| 2017 | 3.408 |

Fuente. Autor

Capacidad Instalada: de 4.400 Unidades

Precio Unitario de venta \$ 27.000

Estimado de prestación del servicio 40,00%

N° de sesiones al mes 12 Unidades

Tabla 46. Demanda proyectada para fisioterapia

| AÑO | DEMANDA |
|------------|----------------|
| 2013 | 92.806 |
| 2014 | 94.114 |
| 2015 | 95.441 |
| 2016 | 96.787 |
| 2017 | 98.152 |

Fuente. Autor

Capacidad Instalada: de 13.950 Unidades

Precio Unitario de venta \$ 29.750

Estimado de prestación del servicio 70,00%

N° de sesiones al mes 20 Unidades

Tabla 47. Demanda proyectada para entrenamiento personal

| AÑO | DEMANDA |
|------------|----------------|
| 2013 | 270.683 |
| 2014 | 274.500 |
| 2015 | 278.370 |
| 2016 | 282.295 |
| 2017 | 286.276 |

Fuente. Autor

5.6. EVALUACIÓN FINANCIERA DEL PROYECTO

Tabla 48. Estado de resultados proyectados

| Estado de resultados | Períodos | | | | |
|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 0,200 | 0,400 | 0,600 | 0,800 | 1,000 |
| Ingresos por ventas | 106.762.500 | 213.525.000 | 320.287.500 | 427.050.000 | 533.812.500 |
| Costos de producción | 62.507.751 | 82.201.911 | 101.896.071 | 121.590.231 | 141.284.391 |
| Costos fijos de Producción | 42.813.591 | 42.813.591 | 42.813.591 | 42.813.591 | 42.813.591 |
| Amortización de Diferidos | 261.800 | 261.800 | 261.800 | 261.800 | 261.800 |
| Arriendos | 21.600.000 | 21.600.000 | 21.600.000 | 21.600.000 | 21.600.000 |
| Depreciación | 4.392.151 | 4.392.151 | 4.392.151 | 4.392.151 | 4.392.151 |
| Mano de Obra | 16.559.640 | 16.559.640 | 16.559.640 | 16.559.640 | 16.559.640 |
| Costos variables de Producción | 19.694.160 | 39.388.320 | 59.082.480 | 78.776.640 | 98.470.800 |
| Energía | 1.530.000 | 3.060.000 | 4.590.000 | 6.120.000 | 7.650.000 |
| Mano de Obra | 18.164.160 | 36.328.320 | 54.492.480 | 72.656.640 | 90.820.800 |
| Utilidad Bruta | 44.254.749 | 131.323.089 | 218.391.429 | 305.459.769 | 392.528.109 |
| Gastos operacionales | 70.543.647 | 70.543.647 | 70.543.647 | 70.543.647 | 70.543.647 |
| Gasto anual de administración | 70.543.647 | 70.543.647 | 70.543.647 | 70.543.647 | 70.543.647 |
| Depreciación | 478.116 | 478.116 | 478.116 | 478.116 | 478.116 |

| | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Mano de Obra | 52.053.507 | 52.053.507 | 52.053.507 | 52.053.507 | 52.053.507 |
| Implementos de aseo | 600.000 | 600.000 | 600.000 | 600.000 | 600.000 |
| Papelería | 1.200.000 | 1.200.000 | 1.200.000 | 1.200.000 | 1.200.000 |
| Servicios públicos | 16.212.024 | 16.212.024 | 16.212.024 | 16.212.024 | 16.212.024 |
| Utilidad operacional | -26.288.898 | 60.779.442 | 147.847.782 | 234.916.122 | 321.984.462 |
| Gastos financieros | 7.600.000 | 6.880.000 | 6.160.000 | 5.440.000 | 4.720.000 |
| Utilidad Antes de Impuesto | -33.888.898 | 53.899.442 | 141.687.782 | 229.476.122 | 317.264.462 |
| Impuestos | 0 | 18.864.805 | 49.590.724 | 80.316.643 | 111.042.562 |
| Utilidad neta del ejercicio "UNE" | -33.888.898 | 35.034.637 | 92.097.058 | 149.159.479 | 206.221.900 |

Fuente. Autor

Tabla 49. Flujo neto de caja

| Flujo neto de caja | Períodos | | | | | |
|-----------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 10 |
| Utilidad neta del ejercicio "UNE" | | - | 35.034.63 | 92.097.05 | 149.159.47 | 206.221.90 |
| | | 33.888.898 | 7 | 8 | 9 | 0 |
| Inversión | - | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 35.000.000 | | | | | |
| Capital trabajo | | | | | | 6.633.960 |
| Amortización de diferidos | | 261.800 | 261.800 | 261.800 | 261.800 | 261.800 |

| | | | | | | |
|-------------------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| Depreciación | | 4.870.267 | 4.870.267 | 4.870.267 | 4.870.267 | 4.870.267 |
| Valor de salvamento | | | | | | 2.705.704 |
| R A F N D | | | | | | 0 |
| Amortización a la deuda | | -4.000.000 | -4.000.000 | -4.000.000 | -4.000.000 | -4.000.000 |
| FNC | - 35.000.000 | - 32.756.831 | 36.166.70 5 | 93.229.12 6 | 150.291.54 7 | 216.693.63 2 |

Fuente. Autor

Tabla 50. Conversión de tasas

| Ítem | Valor |
|-------------------------------------|--------------|
| Tasa costo de oportunidad corriente | 18,00% |
| Tasa de tendencia inflacionaria | 4,44% |
| Tasa costo de oportunidad constante | 12,98% |

Fuente. Autor

La tasa del 4,44% anual corresponde a la tasa empleada para la conversión de tasa de corriente constante, para efectos de todos los cálculos.

Tabla 51. Cálculo de la TTI

| Año | Inflación anual | N | Valor equivalente |
|--------------------|------------------------|----------|--------------------------|
| 2005 | 4,85% | 0 | 1.000,00 |
| 2006 | 4,48% | 1 | 1.044,80 |
| 2007 | 5,69% | 2 | 1.104,25 |
| 2008 | 7,67% | 3 | 1.188,95 |
| 2009 | 2,00% | 4 | 1.212,72 |
| 2010 | 3,17% | 5 | 1.251,17 |
| 2011 | 3,73% | 6 | 1.297,84 |
| TTI (Anual) | | | 4,44% |

Fuente. Autor

Tabla 52. Indicadores financieros

| INDICADOR | VALOR |
|------------------|-------------------|
| TIR | 80% Anual |
| VPN | \$ 238.917.385,33 |
| B/C | 7,83 |

Fuente. Autor

Dado que:

- La TIR (80% Anual) es mayor que la TCO (12,98% Anual)
- El VPN (\$ 238.917.385,33) es mayor que cero (0)
- Y la relación B/C (7,83) es mayor que uno (1)

Concluye que el proyecto es financieramente factible por sus condiciones de rentabilidad.

5.7. BALANCE GENERAL DE ENTRADA

Tabla 53. Balance General de Entrada

| (De inicio) | | | |
|-----------------------------|------------|------------|------------|
| ELASTIC TRAINING | | | |
| OCTUBRE 10 DE 2012 | | | |
| ACTIVOS | | | 35.000.000 |
| ACTIVOS CORRIENTES | | 6.633.960 | |
| Caja y Bancos | 6.633.960 | | |
| ACTIVOS FIJOS | | 27.057.040 | |
| • Terrenos | 0 | | |
| • Construcciones en general | 1.419.800 | | |
| • Maquinaria y equipo | 22.981.040 | | |

| | | | |
|--------------------------------|------------|------------|------------|
| • Muebles y enseres | 2.656.200 | | |
| • Vehículos | 0 | | |
| • Derechos de propiedad | 0 | | |
| • Otros | 0 | | |
| ACTIVOS DIFERIDOS | | 1.309.000 | |
| Gastos previos a la producción | 1.309.000 | | |
| PASIVOS | | | 20.000.000 |
| PASIVOS CORRIENTES | | 4.000.000 | |
| Obligaciones Bancarias CP | 4.000.000 | | |
| PASIVOS CORRIENTES | | 16.000.000 | |
| Obligaciones Bancarias LP | 16.000.000 | | |
| PATRIMONIO | | | 15.000.000 |
| CAPITAL SOCIAL | | 15.000.000 | |
| Aportes socios | 15.000.000 | | |
| PASIVOS + PATRIMONIO | | | 35.000.000 |

Fuente. Autor

CONCLUSIONES

- Con base en el estudio de mercadeo realizado, se puede determinar que hay un interés real hacia el servicio ofrecido en el plan de negocios.
- El número de empresas que prestan el servicio de rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico personalizado en el sector es mínimo, lo cual es una gran oportunidad para la empresa.
- la innovación en los servicios ofertados, abre las puertas a un gran número de personas interesadas en mejorar su salud y bienestar en ELASTIC TRAINING.
- El proyecto en la zona es viable y además de eso cuenta con una gran proyección.
- El sector no cuenta con un centro especializado en rehabilitación, fitness y acondicionamiento físico por medio de entrenamiento funcional y fisioterapia combinada con terapias alternativas lo cual nos hace bastante competitivos frente a otros establecimientos.

BIBLIOGRAFIA

CROSA, Richard. Entrenamiento Funcional [en línea].

<<http://www.entrenamientofuncional.com/>>

<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacionfis/haliwick_como_base_de_hidroterapia_infantil.pdf

GETTMAN, Larry. Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Barcelona: Paidotribo, 2000, p. 237

Guía turística de Teusaquillo [en línea].

<<http://www.garatecnologia.com/turistica/teusaquillo/teusaquillo.htm>>

GUTIERREZ, Alfonso. Entrenamiento Personal, bases, fundamentos y aplicaciones. Segunda Edición. Barcelona: Inde, 2007, p. 17, 18.

HOFFMANN, Henry. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable [en línea]. <<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/283/28333101.pdf>>

Ley 528 de 1999. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de fisioterapia, se dictan normas en materia de ética profesional y otras disposiciones [en línea].

<http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles105013_archivo_pdf.pdf>

Ministerio de Salud. Resolución numero 02927 de julio 27 de 1998 [en línea].

<<http://www.funmeda.com/resolu02927.pdf>>

Organización Mundial de la Salud. Medicina tradicional [en línea].
<http://www.who.int/topics/traditional_medicine/definitions/es/index.html>

Revista Dinero. Obesidad [en línea]. < <http://www.dinero.com/caratula/edicion-impresa/articulo/obesidad/32758>>

Secretaria distrital de planeación. Resumen de los principales aspectos físicos, demográficos y socioeconómicos, pág. 11