

---

Fitness Center For Pregnant Women “Happy Baby”

Jairo Peroza Monterroza  
José Gregorio Benítez Romero  
Moisés David Pineda Mendoza

Corporación Universitaria del Caribe – CECAR  
Facultad de Humanidades y Educación  
Ciencias del Deporte y la Actividad Física  
Sincelejo – Sucre  
2017

---

Fitness Center For Pregnant Women “Happy Baby”

Jairo Peroza Monterrosa

José Gregorio Benítez Romero

Moises David Pineda Mendoza

Trabajo de grado por medio de Plan de Negocio presentado como requisito para optar el  
título como profesional en Ciencias del Deporte y la Actividad Física

Tutor

Néstor Bravo Chadid

Magister en desarrollo de proyectos de Innovación

Especialista en mercadeo

Corporación Universitaria del Caribe – CECAR

Facultad de Humanidades y Educación

Ciencias del Deporte y la Actividad Física

Sincelejo – Sucre

2017

**Nota de Aceptación**

Aprobado Con Nota de 4,15

---

---

---

*[Handwritten signature]*

Director

*[Handwritten signature]*

Evaluador 1

*[Handwritten signature]*

Evaluador 2

Sincelejo, Sucre, 27 de octubre del 2017

### **Dedicatoria**

Dedicado a mi hijo Xhulian Andrés Peroza Balmaceda el cual es mi motor para este proyecto, a mis padres que han sido una parte fundamental en mi vida.

Jairo Peroza Monterroza.

Dedicado a mis padres, especialmente a mi Madre Nuris Del Socorro Hernández Romero que fue pieza fundamental para iniciar mi carrera profesional, este triunfo se lo dedico a ella que ya no se encuentra a mi lado.

José Gregorio Benítez Romero.

Dedicado primeramente a Dios, a mis papás y a todas las personas que de alguna u otra forma aportaron para este gran logro, la gloria y la honra es para Dios.

Moisés David Pineda Mendoza.

---

### **Agradecimientos**

Agradecer primero que todo a Dios por permitir concebir este logro fundamental para nuestras y a nivel personal y profesional, también agradecer al Centro de Emprendimiento de CECAR por apoyarnos en el proceso de la elaboración de esta idea de negocio innovadora, muchas gracias.

## Tabla de Contenido

|                                                   | Pág. |
|---------------------------------------------------|------|
| Resumen                                           | 9    |
| Abstract                                          | 10   |
| Introducción                                      | 11   |
| Identificación de los Emprendedores/ Empresarios  | 12   |
| 1. La Idea                                        | 13   |
| 2. Planteamiento Estratégico de la Idea           | 14   |
| 3. Justificación                                  | 15   |
| 4. Objetivos                                      | 17   |
| 4.1.Objetivo General                              | 17   |
| 4.2.Objetivos Específicos                         | 17   |
| 5. Análisis del Sector                            | 18   |
| 5.1.A Nivel Internacional                         | 18   |
| 5.2.A Nivel Psicológicos, Fisiológicos y Sociales | 18   |
| 5.3.A Nivel Nacional                              | 18   |
| 6. Análisis de Mercado                            | 21   |
| 7. Ficha Técnica                                  | 25   |
| 8. Análisis del Resultados                        | 26   |
| 9. Prueba piloto                                  | 32   |
| 10. Estudio Técnico                               | 51   |
| 11. Estudio Administrativo                        | 62   |
| Conclusiones                                      | 70   |
| Referencias Bibliográficas                        | 71   |
| Anexos                                            | 72   |

## Lista de Tablas

|                                                            | Pág. |
|------------------------------------------------------------|------|
| Tabla 1. Identificación de los emprendedores / empresarios | 12   |
| Tabla 2. Caracterización de la población                   | 22   |
| Tabla 3. Porcentaje de partos, cesarías y no gestantes     | 23   |
| Tabla 4. Información de instrumentos de recolección        | 25   |
| Tabla 5. Segmentación del mercado domestico                | 29   |
| Tabla 6. Demanda potencial                                 | 30   |
| Tabla 7. Análisis de la competencia                        | 31   |
| Tabla 8. Prueba piloto                                     | 32   |
| Tabla 9. Líneas extensiones profundidad                    | 35   |
| Tabla 10. Descripción de la marca                          | 36   |
| Tabla 11. Características funcionales                      | 38   |
| Tabla 12. Características ecológicas                       | 39   |
| Tabla 13. Estrategia de precio                             | 39   |
| Tabla 14. Descripción de paquetes ofrecidos                | 40   |
| Tabla 15. Estrategias de mercado directo                   | 45   |
| Tabla 16. Estrategias de comunicación                      | 47   |
| Tabla 17. Presupuesto de mezcla                            | 48   |
| Tabla 18. Resultados simulador de ventas                   | 48   |
| Tabla 19. Ficha técnica por paquetes                       | 51   |
| Tabla 20. Costos por líneas                                | 55   |
| Tabla 21. Flujogramas de paquetes                          | 56   |
| Tabla 22. Esquema de producción                            | 58   |
| Tabla 23. Equipos, herramientas e infraestructura          | 59   |
| Tabla 24. Manual de funciones: Descripción de los cargos   | 63   |
| Tabla 25. Gastos de nomina                                 | 64   |
| Tabla 26. Gastos de mantenimiento                          | 64   |
| Tabla 27. Gastos legales                                   | 65   |
| Tabla 28. Capital de trabajo                               | 65   |
| Tabla 29. Indicadores financieros                          | 68   |

## Lista de Graficas

|                                                         | Pág. |
|---------------------------------------------------------|------|
| Gráfico 1. Modelo CANVAS                                | 14   |
| Gráfico 2. Delimitación de Sucre                        | 21   |
| Gráfico 3. Delimitación de Sincelejo                    | 22   |
| Gráfico 4. Estimación de la población                   | 23   |
| Gráfico 5. Encuestas de percepción a mujeres gestantes  | 25   |
| Gráfico 6. Concepto de actividad física                 | 26   |
| Gráfico 7. Disponibilidad de tiempo para realizar A.F   | 26   |
| Gráfico 8. Servicios ofrecidos en Sucre                 | 27   |
| Gráfico 9. Beneficios de la actividad física            | 27   |
| Gráfico 10. Beneficios de la actividad física           | 27   |
| Gráfico 11. Servicios que han brindado                  | 27   |
| Gráfico 12. Servicios ofrecidos                         | 28   |
| Gráfico 13. Valores estimados por servicio              | 28   |
| Gráfico 14. Valores estimados por servicio              | 29   |
| Gráfico 15. Marca                                       | 36   |
| Gráfico 16. Empaque                                     | 37   |
| Gráfico 17. Descripción de paquete inicial              | 41   |
| Gráfico 18. Descripción de paquete familiar             | 41   |
| Gráfico 19. Descripción de paquete post-parto           | 42   |
| Gráfico 20. Proyección de ventas                        | 49   |
| Gráfico 21. Desarrollo técnico y tecnológico            | 54   |
| Gráfico 22. Diseño de planta                            | 59   |
| Gráfico 23. Organigrama                                 | 62   |
| Gráfico 24. Balance y estados de resultados proyectados | 66   |
| Gráfico 25. Punto de equilibrio                         | 68   |

## **Resumen**

“Fitness Center For Pregnant Women “Happy Baby “.S.A.”, es una propuesta dedicada a las mujeres gestantes en la ciudad de Sincelejo, en donde se les ofrecerá los múltiples beneficios de la actividad física y las innumerables ventajas que conlleva la realización de la misma sobre el futuro bebé y la mamá, además el servicio se prestará por medio de un grupo interdisciplinario capacitado e idóneo para atender de la forma más propicia a nuestros usuarios, ofreciéndoles paquetes de actividad física en donde podrán optar o escoger al que mejor se adapte a sus capacidades físicas y económicas.

*Palabras clave:* mujer gestante, ejercicio físico, actividad física, capacidades físicas.

---

### **Abstract**

“Fitness Center For Pregnant Women “Happy Baby ”is a proposal dedicated to pregnant women in the city of Sincelejo, where they will be offered the multiple benefits of physical activity and innumerable advantages that the realization of the same on the future baby and the breast, and the service will be provided by means of an interdisciplinary group trained and suitable to attend in the most favorable way to our users, offering them physical activity packages where they will be able to choose or choose the one that is best in their physical and economic capacities.

*Keywords:* pregnant woman, physical exercise, physical activity, physical abilities.

## **Introducción**

Es un centro de acondicionamiento físico que brindara servicios a las mujeres embarazadas de Sincelejo en yoga, Taichí, Técnicas orientales, entre otras, que ayudaran a la futura mama a mantenerse y volverse activas en este periodo de gestación y así estar preparada tanto física como mentalmente a la hora del parto.

También contaremos con una amplia gama de ofertas como cursos de “Rumba Baby” para los niños de las madres gestantes y cursos de “Shantala” para los padres.

En cuanto al mercado el factor diferenciador seria el estrato socio económico ya que el centro de acondicionamiento físico les facilitara a todas aquellas mujeres de que adquieran nuestros servicios que ofertamos través de las clínicas, ips, hospitales y a todas aquellas que puedan acceder desde su economía.

Tabla 1

*Identificación de los Emprendedores/ Empresarios*

| DATOS GENERALES DE LA IDEA DE NEGOCIO |                                                              |                                                                            |            |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| Facultad a la que Pertenece           | Facultad de Humanidades y Educación.                         |                                                                            |            |
| Programa Académico                    | Ciencias del Deporte y la Actividad Física.                  |                                                                            |            |
| Emprendedor 1                         | Jairo Peroza<br>Monterrosa<br>1102844904                     | <a href="mailto:jairo.peroza@cecar.edu.co">jairo.peroza@cecar.edu.co</a>   | 3226327538 |
| Emprendedor 2                         | José Gregorio<br>Benítez Romero<br>1052970765                | <a href="mailto:jose.benitez@cecar.edu.co">jose.benitez@cecar.edu.co</a>   | 3002504013 |
| Emprendedor 3                         | Moises David<br>Pineda Mendoza<br>1102863926                 | <a href="mailto:moises.pineda@cecar.edu.co">moises.pineda@cecar.edu.co</a> | 3012127050 |
| Delimitación espacial del Proyecto    | El presente proyecto se realizará en la ciudad de Sincelejo. |                                                                            |            |
| Delimitación temporal del Proyecto    | 6 a 12 meses                                                 |                                                                            |            |

## **1. La Idea**

“Fitness Center For Pregnant Women “Happy Baby ”, es una propuesta dedicada a las mujeres gestantes en la ciudad de Sincelejo, en donde se les ofrecerá los múltiples beneficios de la actividad física y las innumerables ventajas que conlleva la realización de la misma sobre el futuro bebé y la mamá, además el servicio se prestara por medio de un grupo interdisciplinar capacitado e idóneo para atender de la forma más propicia a nuestros usuarios, ofreciéndoles paquetes de actividad física y también charlas que permitan educar a la madre en los distintos procesos que vivirá, cabe resaltar que podrán optar o escoger al que mejor este en sus capacidades físicas y económicas, teniendo en cuenta sin lugar a dudas que el principal objetivo es mejorar el proceso de gestación de las usuarias. Básicamente se estructurará un servicio completo que beneficie la salud y el bienestar, puesto que como se sabe el ejercicio físico y la actividad física produce múltiples beneficios a nivel fisiológico, físico y psicológico que les permitirá gozar de un proceso de gestación disfrutando los beneficios de la actividad física.

## 2. Planeamiento Estratégico de la Idea

| The Business Model Canvas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Diseñado para: "FITNESS CENTER FOR PREGNANT WOMEN "HAPPY BABY ".S.A."                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Diseñado por: José Benítez-Molsés Pineda-Jairo Peroza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Partners Claves</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>ACTIVIDADES CLAVES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>PROPUESTA DE VALOR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>RELACIONES CON LOS CLIENTES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>SEGMENTOS DE CLIENTES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>¿Que alianzas críticas debemos concretar para que el modelo sea exitoso?</p> <p>"FITNESS CENTER FOR PREGNANT WOMEN "HAPPY BABY ".S.A." es un centro de acondicionamiento físico para mujeres gestantes que ofrece servicios en pro de las embarazadas; brindando principalmente dos beneficios, el primero invitar a estas mamás a volverse activas físicamente consiguiendo un parto más sencillo y segundo que en el momento de culminar esta etapa retomar a su imagen corporal con mayor facilidad dejando el sedentarismo de lado.<br/>De tal forma que hasta el momento se encuentra una sola realidad y es que existe una ausencia de propuestas para trabajar con la población de mujeres gestantes en Sinceloje, pero, si la idea de crear un centro en donde se trabaje con actividad física no solo con las madres gestantes, si no que además brinde un servicio para los padres con cursos de "CHANTALA" y futuros niños que no puedan quedarse en casa, para ellos tendremos una sala especial en donde contaremos con personal idoneo en recreación, juegos lúdicos y "RUMBA BABY". Además se debe esclarecer el cómo se maneja y como esto puede beneficiar o no a la búsqueda de calidad de vida</p> | <p>¿Qué actividades clave se requieren realizar para poder hacer nuestra propuesta de valor?<br/>¿Que acciones críticas debemos realizar para operar de manera exitosa?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Marketing promoción</li> <li>*Actividades de capacitación a comunidades</li> </ul> <p><b>RECURSOS CLAVES</b></p> <p>¿Que recursos necesitamos para generar la propuesta de valor, hacerla llegar al cliente, relacionarnos con el cliente y generar ingresos?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Activos físicos.</li> <li>*Tecnología</li> <li>*Fondo emprender</li> <li>*Grupo interdisciplinar de profesionales</li> </ul> | <p>¿Qué valor entregamos al cliente?<br/>¿Cuál de los problemas de nuestro cliente estamos solucionando?<br/>¿Qué necesidad estamos satisfaciendo?</p> <p>*Es un centro de actividades pro parto, que les permitirá a las mujeres gestantes mantenerse o volverse activas durante este periodo y así estar preparada tanto física como mentalmente a la hora del parto; con la novedad que busca el bienestar de la madre y de su neonato más allá de alcanzar a que la mujer estéticamente vuelva a ser la misma si no a iniciar en ella y a la vez brindarle a su hijo una mejor calidad de vida.</p> | <p>¿Qué tipo de relación queremos establecer y mantener nuestro cliente?</p> <p>*Será mediante asistencia personal, debido a que se tendrá contacto con los clientes todos los días de manera cercana, el trato se manejará del cliente a profesor de la clase y a las directivas de esta ya que se estará pendiente de las opiniones y cambios que desean.<br/>*Asistencia personal exclusiva<br/>*El servicio post venta</p> <p><b>CANALES DE DISTRIBUCIÓN</b></p> <p>¿Por qué canales prefieren mis clientes ser contactados?<br/>¿Cómo se entrega la propuesta de valor al cliente?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Publicidad directa</li> <li>*Publicidad exterior</li> <li>*Publicidad en lugares de venta</li> <li>*Internet</li> </ul> | <p>¿Para quién estamos creando valor?<br/>¿Cuáles son nuestros clientes más importantes?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Mujeres embarazadas que no estén en riesgo gestacional por la edad, como lo son mujeres adolescentes (niñas) y mujeres que no superan los 35 años de edad.</li> <li>*Padres de familia que quieran tomar cursos de "CHANTALA" y adecuación de una sala de atención especial para ellos.</li> <li>*Niñas y Niños en donde se les realicen juegos lúdicos, recreativos y "RUMBA BABY"</li> <li>* E.P.S - I.P.S, en donde haran alianzas estratégicas con el fin de establecer convenios con nuestra empresa para mejorar la calidad de vida de las afiliadas en estado de embarazo de las E.P.S.</li> </ul> |
| <b>ESTRUCTURA DE COSTOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>FUENTES DE INGRESOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>¿Cuáles son los costos más relevantes del modelo?</p> <p>"cost driven"-Costos variables"<br/>Es importante destacar que el precio es un elemento de mucho peso e importancia a la hora de determinar la mezcla de mercadeo de cualquier producto o servicio, el establecer los precios altos o bajos, puede ser un determinante para los consumidores, la mayoría de las veces, como un indicador de la calidad del mismo servicio.<br/>En el caso del Centro de Acondicionamiento físico para mujeres gestantes, la estrategia planteada es la de ofrecer precios establecidos según el servicio que se brindara, el personal que se requiere para una correcta ejecución de los que ofrecemos, el mantenimiento de todos los productos tangibles, el beneficio y nuestro porcentaje de ganancia.<br/>Cuando la mujer gestante se inscribe a "gestar bien" y acepta ser parte de un plan completo al mes cada mamá recibirá 12 clases lo que equivale a 4 horas de gimnasia para gestar bien, Esferodinamia para gestar bien y acondicionamiento físico para gestar bien.</p>                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>¿Cuanto están dispuestos a pagar por la propuesta de valor? ¿Cómo preferirían pagar?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Programa prenatal</li> <li>*Sico-profiláctico</li> <li>*Club bebes maternity</li> <li>*Mujer en forma</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Gráfico 1. Modelo canvas

Fuente: Elaboración propia

### 3. Justificación

El ejercicio físico en mujeres gestantes ha tenido mucha relevancia en esta población puesto que ha evolucionado a través de los años como un medio para la prevención de partos prematuros y otros riesgos asociados. En la actualidad existen datos que permiten fundamentar y establecer programas de actuación lógicas para la prescripción de ejercicio físico en la mujer gestante, asegurando los mínimos riesgos y aportando los máximos beneficios.

Con esta propuesta se pretende llegar a las instituciones públicas o privadas de salud, y educativas para que contribuyan al desarrollo e implementación de este programa en los diferentes estratos socio económicos a nivel local para desarrollar actividades físicas diseñadas expresamente para mujeres embarazadas y no descuidar a la población femenina como lo expone la ley 060 de 2007, que habla de la protección a la maternidad y al parto digno.

Es tanto el beneficio que ofrece el ejercicio físico para estas mujeres que en un estudio realizado por Héctor David Jiménez vega (Martínez, 2014) Donde el objetivo del presente proyecto de grado ha sido recopilar la información científica relacionada sobre el ejercicio en el embarazo, Para el diseño de una propuesta de ejercicio físico que beneficie a un grupo poblacional determinado FAMI (Familia Mujer Infancia). Esta investigación arrojo como resultados que el sedentarismo es la principal afectación de las mujeres, Según los resultados obtenidos El 100% de las gestantes esta en plenas condiciones para la práctica de ejercicio físico. No obstante el 100% de las mujeres desconocían la importancia de la práctica de ejercicio físico por otro la planificación del programa para las mujeres es supervisado por un profesional en el área.

En el año 2010 la revista internacional de ciencias del deporte realiza un aporte en cuanto a la relación que existe entre la actividad física y la edad gestacional y el peso de nacimiento, donde llegan a la conclusión que el ejercicio físico desarrollado durante el embarazo reduce aparentemente el peso del recién nacido y no tiene influencia en la edad gestacional materna.

Según (Carballo, 2006). Estudios realizados han demostrado que la práctica del ejercicio físico o actividad física, el organismo sufre modificaciones anatómicas y fisiológicas durante el embarazo. Es el caso el aparato respiratorio provocan alteraciones de orden anatómico y funcional. Estos cambios son de carácter temprano, debido a la influencia hormonal y a los paulatinos cambios volumétricos, e incluyen variaciones en las dimensiones pulmonares, sus capacidades y los mecanismos respiratorios.

**Ganancia de peso:** El aumento de peso es uno de los cambios más evidentes durante el embarazo (González, Sobreviela, Torrijo y Fabre, 2001). Al aumento materno de peso contribuyen una serie de factores.

También surge la contraparte de la práctica del ejercicio físico o actividad física durante el proceso de gestación. Es por eso que (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2002). Da una pauta para el estado físico de una mujer embarazada, existen unas contraindicaciones de carácter absoluto que, naturalmente, invalidan a una gestante para la práctica física por el lógico riesgo para la salud materno fetal y otras contraindicaciones de carácter relativo que exigen un exhaustivo permiso y control médico para la inclusión de esa gestante en cualquier programa de actividad física.

## 4. Objetivos

### 4.1. Objetivo General

Crear un centro de acondicionamiento físico para mujeres gestantes, con el fin de promover la actividad física y la práctica del ejercicio, reduciendo así mismo los partos prematuros y otras enfermedades asociadas en esta población en Sincelejo-Sucre.

### 4.2. Objetivos Específicos

- ✓ Implementar la prescripción del ejercicio físico que ayude al desarrollo del feto durante su proceso de gestación, a través de ejercicios que mejoren su estado de salud.
- ✓ Brindar un servicio de confort, nuevo e innovador que garantice la calidad de vida de las pacientes por las eficacias y eficiencias del grupo interdisciplinar en el centro.
- ✓ Crear un grupo interdisciplinar (nutricionista, médico general, ginecólogo, profesional en ciencias del deporte y un psicólogo), para interactuar, evaluar y analizar cada proceso que se intervenga en cada paciente.
- ✓ Establecer una estructura organizacional de ventas y atención al cliente para el desarrollo y economía de esta población.

## 5. Análisis del Sector

### 5.1. A Nivel Internacional

Al respecto, el Centro de Estudios para la Medición de la Actividad Física (CEMA), de la Universidad del Rosario adelantó una investigación con el objetivo de evaluar la evidencia disponible acerca de los efectos de la actividad física durante el embarazo, centrándose en las complicaciones maternas y fetales más comunes.

Sobre este tema se ha demostrado (Sorensen, 2003) que las mujeres que practican cualquier actividad física durante el embarazo tienen un 35% de reducción en el riesgo de sufrir PE, comparadas con las mujeres que son inactivas; igualmente, se ha comprobado que la probabilidad de PE disminuye con el aumento de la intensidad y la cantidad de energía que se gaste durante la actividad física realizada.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) ha publicado una nueva serie de recomendaciones para mejorar la calidad de la atención prenatal con el fin de reducir el riesgo de muertes prenatales y complicaciones del embarazo, así como para brindar a las mujeres una experiencia positiva durante la gestación.

El año pasado, unas 303 000 mujeres fallecieron por causas relacionadas con el embarazo, 2,7 millones de niños fallecieron durante los primeros 28 días de vida y la cifra de mortinatos alcanzó los 2,6 millones. La atención sanitaria de calidad durante el embarazo y el parto puede prevenir muchas de esas muertes; sin embargo, a nivel mundial solo el 64% de mujeres reciben atención prenatal cuatro o más veces a lo largo de su embarazo.

Para que las mujeres utilicen los servicios de atención prenatal y regresen cuando vayan dar a luz, deben recibir una atención de buena calidad durante todo su embarazo», señaló el Dr. Ian Askew, Director del Departamento de Salud Reproductiva e Investigaciones Conexas de la

OMS. «El embarazo debe ser una experiencia positiva para todas las mujeres, y estas deben recibir una atención que respete su dignidad.

## **5.2. A Nivel Psicológicos, Fisiológico y Social**

Durante el embarazo, las adaptaciones necesarias para el nacimiento de un nuevo ser afectan los ámbitos fisiológico, social y psicológico de la mujer, sin importar qué tan positiva sea su respuesta emocional frente al evento reproductivo. Esta es una etapa estresante que puede llegar a impactar posteriormente el vínculo con su hijo (Gómez & Aldana, 2007).

Por lo común, frente a esta situación de ajuste y a los cambios de vida que implica un embarazo, la mujer manifiesta sintomatología depresiva o ansiosa que incide en su estado emocional y le genera malestar psicológico (Gómez, 2007).

## **5.3. A Nivel Nacional**

Así mismo en Colombia, se realizó un estudio por (Castiblanco, 2014). Dice que con esta propuesta se pretende llegar a las instituciones públicas o privadas de salud, y educativas para que contribuyan al desarrollo e implementación de este programa en los diferentes estratos socio económicos a nivel local para desarrollar actividades físicas diseñadas expresamente para mujeres embarazadas y no descuidar a la población femenina como lo expone la ley 060 de 2007, que habla de la protección a la maternidad y al parto digno. Es decir la ley 181 de 1995 que en su artículo 3° cuenta con unos objetivos, el numero 5 establece “Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados”. (Ley 181). Por otro lado Durante este periodo experimentaran importantes cambios no sólo a nivel físico, sino también a nivel psicológico y social. No todas las mujeres se sienten de la misma manera, depende de muchos factores, como por ejemplo la aceptación o no del embarazo, el apoyo y demostración

de afecto por parte de su compañero y del núcleo social que las rodea, la economía actual, el nivel de escolaridad, la situación de vulnerabilidad en que se encuentre.

Según el DANE en Bogotá nacen aproximadamente 120 bebés cada día en hospitales distritales y 120 más en hospitales privados lo que nos da a entender que al día existen alrededor de 4800 mujeres embarazadas en Bogotá en una diferente semana Gestacional lo que nos permite ver que es una población bastante grande que necesita un cuidado, una atención primordial y diferenciadora durante esta etapa; debido a que actualmente se les aísla de diferentes actividades sociales como es el deporte por la falta de instituciones en pro a lo dicho.

(Según el Colegio Americano De Gineco Obstetra ACOG dice que durante el embarazo es recomendable la práctica de ejercicio físico 3 veces por semana con una duración no mayor a los 45min).

#### **5.4. A Nivel Local**

A nivel regional se encuentran centros de acondicionamiento físico para mujeres en proceso de gestación, los cuales brindan servicios de Pilates, acuáticos y yoga uno de estos centros es Mokana que se encuentra ubicado en el noroccidente de Barranquilla Atlántico el otro centro es “ser mujer” que ofrece servicios psicoprofiláctico y está ubicado en Sincelejo Sucre, pero se ha podido notar que los servicios ofrecidos no cumplen con todo lo que se debe ofrecer para esta población.

## 6. Análisis de Mercado

### Delimitación

### Mapa y Explicación

### Departamento de Sucre

Nuestro mercado está centrado en tres clínicas importantes de la ciudad de Sincelejo-sucre, nuestra primera clínica es la concepción la segunda Santa María y la tercera salud social.

**El Departamento de Sucre** está situado en el norte del país, en la región de la llanura del Caribe; localizado entre los 10°08'03'' y 08°16'46'' de latitud norte y los 74°32'35'' y 5°42'25'' de longitud oeste. Cuenta con una superficie de 10.670 km<sup>2</sup> lo que representa el 0.9 % del territorio nacional. Limita por el Norte y Este con el departamento de Bolívar, por el Sur con los departamentos de Córdoba y Bolívar, y por el Oeste con el departamento de Córdoba y el mar Caribe.



Gráfico 2. Delimitaciones departamento de Sucre

Fuente: plan de ordenamiento territorial Sincelejo - Sucre

## Sincelejo

La ciudad de Sincelejo, se encuentra ubicada al noroeste del país de 9° 18' latitud norte, 75° 23" latitud oeste del meridiano de Greenwich. Tiene una extensión total de 28.134 ha, con una altura sobre el nivel del mar de 213 msnm.



Gráfico 3. Delimitaciones de Sincelejo

Fuente: plan de ordenamiento territorial Sincelejo - Sucre

Tabla 2

### Caracterización de la Población

| <b>Clínicas</b> | <b>Parto</b> | <b>Cesarea</b> | <b>No gestantes</b> |
|-----------------|--------------|----------------|---------------------|
| salud social    | 23,49        | 178,91         | 202,40              |
| Santa María     | 17,46        | 16,84          | 34,31               |
| La concepción   | 25,01        | 101,28         | 126,30              |
| <b>Total</b>    | <b>65,96</b> | <b>297,04</b>  | <b>363,00</b>       |

Fuente: base de datos clínicas salud social, santa maría, la concepción.

En las tres clínicas censadas por cuantas mujeres ingresan a estos centros de salud, nos arrojaron que por parto ingresan el 66,96 mujeres y por cada cesárea que realizan a mujeres gestantes equivalen a 297,04 madres para un total de 363 mujeres en periodo de gestantes.

| <b>ESTIMAR UNA PROPORCIÓN</b>                                                                                                                                                |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Total de la población (N)</b><br><small>(Si la población es infinita, dejar la casilla en blanco)</small>                                                                 | <b>6444</b> |
| <b>Nivel de confianza o seguridad (1-<math>\alpha</math>)</b>                                                                                                                | 95%         |
| <b>Precisión (d)</b>                                                                                                                                                         | 5%          |
| <b>Proporción (valor aproximado del parámetro que queremos medir)</b><br><small>(Si no tenemos dicha información <math>p=0.5</math> que maximiza el tamaño muestral)</small> | 50%         |
| <b>TAMAÑO MUESTRAL (n)</b>                                                                                                                                                   | <b>363</b>  |

Gráfico 4. Estimación de la población

Fuente: base de datos clínicas salud social, santa maría, la concepción.

Al estimar la población de 6444 mujeres gestantes nos arrojó un nivel de confianza del 95% con una precisión del 5%.

Tabla 3

Porcentajes anuales de partos, cesáreas y no gestantes

| Dato periodo 2015 2016 |             |             |              |
|------------------------|-------------|-------------|--------------|
| Clínicas               | Parto       | Cesarea     | No gestantes |
| salud social           | 417         | 3176        | 3593         |
| SantaMaria             | 310         | 299         | 609          |
| La concepcion          | 444         | 1798        | 2242         |
| <b>Total</b>           | <b>1171</b> | <b>5273</b> | <b>6444</b>  |
| % de participacion     |             |             |              |
| Clínicas               | Parto       | Cesarea     | No gestantes |
| salud social           | 6%          | 49%         | 56%          |
| SantaMaria             | 5%          | 5%          | 9%           |
| La concepcion          | 7%          | 28%         | 35%          |
| <b>Total</b>           | <b>18%</b>  | <b>82%</b>  | <b>100%</b>  |

Fuente: base de datos clínicas salud social, santa maría, la concepción.

El estudio realizado en las tres clínicas de la ciudad de Sincelejo sucre, arrojó como resultados que la clínica salud social tuvo una participación del 56%, la segunda que fue la clínica santa María obtuvo una participación del 9% y la última una participación del 35%. Dando un total del 100% de la participación.

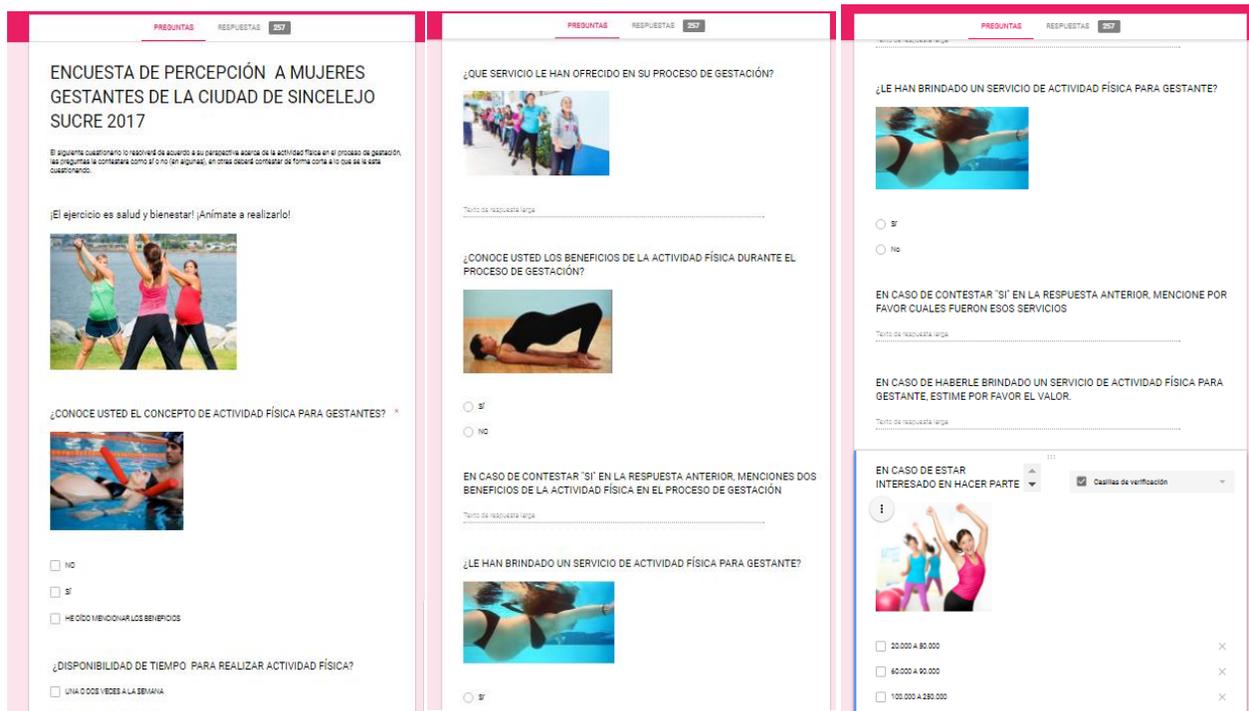
## 7. Ficha Técnica

Tabla 4

*Información de instrumentos de recolección de datos*

| ITEMS                   | CONCEPTO                                  |
|-------------------------|-------------------------------------------|
| Establecimientos        | La concepción, Salud social, Santa María. |
| Tipo de instrumento     | Encuesta                                  |
| Nivel de Confianza      | 95%                                       |
| Aplicación (Fecha)      | Enero - 2017                              |
| Total tamaño de muestra | 360                                       |

Fuente: elaboración propia



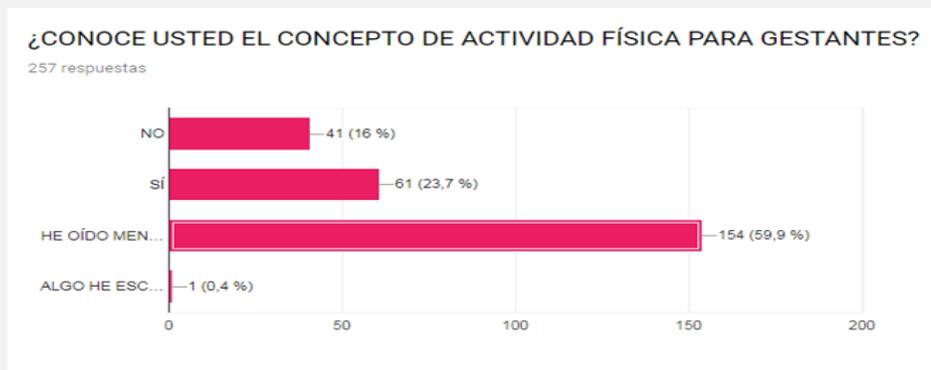
The image shows three screenshots of a survey application interface. The first screenshot displays the survey title "ENCUESTA DE PERCEPCIÓN A MUJERES GESTANTES DE LA CIUDAD DE SINCELEJO SUCRE 2017" and an introductory paragraph. Below the text is a motivational message "El ejercicio es salud y bienestar! ¡Ánimate a realizarlo!" and a photograph of pregnant women exercising outdoors. The second screenshot shows a question: "¿QUE SERVICIO LE HAN OFRECIDO EN SU PROCESO DE GESTACIÓN?" with a radio button for "SI" selected. Below the question is a photograph of a pregnant woman performing a yoga or stretching exercise. The third screenshot shows a question: "¿LE HAN BRINDADO UN SERVICIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA GESTANTE?" with radio buttons for "SI" and "NO". Below the question is a photograph of a pregnant woman swimming in a pool. At the bottom of the third screenshot, there is a section for "EN CASO DE ESTAR INTERESADO EN HACER PARTE" with a dropdown menu and a "Casillas de verificación" button.

Gráfico 5. Encuesta de percepción a mujeres gestantes de la ciudad de Sincelejo – Sucre 2017

Fuente: elaboración propia

## 8. Análisis de Resultados

### 1. ¿Conoce usted el concepto de actividad física para gestantes?



En esta pregunta cómo podemos observar la población si tiene conocimiento y algo ha oído mencionar puesto que la opción “sí” y “algo he oído mencionar” corresponde a la de mayor porcentaje.

Gráfico 6. Concepto de actividad física

Fuente: elaboración propia

### 2. Disponibilidad de tiempo para realizar actividad física.

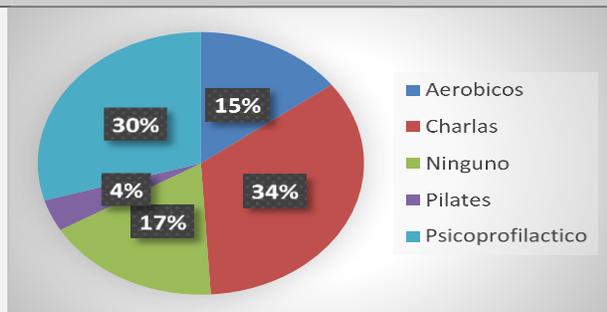


En cuanto la disponibilidad se pretende conocer el tiempo con el cual se podrá trabajar, y así diseñar planes acorde a la necesidad. La opción más puntuada fue “una o dos veces por semana”.

Gráfico 7. Disponibilidad de tiempo para realizar actividad física

Fuente: elaboración propia

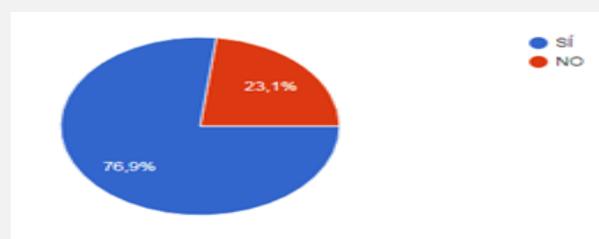
3. ¿Qué servicio le han ofrecido en su proceso de gestación?



Como podemos observar el servicio más ofrecido es el de "Charlas".

Gráfico 8. Servicios ofrecidos en su proceso de gestación.

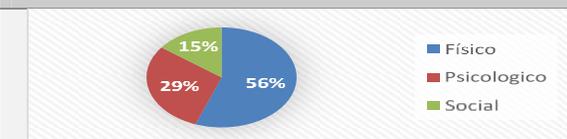
4. ¿Conoce usted los beneficios de la actividad física durante el proceso de gestación?



La respuesta es positiva puesto que el 76% conoce los beneficios de la A.F.

Gráfico 9. Beneficios de la actividad física

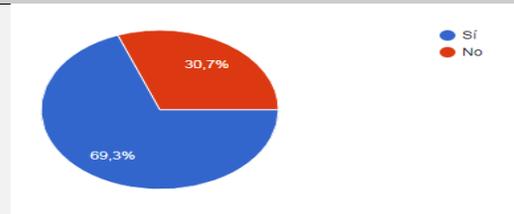
5. En caso de contestar "sí" en la respuesta anterior, menciones dos beneficios de la actividad física en el proceso de gestación.



Los beneficios más conocidos son los que se obtienen a nivel físico según la población encuestada.

Gráfico 10. Beneficios de la actividad física

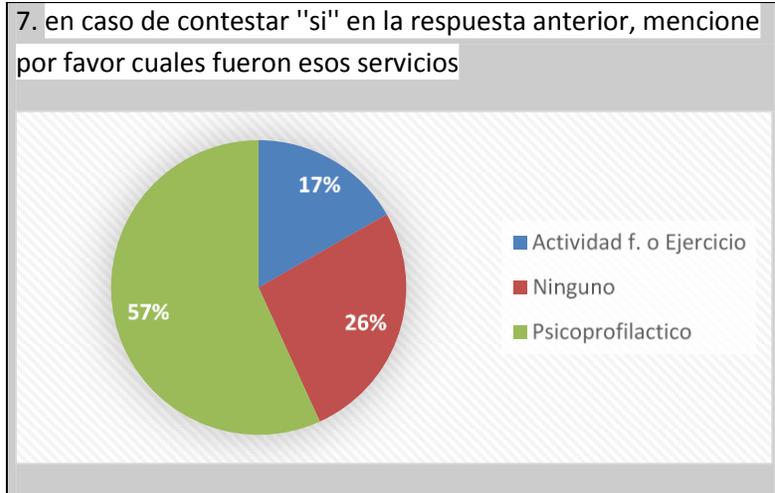
6. ¿Le han brindado un servicio de actividad física para gestante?



En cuanto a esta pregunta, cabe analizar que si se le brinda un servicio pero no podemos especificar cual servicio.

Gráfico 11. Servicios que han brindado

Fuente: elaboración propia



Como podemos observar con respecto a la pregunta número 6, si se ofrecen servicios, pero estos son de tipo profiláctico como lo corrobora la pregunta número 7.

Gráfico 12. Servicios ofrecidos

Fuente: elaboración propia

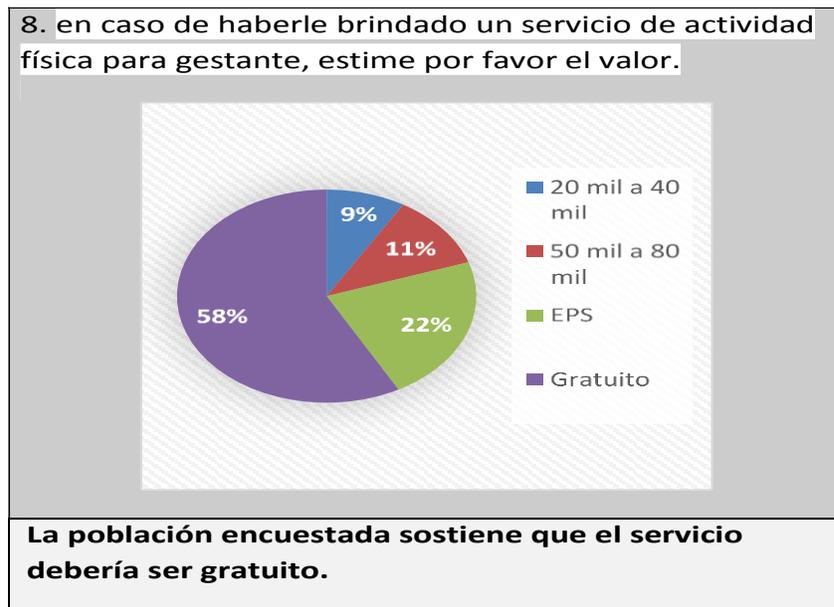
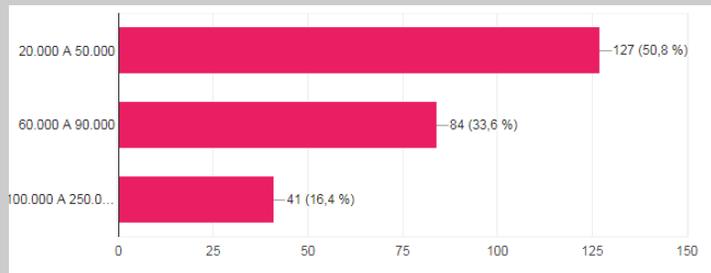


Gráfico 13. Valor estimado por servicio

Fuente: elaboración propia

9. en caso de estar interesado en hacer parte de un programa de actividad física ¿cuánto de dinero estaría dispuesto a invertir?



**Como resultado a los valores estimados por la propuesta, la población encuestada se inclinó más por el valor de 20.00 a 50.000 pesos.**

Gráfico 14. Valores estimados por servicios

## Segmentación

Tabla 5

### Segmentación Mercado Doméstico

|                             | Ítems                       | concepto                                  |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Variable geográfica</b>  | País                        | Colombia                                  |
|                             | región                      | Caribe                                    |
|                             | Subregión                   | Sabanas                                   |
|                             | Clase( Urbano rural)        | Sincelejo urbano                          |
|                             | Tipo (céntrico, periférico) | Céntrico- periférico                      |
|                             | Densidad ( No personas)     | 6444 Mujeres en periodo de gestación      |
|                             |                             |                                           |
| <b>Variable demográfica</b> | Ítems                       | concepto                                  |
|                             | Edad                        | 18 a 40                                   |
|                             | genero                      | femenino                                  |
|                             | Estrato socioeconómico      | 3,4,5                                     |
|                             | ocupación/ Profesión        | Independiente, ama de casa, profesionales |
|                             | Tipo rol familiar           | Mamá parental, mamá soltera               |
|                             | Ingresos                    | 2 salarios mínimos en adelante.           |

|  |          |            |
|--|----------|------------|
|  | Religión | No aplica. |
|  | Etnia    | No aplica. |

| <b>Variable psicografica</b> | <b>Ítems</b>          | <b>concepto</b>                                   |
|------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|
|                              | Tipo de personalidad  | Todas                                             |
|                              | Valores de compra/uso | Seguridad, confianza, profesionalidad, compromiso |

| <b>Variable conductual</b> | <b>Ítem</b>                         | <b>concepto</b>         |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
|                            | Tasa de compra                      | Mensual o semanal       |
|                            | Tasa de uso                         | 2 veces a la semana     |
|                            | decisor                             | Mujer gestante, familia |
|                            | comprador                           | Familia, mujer gestante |
| usuario                    | Mujeres gestantes, miembros familia |                         |

Fuente: elaboración propia

Tabla 6

*Demanda Potencial*

| <b>Línea:</b>          |                       |                                                                      |
|------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Componente</b>      | <b>Valor</b>          | <b>Explicación (10 palabras)</b>                                     |
| Pp: Precio promedio    | 30.000                | Se estima el precio promedio puesto que oscila entre 20 mil y 50 mil |
| Q: Cantidad (segmento) | 6.444                 | La totalidad de mujeres gestantes                                    |
| X: Periodicidad        | 2 veces a la semana   | Disponibilidad de tiempo de las usuarias.                            |
| T : tiempo/ año        | 48 semanas            | La cantidad de semanas que se trabajan en el año                     |
| <b>Total</b>           | <b>18'558.720.000</b> | Total de la población que posiblemente puede ser atendida.           |

Fuente: elaboración propia

La demanda potencial se encuentra representada por el precio promedio del servicio puesto que, con los instrumentos aplicados se estimó este precio, la cantidad hace referencia a la totalidad

de mujeres gestantes según las clínicas locales, la frecuencia de asistencia por semana es de 2 veces a la semana según la disponibilidad de las usuarias, y el tiempo que está compuesto por las 48 semanas del año que son las que se trabaja, dando esto un total de la población que posiblemente será atendida.

Tabla 7

*Análisis de la competencia*

| <b>Empresa</b>                                                   | <b>Actividad</b>         | <b>Tipo (Sustituta o directa)</b> | <b>Servicios que prestan</b>                                                                                                                                     | <b>Ubicación</b> |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Maternity spa club gym                                           | Spa                      | Directa                           | Esfero dinamica, gimnasia para embarazadas                                                                                                                       | Bogotá           |
| Gestar bien<br>Centro de acondicionamiento físico para gestantes | Acondicionamiento físico | Directa                           | Gimnasia para gestar bien<br>Esfero dinamica<br>Acondicionamiento físico                                                                                         | Bogotá           |
| Comfenalco                                                       | Gimnasia                 | Directa                           | Gimnasia diseñada especialmente para embarazadas, que brinda actividades que estimulan el normal funcionamiento del organismo materno, durante todo el embarazo. | Quindío          |

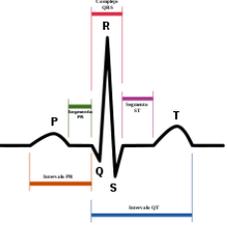
Fuente: elaboración propia

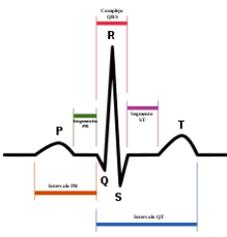
## 9. Prueba Piloto

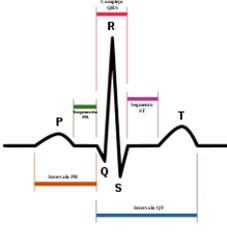
A continuación se elaboró una prueba piloto con madres gestantes, dónde se aplicó una sesión de actividad física con el fin de conocer su frecuencia cardiaca de trabajo a través de una formula, la cual requería su frecuencia cardiaca en reposo y con la que regularmente trabaja, en la sesión se monitoreo la frecuencia cardiaca al inicio, durante y al final de la sesión.

Tabla 8

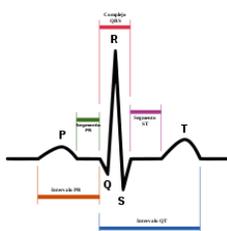
### Pruebas piloto

| Nombre: ALICIA MARIA AGAMEZ CAUSIL Edad: 37                                         |                                        |           |                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|
| Antecedentes.                                                                       | Estado actual.                         |           | Tiempo de gestación.                                                         |
| Actualmente en algún programa: NO.<br>Independiente: NO.                            | Sedentaria: X<br>Activa:               |           | 18 SEMANAS.                                                                  |
| FC REPOSO                                                                           | FC CARDIACA                            |           |                                                                              |
| 100 pp/mm                                                                           | INICIO                                 | DURANTE   | FINAL                                                                        |
|  | 120 pp/mm                              | 140 pp/mm | 140 pp/mm                                                                    |
|                                                                                     | <b>FRECUENCIAS CARDIACA DE TRABAJO</b> |           | F.c máxima = 220-37<br><br>70% Fc máxima =<br>(183) •0,7<br><br><b>128.1</b> |
| Durante la sesión de actividad física<br>¿Satisfacción?                             | Muy satisfecha.                        |           | Observaciones                                                                |
| Regularidad con la que realiza actividad física.                                    |                                        |           |                                                                              |
| Diario<br><br>N.A                                                                   | Semanal<br>3 VECES A LA SEMANA         |           | Mensual<br>N.A                                                               |

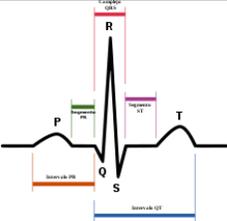
| Nombre: LIBIA DEL CARMEN CAÑA MERCADO Edad:27                                     |                                        |           |                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Antecedentes.                                                                     | Estado actual.                         |           | Tiempo de gestación.                                                          |
| Actualmente en algún programa:<br>Independiente: X                                | Sedentaria:<br>Activa: X               |           | 31 SEMANAS                                                                    |
| FC REPOSO                                                                         | FC CARDIACA                            |           |                                                                               |
| 100 pp/mm                                                                         | INICIO                                 | DURANTE   | FINAL                                                                         |
|  | 100 pp/mm                              | 110 pp/mm | 100 pp/mm                                                                     |
|                                                                                   | <b>FRECUENCIAS CARDIACA DE TRABAJO</b> |           | Fc máxima = 220-<br>edad<br><br>70% Fc máxima =<br>(193) •0,7<br><b>135.1</b> |
| Durante la sesión de actividad física<br>¿Satisfacción?                           | Cómoda.                                |           | <b>Observaciones</b><br>Se continuará elaborando estas sesiones.              |
| Regularidad con la que realiza actividad física.                                  |                                        |           |                                                                               |
| Diario                                                                            | Semanal                                |           | Mensual                                                                       |
| N.A                                                                               | 3 VECES A LA SEMANA                    |           | N.A                                                                           |

| Nombre: LAURA NATALIA BENITEZ SOTELO Edad: 21 (3013649019)                          |                                        |           |                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Antecedentes.                                                                       | Estado actual.                         |           | Tiempo de gestación.                                                          |
| Actualmente en algún programa:<br>Independiente: X                                  | Sedentaria:<br>Activa: X               |           | 32 SEMANAS                                                                    |
| FC REPOSO                                                                           | FC CARDIACA                            |           |                                                                               |
| 100 pp/mm                                                                           | INICIO                                 | DURANTE   | FINAL                                                                         |
|  | 100 pp/mm                              | 120 pp/mm | 120 pp/mm                                                                     |
|                                                                                     | <b>FRECUENCIAS CARDIACA DE TRABAJO</b> |           | Fc máxima = 220-<br>edad<br><br>70% Fc máxima =<br>(199) •0,7<br><b>139.3</b> |
| Durante la sesión de actividad física                                               | Cómoda.                                |           | <b>Observaciones</b>                                                          |

|                                                         |                      |                |
|---------------------------------------------------------|----------------------|----------------|
| <b>¿Satisfacción?</b>                                   |                      |                |
| <b>Regularidad con la que realiza actividad física.</b> |                      |                |
| <b>Diario</b>                                           | <b>Semanal</b>       | <b>Mensual</b> |
| N.A                                                     | 4 VECES A LA SEMANA. | N.A            |

|                                                                                    |                                        |                |                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre: YARLENIS RAVELO GOMEZ Edad: 24                                             |                                        |                |                                                                                   |
| <b>Antecedentes.</b>                                                               | <b>Estado actual.</b>                  |                | <b>Tiempo de gestación.</b>                                                       |
| Actualmente en algún programa:<br>Independiente: X                                 | Sedentaria: X<br>Activa:               |                | 24 SEMANAS                                                                        |
| <b>FC REPOSO</b>                                                                   | <b>FC CARDIACA</b>                     |                |                                                                                   |
| 90 pp/mm                                                                           | <b>INICIO</b>                          | <b>DURANTE</b> | <b>FINAL</b>                                                                      |
|  | 100 pp/mm                              | 130 pp/mm      | 120 pp/mm                                                                         |
|                                                                                    | <b>FRECUENCIAS CARDIACA DE TRABAJO</b> |                | Fc máxima = 220-<br>edad<br><br>70% Fc máxima =<br>(196) •0,7<br><br><b>137.2</b> |
| Durante la sesión de actividad física<br>¿Satisfacción?                            | Excelente.                             |                | <b>Observaciones</b>                                                              |
| <b>Regularidad con la que realiza actividad física.</b>                            |                                        |                |                                                                                   |
| <b>Diario</b>                                                                      | <b>Semanal</b>                         |                | <b>Mensual</b>                                                                    |
| 2 VECES AL DÍA.                                                                    | 2 VECES A LA SEMANA.                   |                | N.A                                                                               |

|                                                    |                          |                |                             |
|----------------------------------------------------|--------------------------|----------------|-----------------------------|
| <i>PRUEBA PILOTO</i>                               |                          |                |                             |
| Nombre: MAIRA ALEJANDRA ARRIETA SOLAR Edad: 26     |                          |                |                             |
| <b>Antecedentes.</b>                               | <b>Estado actual.</b>    |                | <b>Tiempo de gestación.</b> |
| Actualmente en algún programa:<br>Independiente: X | Sedentaria:<br>Activa: X |                | 28 SEMANAS                  |
| <b>FC REPOSO</b>                                   | <b>FC CARDIACA</b>       |                |                             |
| 100 pp/mm                                          | <b>INICIO</b>            | <b>DURANTE</b> | <b>FINAL</b>                |
|                                                    | 110 pp/mm                | 130 pp/mm      | 123 pp/mm                   |

|                                                                                   |                                       |                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>FRECUENCIA CARDIACA DE TRABAJO</b> | $Fc \text{ máxima} = 220 - \text{edad}$<br><br>$70\% Fc \text{ máxima} = (194) \cdot 0,7$<br><br><b>135.8</b> |
| <b>Durante la sesión de actividad física ¿Satisfacción?</b>                       | <b>Muy satisfecha.</b>                | <b>Observaciones</b>                                                                                          |
| <b>Regularidad con la que realiza actividad física.</b>                           |                                       |                                                                                                               |
| <b>Diario</b>                                                                     | <b>Semanal</b>                        | <b>Mensual</b>                                                                                                |
| N.A                                                                               | 3 VECES A LA SEMANA.                  | N.A                                                                                                           |

Fuente: elaboración propia

### Estrategia de Mercado

**Producto:** Fitness Center For Pregnant Women “Happy Baby” tiene como objetivo principal prescribir el ejercicio físico de forma individual, creando así un plan de entrenamiento; el generará un impacto en el proceso de gestación de la mujer, puesto que se brindará un acompañamiento completo, que le permita al usuario sentirse acompañada en cada uno de los momentos que tendrá, para ello vincularemos piezas fundamentales tales como su núcleo familiar, el cual también será parte activa de las actividades que se les brindará, puesto que además el ejercicio físico se espera hacer uso de todo los beneficios tanto como físico, psicológico y social, para obtener como resultado uno de los principios del nombre de la idea de negocio, y es que un “bebé feliz” connota para la madre felicidad también, para ello lograr brindar un acompañamiento integral que le permita a la Mamá tener un bienestar físico, mental y social, y por supuesto mejorar su calidad de vida.

Tabla 9

#### *Líneas extensiones profundidad*

| Líneas                      | Extensiones                             | Profundidad (presentación) |
|-----------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|
| ACONDICIONAMIENTO<br>FISICO | Ejercicios aeróbicos                    | I y II trimestre           |
|                             | Fuerza miembros superiores e inferiores | I trimestre                |

|                           | Flexibilidad                | I y II, III trimestre    |
|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| TALLERES<br>PROFILACTICOS | Charlas educativas.         | Durante todo el proceso. |
|                           | Actividades con la familia. | Sensibilización.         |
|                           | Actividades grupales.       | Durante todo el proceso. |

Fuente: elaboración propia

**Marca:** ‘‘PREGNANT WOMEN’’ hace referencia a mujer en proceso de gestación, la marca hace alusión a que nos trabajaremos de forma grupal pero teniendo en cuenta el principio de individualidad por ello, en la marca, escogimos este slogan.

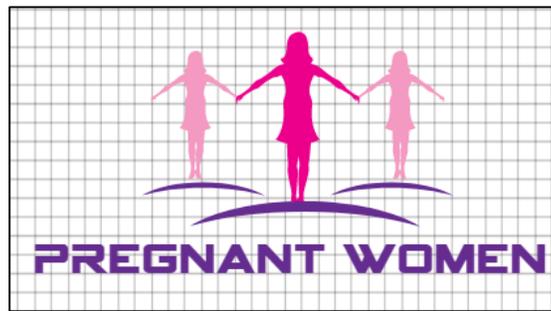


Gráfico 15. Marca

Fuente: elaboración propia

Tabla 10

*Descripción de la marca*

| Propiedades     | Explicación                                                                                               |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre /Vocablo | Pregnant Women                                                                                            |
| Grafo           | Lo representan tres mujeres, y una de ellas esta resaltada haciendo alusión a la individualidad           |
| Color (Gamas)   | Morado, purpura. (Identifica a la mujer como tal, es un color femenino y llamativo)                       |
| Textura         | Tipo de textura mecánica y fija, puesto que fue elaborado por a través de un programa tecnológico online. |

Fuente: Elaboración propia

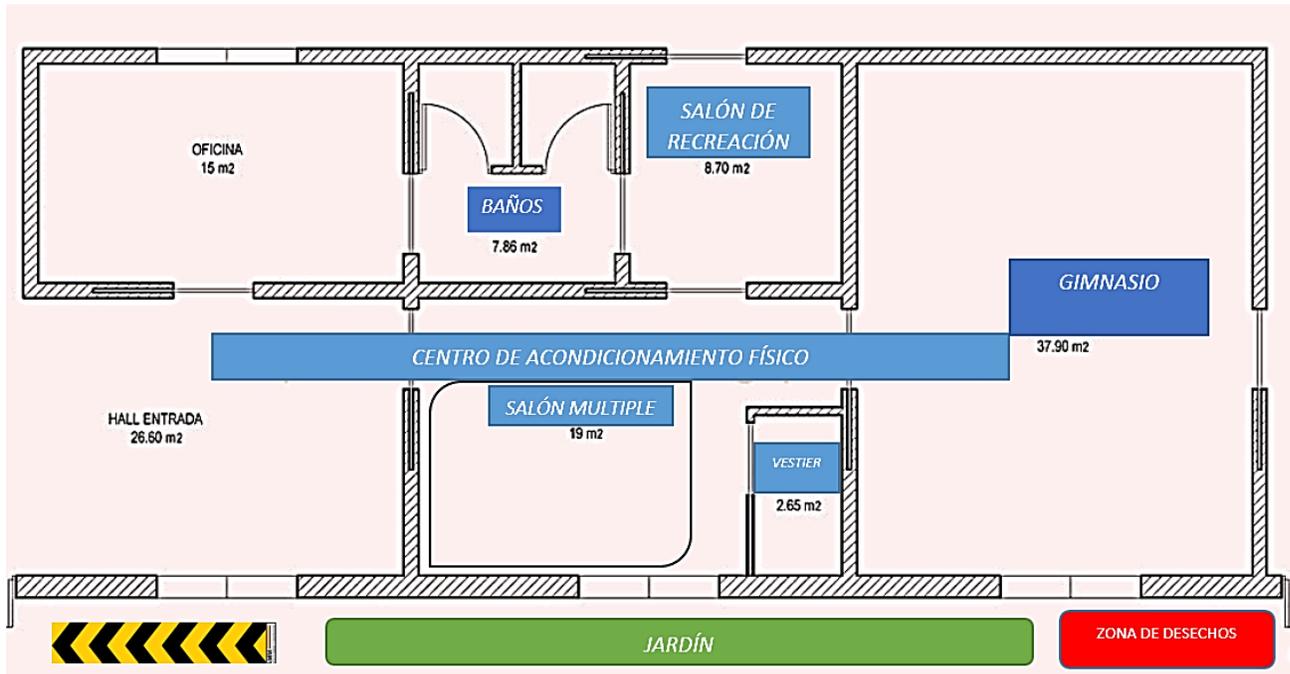


Gráfico 16. Empaque

Fuente: Elaboración propia

**Recepción:** Zona donde se hará el proceso de recepción al cliente, se les indicarán los servicios y sus respectivos precios.

**Zona de Recreación:** En esta zona se elaborarán sesiones de grupo, con actividades dinámicas y recreativas.

**Salón de Gimnasia, Máquinas y Zona de Aeróbicos:** En este salón se harán las actividades relacionadas con la gimnasia, máquinas para hacer trabajo muscular, y la zona de aeróbicos.

**Salón de actividades grupales:** En este salón se llevaran a cabo las charlas y todas las actividades que incluyan al núcleo familiar completo.

**Oficina de trabajo:** En esta oficina se harán las reuniones de los grupos interdisciplinarios.

**Baño:** En este espacio las personas cuentan con la batería sanitaria.

**Zona de desechos:** En esta parte se arrojarán todos los desechos.

Tabla 11

*Características funcionales*

| Escala de valoración      |   |   |   |   |   |                                                                                                     |
|---------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Propiedades<br>Área       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Explicación                                                                                         |
| Capacidades               |   |   |   | X |   | Los espacios donde se desarrollaron las actividades contarán con las características óptimas.       |
| Logística                 |   |   |   |   | X | La capacidad en cuanto a número de personas es la ideal para el centro de acondicionamiento físico. |
| Elementos de trabajo      |   |   |   |   | X | El grupo interdisciplinario estará capacitado para atender todas las situaciones que se presenten.  |
| Desarrollo de actividades |   |   |   |   | X | Los elementos de trabajo con los que se trabajarán contarán con todas las medidas de seguridad.     |
|                           |   |   |   |   |   | El desarrollo de las actividades se planea que se realicen según las necesidades de los clientes.   |

Fuente: Elaboración propia

Tabla 12

*Características Ecológicas*

| Escala de valoración    |   |   |   |   |   |                                                                                                                                            |
|-------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Propiedades             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Explicación                                                                                                                                |
| Elementos ecológicos    |   |   |   |   | X | Se contarán con los espacios para la eliminación de los desechos.                                                                          |
| Espacios de interacción |   |   |   | X |   | Los espacios con los que se cuentan son los ideales, puesto las actividades se encuentran separadas según su necesidad y objetivo.         |
| Riesgos ocupacionales   |   |   | X |   |   | Los riesgos ocupacionales como en todo sitio se encuentran implícitos, pero se pretende tener en cuenta todos los parámetros de seguridad. |

Fuente: elaboración propia

Tabla 13

*Estrategia de precio*

| PRODUCTO            | PRECIO DE VENTA DE LA COMPETENCIA IVA INCLUIDO | PRECIO DE VENTA DE LA COMPETENCIA SIN IVA | QUE PESO POSEE EN LA TOMA DE SU DECISIÓN | PRECIO SEGÚN SU COSTO (1 - M/C) | QUE PESO POSEE EN LA TOMA DE SU DECISIÓN | PRECIO SEGÚN PERCEPCIÓN DEL CLIENTE | QUE PESO POSEE EN LA TOMA DE SU DECISIÓN | PRECIO DE VENTA SUGERIDO | PRECIO DE VENTA SUGERIDO MAS IIVA |
|---------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| 1 Paquete Inicial   | \$ 120.000                                     | \$ 100.840                                | 25,00%                                   | \$ 20.000                       | 25,00%                                   | \$ 100.000                          | 50,00%                                   | \$ 80.210                | \$ 93.044                         |
| 2 Paquete Familiar  | \$ 200.000                                     | \$ 168.067                                | 20,00%                                   | \$ 50.000                       | 40,00%                                   | \$ 180.000                          | 40,00%                                   | \$ 125.613               | \$ 145.712                        |
| 3 Paquete Postparto | \$ 150.000                                     | \$ 126.050                                | 50,00%                                   | \$ 25.000                       | 20,00%                                   | \$ 100.000                          | 30,00%                                   | \$ 98.025                | \$ 113.709                        |

Fuente: elaboración propia

En un mercado como lo es el de acondicionamiento físico los precios y la forma en la que se atiende el cliente marcan la diferencia entre un servicio y otro; es por ello que en este caso nuestro centro de acondicionamiento físico para mujeres en embarazo y posparto, elaboro paquetes

que constan de servicios iniciales a la madre, dentro del cual se ofrecen los servicios de valoración, prescripción y sesiones de trabajo, por supuesto también se elabora el paquete familiar que incluye a su núcleo dentro de las actividades, y por último el paquete posparto que es el que se pretende brindar para que las madres continúen una vida activa y saludable, evitando caer en el sedentarismo, siendo más específicos cabe resaltar que en cuanto al ‘paquete inicial’ se decidió darle el 50% en cuanto a importancia la percepción del cliente puesto que con lo que el cliente esté dispuesto a pagar se puede acertar mucho más en el mercado, puesto que incluido todas las garantías un cliente satisfecho con el servicio puede atraer más personas, en cuanto al paquete familiar y entendiendo la necesidad del centro de acondicionamiento físico se le divide un 40% y 40% a lo que corresponde la percepción y el precio según el costo (que corresponde al seguro y kits promocionales que se ofrecerán) en este caso el porcentaje estuvo distribuido así puesto que dentro del marco de este paquete se pretende incluir el núcleo familiar teniendo en cuenta sus beneficios y lo que están dispuestos a pagar, por último en cuanto al paquete posparto este servicio sigue siendo general en cuanto a nosotros y la competencia puesto que en este caso el valor sostenido por la competencia y nosotros coincide, sólo el valor puesto que en nuestro centro de acondicionamiento físico se prescribirá el ejercicio y esto tendrá como valor agregado el diseño de sesiones individuales según el objetivo a alcanzar por parte del cliente.

Tabla 14

*Descripción de paquetes ofrecidos*

| Variable                          | Lista de precios Líneas | Explicación                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Precio PACKS<br/>Modulares</b> | Paquete inicial         | Estos paquetes fueron seleccionados y escogidos puesto se adaptan a las necesidades de los clientes, puesto que dentro de los tres aunque varían los precios el servicio de prescripción del ejercicio se mantiene vigente. |
|                                   | Paquete familia         |                                                                                                                                                                                                                             |
|                                   | Paquete posparto        |                                                                                                                                                                                                                             |

Fuente: elaboración propia



Gráfico 17. Descripción paquete inicial

Fuente: elaboración propia

Este paquete será el más ofertado puesto que con este la mujer gestante podrá obtener un servicio integral antes de iniciar su plan de prescripción del ejercicio, los valores que se encuentran a la derecha componen este paquete variando los servicios ofertados y semanas de servicio.



Gráfico 18. Descripción paquete familiar

Fuente: elaboración propia

Ofrece un servicio integral y extendido al núcleo familiar, convirtiendo este último en parte activa del proceso; los precios ofrecidos varía más que nada por las semanas de servicios que se estarán brindando, esto con el fin de que las personas contraten este paquete y en familia disfruten de sus beneficios.



**\*PAQUETE POST-PARTO\***

- ❖ VALORACIÓN INICIAL.
- ❖ PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.
- ❖ SESIONES INDIVIDUALES.
- ❖ CHARLAS EDUCATIVAS.
- ❖ SESIONES GRUPALES.
- ❖ AÉROBICOS, RUMBA TERAPIA.
- ❖ 1 MES DE SERVICIO.

**POR SÓLO \$150.000**  
**¡Anímate!**

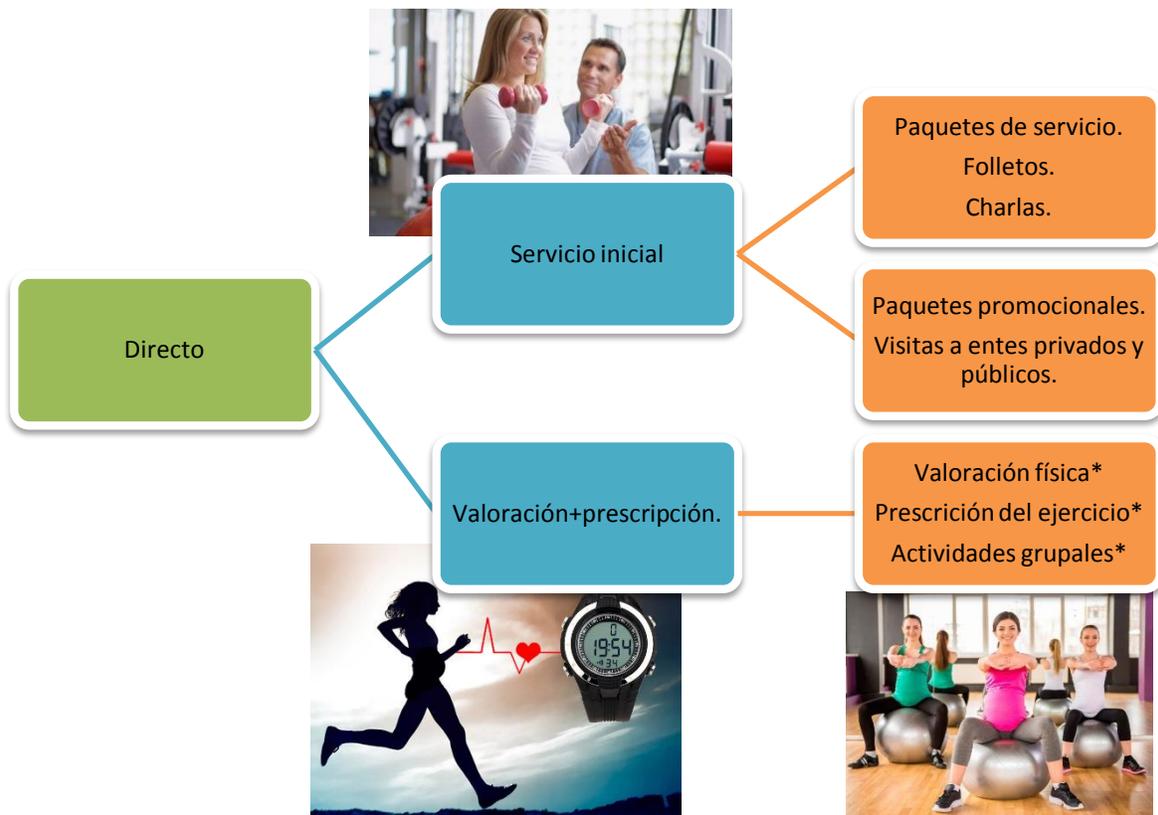
Gráfico 19. Descripción paquete post-parto

Fuente: elaboración propia

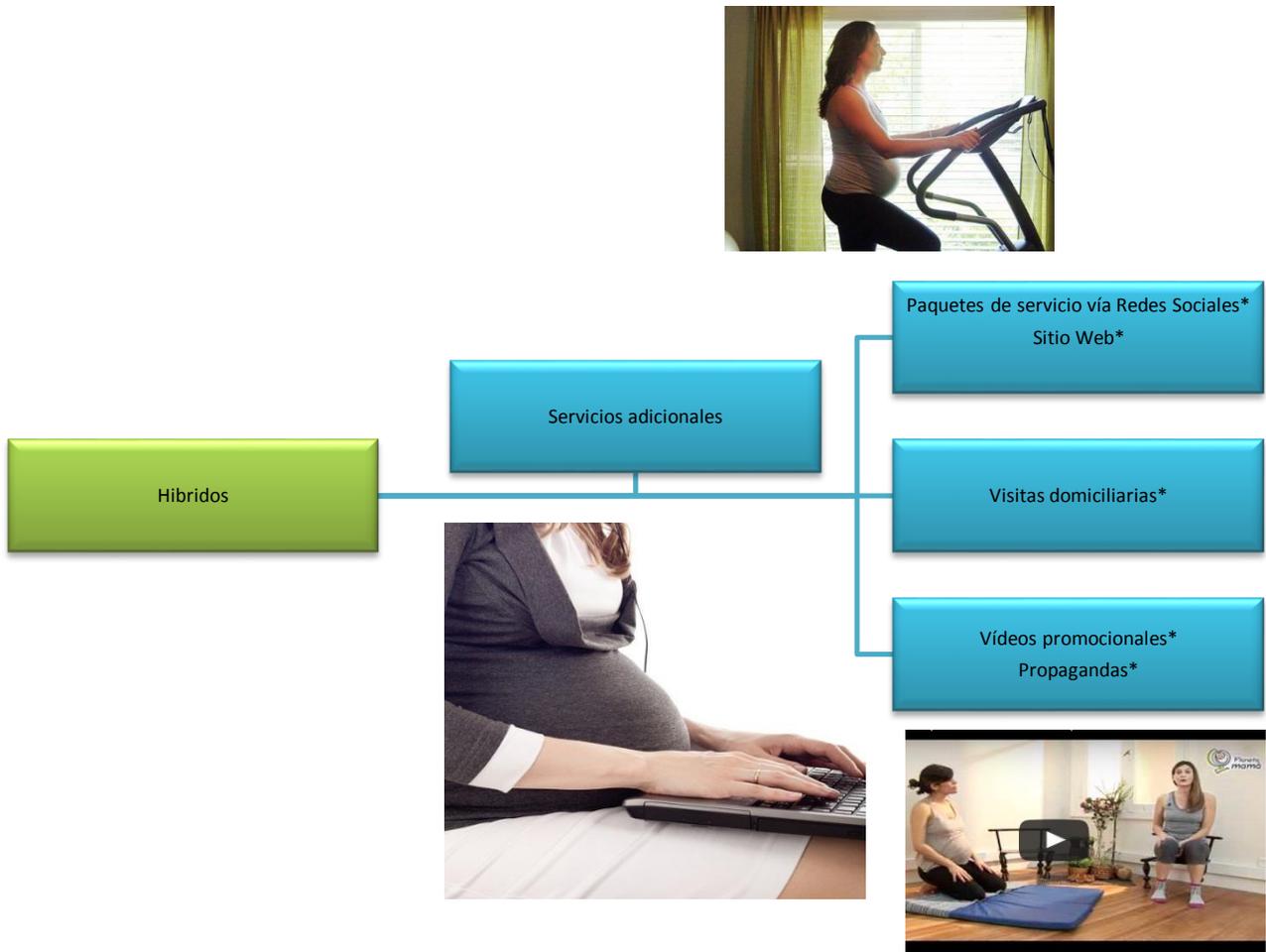
En este servicio se le ofrece un acompañamiento a las mujeres posterior al embarazo y es una opción a cambiar a un estilo de vida activo dejando de la el sedentarismo con el fin de que si planea quedar embarazada nuevamente tenga un proceso agradable y acompañado de los beneficios del ejercicio, el precio fijo es de 150 mil pesos puesto que es un mes de servicio en el centro de acondicionamiento físico disfrutando de las actividades dirigidas a esta población.

## Distribución

### ● Definición de canal



Dentro del marco de los servicios directos tenemos primeramente el servicio inicial, dentro del cual se ofrece información general de forma presencial a los usuarios interesados, para ellos se les ofrecen paquetes, se les brindan medios informativos como los folletos, también se darán a conocer paquetes promocionales, y por supuesto nos daremos a conocer en el mercado promocionando el servicio a los entes donde acuden mujeres embarazadas, dentro de todo este proceso también se brinda la valoración inicial y la prescripción del ejercicio, todos estos procesos se elaboran de forma presencial.



En cuanto a los canales híbridos, se utilizan estrategias que permitan la divulgación de la información y/o servicios del centro de acondicionamiento físico para mujeres embarazadas, haciendo uso de la tecnología se elaboran paquetes ofrecidos en la Web, visitas domiciliarias y videos promocionales y propagandas por televisión.

## Mezcla Promocional

### Mercadeo Directo

- Material de impacto: Dentro de los materiales de impacto se utilizarán camisetas que brinden información, folletos, bonos de descuento, carnet de usuarios VIP.

Tabla 15

*Estrategias de mercadeo directo*

| Carnet VIP                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre actividad                                                                     | Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>CARNET DE USUARIO VIP</b>                                                         | Lo que se pretende con este carnet es brindarle múltiples beneficios a los usuarios que lo obtengan para ello se incluirá este carnet dentro de los paquetes promocionales con un costo adicional, esta actividad también se pretende elaborar en los entes privados y públicos que adquieran el servicio de forma inicial y en la inauguración del centro. |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Nombre actividad                                                                     | Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Manillas</b>                                                                      | Obsequiar manillas a las madres que obtengan cualquiera de los paquetes de servicio.                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|   |                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre actividad                                                                    | Objetivo                                                                                                                                                                         |
| <b>CAMISETAS PERSONALIZADAS</b>                                                     | Dar a conocer el centro de acondicionamiento físico a través de camisetas con nuestra marca y elementos personalizados.                                                          |
|  |                                                                                                                                                                                  |
| Nombre actividad                                                                    | Objetivo                                                                                                                                                                         |
| <b>OBSEQUIO DE DESCUENTO</b>                                                        | Se le brindará descuento a clienta es que difundan más información en sus redes sociales, ya sea en Facebook o instgram, las personas ganadoras obtendrán descuentos especiales. |

Fuente: elaboración propia

Actividades de interacción: Para las actividades de interacción elaboraremos blogs y páginas web que contengan información y promociones del centro de acondicionamiento físico, también se le dará uso a las redes sociales con los distintos servicios que ofrecemos.

## Comunicación

- **Medios de reconocimiento:** Publicidad en entes privados y públicos, mediante vallas publicitarias y pancartas que proporcionen información importante acerca del ejercicio físico en el proceso de gestación.

Tabla 16

### *Estrategias de comunicación*

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Nombre actividad</b>                                                              | <b>Objetivo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>VALLA PUBLITACIARA.</b>                                                           | Dar a conocer el centro de acondicionamiento físico, promociones, paquetes de servicio, ubicación, entre otros puntos importantes a dar a conocer.                                                                                                                                    |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Nombre actividad</b>                                                              | <b>Objetivo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>CANAL EN YOUTUBE</b>                                                              | Con el canal en YOUTUBE se pretende que las madres que deseen hacer ejercicio desde su hogar, se les brinde una herramienta práctica y útil, pero que además le permita sentirse segura con vídeos que les oriente hacer la práctica del ejercicio desde sus hogares de forma segura. |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Nombre actividad</b>                                                              | <b>Objetivo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Vídeo promocional</b>                                                             | <b>Vídeos donde se den pautas del ejercicio pero con instructores de nuestro Centro de acondicionamiento físico.</b>                                                                                                                                                                  |

Fuente: elaboración propia

Tabla 17

*Presupuesto de Mezcla*

| Actividad          | Objetivo                                                                   | Tipo                       | Valor Unitario | Cantidad | Valor Total      | Tiempo Ejecucion |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |  |  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------|----------|------------------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|--|--|--|
|                    |                                                                            |                            |                |          |                  | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  |  |
| Camet              | Proveer carnet a clientes VIP                                              | Material de Impacto        | \$3.000        | 80       | \$240.000        |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |  |  |
| Manillas           | Obsequiar manillas a personas que obtengan el servicio por primera vez.    | Material de Impacto        | \$400          | 100      | \$40.000         |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |  |  |
| Camiseta           | Dar a conocer el centro de acondicionamiento.                              | Material de Impacto        | \$12.000       | 20       | \$240.000        |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |  |  |
| Social Media       | Divulgar promociones e información del centro de acondicionamiento físico. | Comunicación y divulgación | \$100.000      | 1        | \$100.000        |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |  |  |
| Valla publicitaria | Darle publicidad a nivel local.                                            | Comunicación               | \$150.000      | 1        | \$150.000        |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |  |  |
| <b>TOTAL</b>       |                                                                            |                            |                |          | <b>\$770.000</b> |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |  |  |

Fuente: elaboración propia

Pronóstico y Plan de venta: (Utilice el simulador de ventas y aplique para este caso el nivel de pronóstico más adecuado, posterior a ello, establezca de acuerdo al cuadro de abajo como va a repartir la cuota de ventas por cada una de las líneas)

Tabla 18

*Resultado del simulador de ventas*

| Periodo      | Promedio de venta | Pronostico | Coef % | PAQUETE    | PÁQUETE    | POST       |
|--------------|-------------------|------------|--------|------------|------------|------------|
|              |                   |            |        | INICIAL    | FAMILIAR   | PARTO      |
|              |                   |            |        | 35%        | 35%        | 30%        |
| <b>1</b>     | 70                | 70,0       | 60     | 21         | 21         | 18         |
| <b>2</b>     | 70                | 70,0       | 60     | 21         | 21         | 18         |
| <b>3</b>     | 85                | 82,6       | 70     | 25         | 25         | 21         |
| <b>4</b>     | 85                | 88,2       | 75     | 26         | 26         | 22         |
| <b>5</b>     | 85                | 89,7       | 76     | 27         | 27         | 23         |
| <b>6</b>     | 85                | 89,2       | 76     | 27         | 27         | 23         |
| <b>7</b>     | 95                | 96,3       | 82     | 29         | 29         | 25         |
| <b>8</b>     | 98                | 101,4      | 86     | 30         | 30         | 26         |
| <b>9</b>     | 98                | 102,6      | 87     | 31         | 31         | 26         |
| <b>10</b>    | 106               | 108,7      | 92     | 32         | 32         | 28         |
| <b>11</b>    | 110               | 113,9      | 97     | 34         | 34         | 29         |
| <b>12</b>    | 110               | 115,0      | 98     | 34         | 34         | 29         |
| <b>TOTAL</b> |                   |            |        | <b>335</b> | <b>335</b> | <b>288</b> |

Fuente: simulador de ventas

En este cuadro podemos observar el resultado del simulador de ventas durante un año de trabajo, utilizando una herramienta que utiliza la suavización exponencial para elaborar el pronóstico de venta, en primera instancia cabe resaltar que nuestro promedio de ventas esta demarcado por esa cantidad hipotética puesto que en el centro de acondicionamiento físico pretendemos atender a las mujeres gestantes de forma personalizada por ello, las ventas que se estiman oscilan los 6 primeros meses entre 70 y 90 ventas, y el resto del año asciende sólo a 110.

En cuanto a los paquetes ofertados se le asignó más porcentajes a los dos primeros (Paquete inicial y familiar) puesto que estos son base fundamental para el centro de acondicionamiento físico para mujeres gestantes puesto que es en este proceso donde se buscan cumplir los objetivos propuestos; y se le asignó el porcentaje restante se le asignó al paquete posparto el cual es un opción ideal para continuar con el ejercicio posterior al embarazo.

| AÑO 1               |                      |                | AÑO 2            |                     |                   | AÑO 3            |                     |                   | AÑO 4            |                     |                   | AÑO 5            |                     |                   |
|---------------------|----------------------|----------------|------------------|---------------------|-------------------|------------------|---------------------|-------------------|------------------|---------------------|-------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| PAQUETE INICIAL 35% | PAQUETE FAMILIAR 35% | POST PARTO 30% | Paquetes clases  | Paquete coreografía | paquete colectivo | Paquetes clases  | Paquete coreografía | paquete colectivo | Paquetes clases  | Paquete coreografía | paquete colectivo | Paquetes clases  | Paquete coreografía | paquete colectivo |
| 0                   | 0                    | 0              | 17               | 17                  | 15                | 18               | 18                  | 16                | 18               | 18                  | 16                | 19               | 19                  | 17                |
| 0                   | 0                    | 0              | 17               | 17                  | 15                | 18               | 18                  | 16                | 18               | 18                  | 16                | 19               | 19                  | 17                |
| 25                  | 25                   | 21             | 26               | 26                  | 22                | 27               | 27                  | 23                | 28               | 28                  | 24                | 29               | 29                  | 25                |
| 26                  | 26                   | 22             | 27               | 27                  | 23                | 28               | 28                  | 24                | 30               | 30                  | 25                | 31               | 31                  | 26                |
| 27                  | 27                   | 23             | 28               | 28                  | 24                | 29               | 29                  | 25                | 30               | 30                  | 26                | 31               | 31                  | 27                |
| 27                  | 27                   | 23             | 28               | 28                  | 24                | 29               | 29                  | 25                | 30               | 30                  | 26                | 31               | 31                  | 27                |
| 29                  | 29                   | 25             | 30               | 30                  | 26                | 31               | 31                  | 27                | 32               | 32                  | 28                | 34               | 34                  | 29                |
| 30                  | 30                   | 26             | 31               | 31                  | 27                | 33               | 33                  | 28                | 34               | 34                  | 29                | 35               | 35                  | 30                |
| 31                  | 31                   | 26             | 32               | 32                  | 27                | 33               | 33                  | 28                | 34               | 34                  | 29                | 36               | 36                  | 31                |
| 32                  | 32                   | 28             | 34               | 34                  | 29                | 35               | 35                  | 30                | 36               | 36                  | 31                | 38               | 38                  | 32                |
| 34                  | 34                   | 29             | 35               | 35                  | 30                | 37               | 37                  | 31                | 38               | 38                  | 33                | 40               | 40                  | 34                |
| 34                  | 34                   | 29             | 36               | 36                  | 30                | 37               | 37                  | 32                | 38               | 38                  | 33                | 40               | 40                  | 34                |
| <b>294</b>          | <b>294</b>           | <b>252</b>     | 340              | 340                 | 292               | 353              | 353                 | 304               | 367              | 367                 | 316               | 382              | 382                 | 328               |
| 85000               | 125000               | 150000         | 88400            | 130000              | 156000            | 91936            | 135200              | 162240            | 95613            | 140608              | 168730            | 99438            | 146232              | 175479            |
| 24974537,94         | 36727261,68          | 37776612,01    | 30018060         | 44144206            | 45539184          | 32467534         | 47746373            | 49255181          | 35116885         | 51642478            | 53274404          | 37982423         | 55856504            | 57621595          |
| <b>99478411,63</b>  |                      |                | <b>119701450</b> |                     |                   | <b>129469088</b> |                     |                   | <b>140033766</b> |                     |                   | <b>151460521</b> |                     |                   |

Gráfico 20. Proyección de ventas

Fuente: Simulador de ventas

Cabe mencionar también que como podemos observar se estiman ventas en los próximos 5 años, para resaltar es el hecho que en el primer año en los dos primeros meses no se realizan ventas puesto que se están haciendo procesos de instalación y preparación de lugar, pero posterior a esos dos meses inician las ventas las cuales se estiman irán aumentando gradualmente cada año

---

teniendo en cuenta que los paquetes que más se prevén vender son el paquete inicial y paquete familiar, los cuales corresponden a un 35% cada uno respectivamente puesto que son la base fundamental del servicio.

## 10. Estudio Técnico

**Ficha Técnica:** A continuación ficha técnica de cada paquete ofertado, con sus respectivas características principales del servicio a ofrecer en el centro de acondicionamiento físico para mujeres gestantes.

Tabla 19

*Fichas técnicas por paquetes*

| <b>PAQUETE INICIAL</b>            |                                                                                                                                                |                       |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Valoración inicial</b>         |                                                                                                                                                |                       |
| <b>Nombre</b>                     | <b>Ejercicio</b>                                                                                                                               | <b>Edad</b>           |
| Valoración médica                 | Valoración por parte de un especialista para definir si esta apta o no para elaborar ejercicio en su proceso de gestación.                     | <i>MUJER GESTANTE</i> |
| <b>Valoración física</b>          | <b>Ejercicio</b>                                                                                                                               |                       |
| Prueba de esfuerzo                | <b>Vo2 máx.</b> <b>Espirómetro.</b>                                                                                                            | <i>MUJER GESTANTE</i> |
| Test físicos                      | <b>Flexibilidad.</b> <b>Fuerza.</b>                                                                                                            | <i>MUJER GESTANTE</i> |
|                                   | <b>Resistencia aeróbica y anaeróbica.</b>                                                                                                      | <i>MUJER GESTANTE</i> |
| <b>Valoración psicológica</b>     | Valoración por parte de un especialista para definir si esta apta o no para elaborar ejercicio en su proceso de gestación.                     | <i>MUJER GESTANTE</i> |
| <b>Prescripción del Ejercicio</b> |                                                                                                                                                |                       |
| <b>Nombre</b>                     | <b>Ejercicio</b>                                                                                                                               | <b>Edad</b>           |
| <b>Planificación.</b>             | Elaboración de la macro estructura de planificación.                                                                                           | <i>MUJER GESTANTE</i> |
| <b>Aplicación.</b>                | *Ejercicio individualizado.<br>*Sesiones grupales.<br>**Rumba-terapia.<br>*Aérobicos.<br>*Psicoprofilaxis.<br>*Charlas.                        | <i>MUJER GESTANTE</i> |
| <b>Evaluación.</b>                | Proceso de evaluación del proceso elaborado durante un periodo de tiempo determinado (Fase inicial, fase de desarrollo, fase de mantenimiento) | <i>MUJER GESTANTE</i> |

| <b>PAQUETE FAMILIAR</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |                       |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Valoración inicial</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |                       |
| <b>Nombre</b>                                       | <b>Ejercicio</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>Edad</b>           |
| Valoración médica                                   | Valoración por parte de un especialista para definir si esta apta o no para elaborar ejercicio en su proceso de gestación.                                                                                                                      | <i>MUJER GESTANTE</i> |
| <b>Valoración física grupal (pareja u opcional)</b> | <b>Ejercicio</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>Edad</b>           |
| Prueba de esfuerzo                                  | <b>Vo2 máx.</b> <b>Espirómetro.</b>                                                                                                                                                                                                             | <i>MUJER GESTANTE</i> |
| Test físicos                                        | <b>Flexibilidad.</b> <b>Fuerza.</b>                                                                                                                                                                                                             | <i>MUJER GESTANTE</i> |
|                                                     | <b>Resistencia aeróbica y anaeróbica.</b>                                                                                                                                                                                                       | <i>MUJER GESTANTE</i> |
| <b>Valoración psicológica</b>                       | Valoración por parte de un especialista para definir si esta apta o no para elaborar ejercicio en su proceso de gestación.                                                                                                                      | <i>MUJER GESTANTE</i> |
| <b>Prescripción del Ejercicio</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                       |
| <b>Nombre</b>                                       | <b>Ejercicio</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>Edad</b>           |
| <b>Planificación.</b>                               | Elaboración de la macro estructura de planificación.                                                                                                                                                                                            | <i>MUJER GESTANTE</i> |
| <b>Aplicación.</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>*Ejercicio individualizado.</li> <li>*Sesiones grupales.</li> <li>*Rumba-terapia.</li> <li>*Aérobicos.</li> <li>*Psicoprofilaxis.</li> <li>*Charlas.</li> <li>*Recreación.</li> <li>*Deporte.</li> </ul> | <i>MUJER GESTANTE</i> |
| <b>Evaluación.</b>                                  | Proceso de evaluación del proceso elaborado durante un periodo de tiempo determinado (Fase inicial, fase de desarrollo, fase de mantenimiento)                                                                                                  | <i>MUJER GESTANTE</i> |

| <b>PAQUETE POSPARTO</b>           |                                                                                                                                                |                               |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Valoración inicial</b>         |                                                                                                                                                |                               |
| <b>Nombre</b>                     | <b>Ejercicio</b>                                                                                                                               | <b>Edad</b>                   |
| Valoración médica                 | Valoración por parte de un especialista para definir si esta apta o no para elaborar ejercicio.                                                | <i>Aplica cualquier edad.</i> |
| <b>Valoración física</b>          | <b>Ejercicio</b>                                                                                                                               | <b>Edad</b>                   |
| Prueba de esfuerzo                | <b>Vo2 máx.</b>                                                                                                                                | <b>Espirómetro.</b>           |
|                                   | <b>Flexibilidad.</b>                                                                                                                           | <b>Fuerza.</b>                |
| Test físicos                      | <b>Resistencia aeróbica y anaeróbica.</b>                                                                                                      |                               |
|                                   |                                                                                                                                                |                               |
| <b>Valoración psicológica</b>     | Valoración por parte de un especialista para definir si esta apta o no para elaborar ejercicio.                                                | <i>Aplica cualquier edad.</i> |
| <b>Prescripción del Ejercicio</b> |                                                                                                                                                |                               |
| <b>Nombre</b>                     | <b>Ejercicio</b>                                                                                                                               | <b>Edad</b>                   |
| <b>Planificación.</b>             | Elaboración de la macro estructura de planificación.                                                                                           | <i>Aplica cualquier edad.</i> |
| <b>Aplicación.</b>                | *Ejercicio individualizado.<br>*Sesiones grupales.<br>*Rumba-terapia.<br>*Aérobicos.<br>*Charlas.                                              | <i>Aplica cualquier edad.</i> |
| <b>Evaluación.</b>                | Proceso de evaluación del proceso elaborado durante un periodo de tiempo determinado (Fase inicial, fase de desarrollo, fase de mantenimiento) | <i>Aplica cualquier edad.</i> |

Fuente: elaboración propia

\*Aplica cualquier edad, haciendo la salvedad que debe ser posterior al parto y/o embarazo.

| Innovación Componentes                                                                                                                           |             | Innovación en uso/modelo                                       |             | Inserción tecnológica                                                                                         |             | Mejoramiento de Procesos                                                                                                                                                     |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Descripción                                                                                                                                      | Importancia | Descripción                                                    | Importancia | Descripción                                                                                                   | Importancia | Descripción                                                                                                                                                                  | Importancia  |
| En cuanto la innovación de este servicio tenemos como principal la prescripción del ejercicio ala medida con nuevas tecnicas psicoprofilacticas. | 0,2         | Nuevas tendencias de servicios bassados en la cultura oriental | 0,3         | Inserción del reloj polar, el cual nos permite medir según la frecuencia cardiaca el nivel de carga adecuado. | 0,3         | El plan de prescripción del ejercicio tendrá más objetividad puesto que con la medición de la frecuencia cardiaca se ajustará las cargas según la evolución durante el plan. | 0,2          |
| Nivel de desarrollo Sector                                                                                                                       | 3           | Nivel de desarrollo Sector                                     | 5           | Nivel de desarrollo Sector                                                                                    | 4           | Nivel de desarrollo Sector                                                                                                                                                   | 3,8          |
| Nivel de desarrollo de la propuesta                                                                                                              | 3           | Nivel de desarrollo de la propuesta                            | 5           | Nivel de desarrollo de la propuesta                                                                           | 5           | Nivel de desarrollo de la propuesta                                                                                                                                          | 4            |
| <b>Fortaleza del impacto sector</b>                                                                                                              | <b>0,6</b>  | <b>Fortaleza del impacto sector</b>                            | <b>1,5</b>  | <b>Fortaleza del impacto sector</b>                                                                           | <b>1,2</b>  | <b>Fortaleza del impacto sector</b>                                                                                                                                          | <b>0,76</b>  |
| <b>Fortaleza del impacto Propuesta</b>                                                                                                           | <b>0,6</b>  | <b>Fortaleza del impacto Propuesta</b>                         | <b>1,5</b>  | <b>Fortaleza del impacto Propuesta</b>                                                                        | <b>1,5</b>  | <b>Fortaleza del impacto Propuesta</b>                                                                                                                                       | <b>0,8</b>   |
| <b>Indice de desarrollo</b>                                                                                                                      | <b>0</b>    | <b>Indice de desarrollo</b>                                    | <b>0</b>    | <b>Indice de desarrollo</b>                                                                                   | <b>-0,3</b> | <b>Indice de desarrollo</b>                                                                                                                                                  | <b>-0,04</b> |

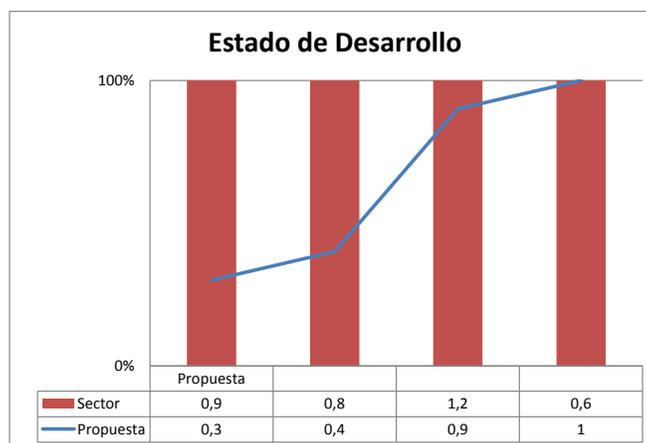


Gráfico 21. Descripción del desarrollo técnico y/o tecnológico

Fuente: elaboración propia

En cuanto a la inserción tecnológica que se incluirá con el fin de innovar en este campo es la adaptación e implementación del reloj polar el cual se encarga de medir frecuencia cardiaca, siendo este un parámetro de intensidad determinante en el ejercicio físico, y muy importante para la planificación en cuanto carga y volumen del ejercicio, es decir, el ejercicio físico será específico convirtiéndose en eficaz, además dentro del plan de ejercicio se incluirá nuevas tendencias orientales.

## Necesidades y requerimiento

Tabla 20

*Costos por líneas*

| <b>Materiales</b>                         | <b>Costo unidad</b> | <b>Cantidad requerida</b> | <b>Unidad</b> | <b>Costo Total Unit.</b> |                         |
|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------|---------------|--------------------------|-------------------------|
| <b>Papelería</b>                          | 9.000               | 335                       | 1             | 3.015.000                | <b>PAQUETE INICIAL</b>  |
| <b>Seguro</b>                             | 4.000               | 335                       | 1             | 1.340.000                |                         |
| <b>Kit</b>                                | 20.000              | 335                       | 1             | 6.700.000                |                         |
| <b>Valoración</b>                         | 50.000              | 335                       | 1             | 1.675.000                |                         |
| <b>Valor de costo por persona: 38.000</b> |                     |                           |               |                          |                         |
| <b>SUBTOTAL MATERIA PRIMA</b>             |                     |                           |               | <b>12.730.000</b>        |                         |
| <b>Materiales</b>                         | <b>Costo unidad</b> | <b>Cantidad requerida</b> | <b>Unidad</b> | <b>Costo Total Unit.</b> |                         |
| <b>Papelería</b>                          | 9.000               | 335                       | 1             | 3.015.000                | <b>PAQUETE FAMILIAR</b> |
| <b>Kit</b>                                | 25.000              | 335                       | 1             | 8.375.000                |                         |
| <b>Materiales didácticos</b>              | 100.000             | 335                       | 1             | 3.350.000                |                         |
| <b>Valor de costo por persona: 35.000</b> |                     |                           |               |                          |                         |
| <b>SUBTOTAL MATERIA PRIMA</b>             |                     |                           |               | <b>11.725.000</b>        |                         |
| <b>Materiales</b>                         | <b>Costo unidad</b> | <b>Cantidad requerida</b> | <b>Unidad</b> | <b>Costo Total Unit.</b> |                         |
| <b>Papelería</b>                          | 9.000               | <b>288</b>                | 1             | 2.592.000                | <b>POST-PARTO</b>       |
| <b>Seguro</b>                             | 4.000               | <b>288</b>                | 1             | 1.152.000                |                         |
| <b>Kit</b>                                | 20.000              | <b>288</b>                | 1             | 5.760.000                |                         |
| <b>Valoración</b>                         | 100.000             | <b>288</b>                | 1             | 2.880.000                |                         |
| <b>Valor de costo por persona: 34.000</b> |                     |                           |               |                          |                         |
| <b>SUBTOTAL MATERIA PRIMA</b>             |                     |                           |               | <b>9.792.000</b>         |                         |
| <b>Total costo unitario</b>               |                     |                           |               | <b>34.247.000</b>        |                         |

Fuente: elaboración propia

### Flujograma de proceso

Tabla 21

Flujogramas de paquetes

#### Paquete Inicial

| Actividad                                   | Descripción                                | Traslado                                                                          | Operación                                                                          | Inspección                                                                          | Demora                                                                              | Almacén                                                                             | Tiempo/min     |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                             |                                            |  |  |  |  |  |                |
| <b>Ingreso de la persona</b>                | La persona comprar el servicio             |                                                                                   | x                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 12             |
| <b>Solicitud información</b>                | Es atendida por una persona                |                                                                                   | x                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 14             |
| <b>Adquiere el paquete</b>                  | Compra del paquete de servicio             |                                                                                   | x                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 10             |
| <b>Realización del proceso de inducción</b> | Se elabora la inducción en el local.       |                                                                                   | x                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 20             |
| <b>Almacena la información del cliente</b>  | Se almacena la información                 |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | x                                                                                   | 18             |
| <b>Valoración inicial</b>                   | Elaborar la valoración inicial al usuario. |                                                                                   | X                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 30             |
| <b>Prescripción del ejercicio</b>           | Diseñar el plan de ejercicio.              |                                                                                   | X                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 30             |
| <b>Sesión de trabajo</b>                    | Sesión de trabajo diaria.                  |                                                                                   | X                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 40             |
| <b>Charlas</b>                              | Charlas educativas e informativas.         |                                                                                   | X                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 30             |
| <b>Total</b>                                |                                            |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | <b>204 min</b> |

#### Paquete Familiar

| Actividad | Descripción | Traslado                                                                            | Operación                                                                            | Inspección                                                                            | Demora                                                                                | Almacén                                                                               | Tiempo/min |
|-----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|           |             |  |  |  |  |  |            |

|                                             |                                                   |  |   |  |  |   |                |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|--|---|--|--|---|----------------|
|                                             |                                                   |  |   |  |  |   |                |
| <b>Ingreso de la familia</b>                | La familia ingresa al centro de acondicionamiento |  | x |  |  |   | 20             |
| <b>Solicitud información</b>                | La familia es atendida por una persona            |  | x |  |  |   | 20             |
| <b>Adquieren el paquete</b>                 | Compra del paquete de servicio                    |  | x |  |  |   | 10             |
| <b>Realización del proceso de inducción</b> | Se elabora la inducción en el local.              |  | x |  |  |   | 30             |
| <b>Almacena la información del cliente</b>  | Se almacena la información                        |  |   |  |  | x | 20             |
| <b>Valoración inicial</b>                   | Elaborar la valoración inicial a los usuarios     |  | X |  |  |   | 60             |
| <b>Prescripción del ejercicio</b>           | Diseñar el plan de ejercicio individual           |  | X |  |  |   | 60             |
| <b>Sesión de trabajo</b>                    | Sesión de trabajo diaria.                         |  | X |  |  |   | 40             |
| <b>Charlas</b>                              | Charlas educativas e informativas.                |  | X |  |  |   | 30             |
| <b>Total</b>                                |                                                   |  |   |  |  |   | <b>290 min</b> |

Paquete Post-Parto

| Actividad                    | Descripción                                       | Traslado                                                                            | Operación                                                                            | Inspección                                                                            | Demora                                                                                | Almacén                                                                               | Tiempo/min |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                              |                                                   |  |  |  |  |  |            |
| <b>Ingreso de la usuaria</b> | La familia ingresa al centro de acondicionamiento |                                                                                     | X                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       | 10         |
| <b>Solicitud información</b> | Es atendida por una persona                       |                                                                                     | X                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       | 10         |
| <b>Adquiere el paquete</b>   | Compra del paquete de servicio                    |                                                                                     | X                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       | 10         |

|                                             |                                               |  |   |  |  |   |                |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|---|--|--|---|----------------|
| <b>Realización del proceso de inducción</b> | Se elabora la inducción en el local.          |  | X |  |  |   | 15             |
| <b>Almacena la información del cliente</b>  | Se almacena la información                    |  |   |  |  | x | 10             |
| <b>Valoración inicial</b>                   | Elaborar la valoración inicial a los usuarios |  | X |  |  |   | 30             |
| <b>Prescripción del ejercicio</b>           | Diseñar el plan de ejercicio individual       |  | X |  |  |   | 30             |
| <b>Sesión de trabajo</b>                    | Sesión de trabajo diaria.                     |  | X |  |  |   | 60             |
| <b>Charlas</b>                              | Charlas educativas e informativas.            |  | X |  |  |   | 30             |
| <b>Total</b>                                |                                               |  |   |  |  |   | <b>205 min</b> |

Fuente: elaboración propia

Tabla 22

*Esquema de producción*

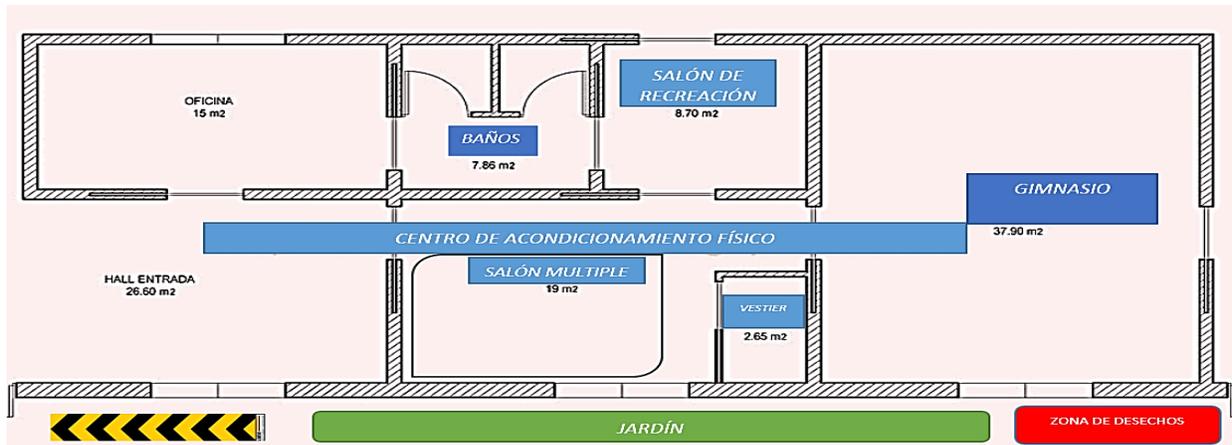
| COSTO TOTAL DEL PERIODO |                       | 30.030.000                          |                 |                 |                 |                                       |                  |               |
|-------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------------------------|------------------|---------------|
| PRODUCTO                | Q PRODUCIDA Y VENDIDA | TIEMPO UTILIZADO PRODUCCION MINUTOS | % PARTICIPACION | PODERADO TIEMPO | TOTAL PONDERADO | % PARTICIPACION RESPECTO AL PONDERADO | COSTO PROMEDIO   | COSTO TOTAL   |
| Paquete Inicial         | 294                   | 204                                 | 0,35            | 0,29            | 0,64            | 0,32                                  | 38.000,00        | 11.172.000,00 |
| Paquete Familiar        | 294                   | 290                                 | 0,35            | 0,41            | 0,76            | 0,38                                  | 35.000,00        | 10.290.000,00 |
| Post parto              | 252                   | 205                                 | 0,30            | 0,29            | 0,59            | 0,30                                  | 34.000,00        | 8.568.000,00  |
| <b>TOTAL</b>            | <b>840</b>            | <b>699</b>                          | <b>1</b>        | <b>1</b>        | <b>2,00</b>     |                                       | <b>35.666,67</b> |               |

Fuente: elaboración propia

En cuanto al esquema de producción tenemos que por cada paquete respectivamente pretendemos realizar en el paquete inicial 294 ventas al igual que el paquete familiar, por su parte el paquete post parto tendrá una producción de 252 clientes, cabe resaltar que el paquete familiar e inicial tienen mayor porcentaje de participación, teniendo en cuenta también el tiempo en minutos el cual dura cada paquete; finalizamos con el costo promedio el cual corresponde al gasto

que nos produce cada paquete finalizando con el costo total según la cantidad de clientes que se produzcan durante ese periodo (un año).

Grafico 22. Diseño de planta



Fuente: elaboración propia

La planta del centro de acondicionamiento físico para mujer embarazadas cuenta con una entrada (recepción), dentro de la cual se harán los procesos de recepción del personal y sala de espera, cuenta también con una oficina en la cual se le hará la atención personalizada y su prescripción, cuenta con Baños para hombres y mujeres, con un salón múltiple de eventos, y con un salón de recreación, también se proveyó un vestier, y la zona más influyente es la zona del gimnasio.

Tabla 23

*Equipos, Herramientas e Infraestructura (materia prima)*

### Maquinaria y Equipos

| Nombre     | Descripción              | Valor Unitario | Q  | Valor Total |
|------------|--------------------------|----------------|----|-------------|
| Colchoneta | JAS SPORT 100x50x3<br>CM | 58.000         | 15 | 870.000     |
| Cono       | PLASTICO 30 CM           | 9.000          | 30 | 270.000     |
| Pito       | FOX 40                   | 19.000         | 5  | 95.000      |
| Cronometro | MIYAGI                   | 35.000         | 5  | 175.000     |

| TRX                | KIT ENTRENAMIENTO | 190.000   | 5  | 950.000           |
|--------------------|-------------------|-----------|----|-------------------|
| Multifuncional     | SPORT FITNESS     | 1.740.000 | 3  | 5.220.000         |
| Bicicleta estática | SPORT FITNESS     | 1.300.000 | 3  | 3.900.000         |
| Banda trotadora    | SPORT FITNESS     | 3.400.000 | 2  | 6.800.000         |
| Balón medicinal    | SPORT FITNESS     | 160.000   | 10 | 1.600.000         |
| <b>TOTAL</b>       |                   |           |    | <b>19.880.000</b> |

**Muebles y Enseres**

| Nombre              | Descripción                                                                         | Valor Unitario | Q  | Valor Total       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|-------------------|
| Muebles             | Muebles negros, para la recepción.                                                  | 599.000        | 2  | 1.198.000         |
| Escritorio          | Mesa easy, escritorio para computadores                                             | 511.430        | 3  | 1.534.290         |
| Sillas              | Silla bambini verde                                                                 | 15.090         | 80 | 1.207.200         |
| Dispensador de agua | Dispensador De Agua Fulltech Sk570 Agua Fría Y Caliente Con Cabinet 110v/60z Blanco | 399.900        | 2  | 799.800           |
| Canecas de basura   | Papelera Tapa Vaivén 10 Litros Estra Verde 4-1002281                                | 24,600         | 6  | 147.600           |
| Nevera              | Nevera Inverter No Frost 368 Litros                                                 | 2.429.000      | 1  | 2.429.000         |
| Aire acondicionado  | Aire Acondicionado Samsung                                                          | 980.900        | 3  | 2.942.700         |
| Televisor           | Samsung led 32''                                                                    | 747.504        | 2  | 1.495.008         |
| Archivadores        | Archivador vertical 4 gavetas metálico                                              | 391.348        | 1  | 391.348           |
| <b>TOTAL</b>        |                                                                                     |                |    | <b>12.144.946</b> |

**Dotaciones**

| Nombre   | Descripción                  | Valor Unitario | Q | Valor Total |
|----------|------------------------------|----------------|---|-------------|
| Uniforme | Conjunto Nike Air - Sudadera | 89.900         | 6 | 539.400     |

|              |                                        |  |  |                |
|--------------|----------------------------------------|--|--|----------------|
|              | <b>Jogger Nike +<br/>Camiseta Nike</b> |  |  |                |
| <b>TOTAL</b> |                                        |  |  | <b>539.400</b> |

**Adecuaciones**

| <b>Nombre</b> | <b>Descripción</b>           | <b>Valor Unitario</b> | <b>Q</b> | <b>Valor Total</b> |
|---------------|------------------------------|-----------------------|----------|--------------------|
| Divisiones    | <b>Ventanas,<br/>puertas</b> | <b>800.000</b>        | <b>1</b> | <b>800.000</b>     |
| Pintura       | <b>Pintura Tipo I</b>        | <b>2.000.000</b>      | <b>1</b> | <b>2.000.000</b>   |
| <b>TOTAL</b>  |                              |                       |          | <b>2.800.000</b>   |

Fuente: elaboración propia

## 11. Estudio Administrativo

### Análisis Dafo y estrategia Corporativo

#### Estructura organizacional

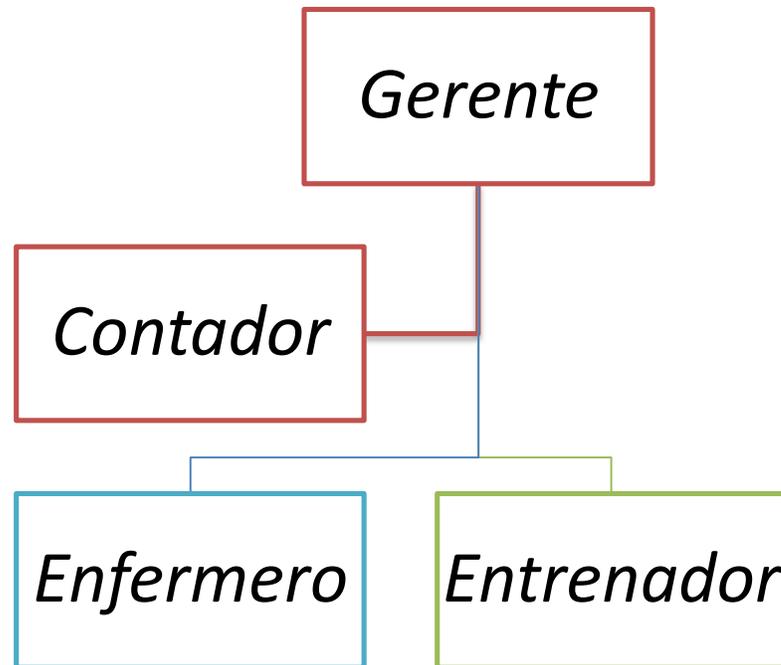


Gráfico 23. Organigrama

Fuente: elaboración propia

En el siguiente organigrama contamos con la línea administrativa la cual está compuesta por el Gerente y Contador (Color rojo) después encontramos la parte asistencial con el enfermero el cual brindará el acompañamiento (Color azul) por último tenemos al entrenador el cual se encargará de las actividades operativas en la empresa (Color verde), este grupo de trabajo conforma la parte fundamental del centro de acondicionamiento físico para mujeres gestantes.

Tabla 24

*Manual de funciones; Descripción de los cargos*

|                                                                                                                     |                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Identificación del cargo</b>                                                                                     |                                          |
| <b>Nombre del cargo:</b>                                                                                            | Gerente                                  |
| <b>Salario:</b>                                                                                                     | 800.000                                  |
| <b>Dependencia:</b>                                                                                                 | Administrativa                           |
| <b>Requisitos Mínimos</b>                                                                                           |                                          |
| <b>Requisitos de Formación</b>                                                                                      | Profesional/Especialista                 |
| <b>Requisitos de Experiencia</b>                                                                                    | 6 meses de experiencia.                  |
| <b>Objetivo principal</b>                                                                                           |                                          |
| Desempeñar la labor administrativa en el centro de acondicionamiento físico para mujeres embarazadas.               |                                          |
| <b>Funciones esenciales</b>                                                                                         |                                          |
| Administrar, planificar, servicio al cliente, controlar, evaluar.                                                   |                                          |
| <b>Dominios particulares</b>                                                                                        |                                          |
| Experiencia en administración de recursos relacionados con la actividad física.                                     |                                          |
| <b>Identificación del cargo</b>                                                                                     |                                          |
| <b>Nombre del cargo:</b>                                                                                            | Contador                                 |
| <b>Salario:</b>                                                                                                     | 400.000                                  |
| <b>Dependencia:</b>                                                                                                 | Administrativa                           |
| <b>Requisitos Mínimos</b>                                                                                           |                                          |
| <b>Requisitos de Formación</b>                                                                                      | Profesional                              |
| <b>Requisitos de Experiencia</b>                                                                                    | 6 meses de experiencia como profesional. |
| <b>Objetivo principal</b>                                                                                           |                                          |
| Responsable de llevar la contabilidad del centro de acondicionamiento físico para mujeres embarazadas.              |                                          |
| <b>Funciones esenciales</b>                                                                                         |                                          |
| Realizar el control de los procesos contables.                                                                      |                                          |
| <b>Dominios particulares</b>                                                                                        |                                          |
| Experiencia en distribución de recursos relacionados con la actividad física.                                       |                                          |
| <b>Identificación del cargo</b>                                                                                     |                                          |
| <b>Nombre del cargo:</b>                                                                                            | Enfermero                                |
| <b>Salario:</b>                                                                                                     | 800.000                                  |
| <b>Dependencia:</b>                                                                                                 | Salud                                    |
| <b>Requisitos Mínimos</b>                                                                                           |                                          |
| <b>Requisitos de Formación</b>                                                                                      | Profesional                              |
| <b>Requisitos de Experiencia</b>                                                                                    | 6 meses de experiencia como profesional. |
| <b>Objetivo principal</b>                                                                                           |                                          |
| Velar por la seguridad e integridad de los clientes,                                                                |                                          |
| <b>Funciones esenciales</b>                                                                                         |                                          |
| Estar atento a cualquier emergencia que se presente en centro de acondicionamiento físico para mujeres embarazadas. |                                          |

|                                                                                      |                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Dominios particulares</b>                                                         |                                          |
| Experiencia en manejo de conocimientos sobre el proceso de gestación.                |                                          |
| <b>Identificación del cargo</b>                                                      |                                          |
| <b>Nombre del cargo:</b>                                                             | Entrenador                               |
| <b>Salario:</b>                                                                      | 1.000.000                                |
| <b>Dependencia:</b>                                                                  | Actividad física                         |
| <b>Requisitos Mínimos</b>                                                            |                                          |
| <b>Requisitos de Formación</b>                                                       | Profesional                              |
| <b>Requisitos de Experiencia</b>                                                     | 6 meses de experiencia como profesional. |
| <b>Objetivo principal</b>                                                            |                                          |
| Realizar todos los procesos relacionados con el ejercicio físico.                    |                                          |
| <b>Funciones esenciales</b>                                                          |                                          |
| Manejo de la prescripción del ejercicio.                                             |                                          |
| <b>Dominios particulares</b>                                                         |                                          |
| Experiencia en el manejo de las mujeres gestantes, por medio de la actividad física. |                                          |

Fuente: elaboración propia

Tabla 25

*Gastos de Nomina*

| CARGO        | SALARIO BASE        | Tipo de contratación | FACTOR SALARIAL   |                   |                  |                  |                   |                  |                   |                   |                  |                  |                  | TOTAL                |
|--------------|---------------------|----------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|----------------------|
|              |                     |                      | SALUD             | PENSION           | ARP              | VACACIONES       | CESANTIAS         | INT. CESANTIAS   | PRIMA DE SERV     | TRANSPORTE        | SENA             | ICBF             | CAJA COMP        |                      |
| Gerente      | 800.000,00          | Fija                 | 0,08              | 0,1125            | 0,01             | 0,0555           | 0,0833            | 0,01             | 0,0833            | 0,1238            | 0,02             | 0,03             | 0,04             | 0,6484               |
| Contador     | 400.000,00          | Honorario            | -                 | -                 | -                | -                | -                 | -                | -                 | -                 | -                | -                | -                | 400.000,00           |
| Enfermero    | 800.000,00          | Honorario            | -                 | -                 | -                | -                | -                 | -                | -                 | -                 | -                | -                | -                | 800.000,00           |
| Entrenador   | 1.000.000,00        | Honorario P.S        | -                 | -                 | -                | -                | -                 | -                | -                 | -                 | -                | -                | -                | 1.000.000,00         |
|              | -                   |                      | 49.200,00         | 69.187,50         | 6.150,00         | 34.132,50        | 51.229,50         | 6.150,00         | 51.229,50         | 76.137,00         | 12.300,00        | 18.450,00        | 24.600,00        | 1.318.720,00         |
| <b>TOTAL</b> | <b>3.000.000,00</b> |                      | <b>113.200,00</b> | <b>159.187,50</b> | <b>14.150,00</b> | <b>78.532,50</b> | <b>117.869,50</b> | <b>14.150,00</b> | <b>117.869,50</b> | <b>175.177,00</b> | <b>28.300,00</b> | <b>42.450,00</b> | <b>56.600,00</b> | <b>3.518.720,00</b>  |
|              |                     |                      |                   |                   |                  |                  |                   |                  |                   |                   |                  |                  |                  | <b>35.187.200,00</b> |

Fuente: elaboración propia

Tabla 26

*Gastos de Mantenimiento*

| <b>GASTOS ADMINISTRATIVOS</b> |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| <b>Arriendo</b>               | 1000000         |
| <b>Servicios publicos</b>     | 260000          |
| <b>Internet</b>               | 100000          |
| <b>TOTAL</b>                  | <b>1360000</b>  |
| <b>12 MESES</b>               | <b>16320000</b> |

Fuente: elaboración propia

Tabla 27

*Gastos Legales*

| <b>Proceso</b>                       | <b>Valor (\$)</b>  |
|--------------------------------------|--------------------|
| <b>Concepto técnico bomberos</b>     | 520.000            |
| <b>Escritura y gastos notariales</b> | 200.000            |
| <b>Registro de libros</b>            | 120.000            |
| <b>Registro sanitario</b>            | 160.000            |
| <b>TOTAL</b>                         | <b>\$1.000.000</b> |

Fuente: Elaboración propia

**Gastos Financiero**

Tabla 28

*Capital de trabajo*

| <b>Descripción</b>                            | <b>Cantidad/ Valor</b> | <b>Explicación</b>                                             |
|-----------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Costos directos ( Mat prima, MOD, CIF)</b> | \$2.500.952            | Se solicita un mes                                             |
| <b>Gastos de Mercadeo y administración</b>    | \$21.782.166           | Se solicitan 5 ,meses para inicio                              |
| <b>Infraestructura</b>                        | \$35.364.346           | Se solicita todo el monto para el funcionamiento de la empresa |
| <b>Gastos legales y técnicos</b>              | \$1.000.000            | Se solicita todo el rubro para la legalización                 |
| <b>Otros</b>                                  |                        |                                                                |
| <b>Total</b>                                  |                        | <b>\$60.647.464</b>                                            |

Fuente: elaboración propia

|                                          | Año 0             | Año 1             | Año 2             | Año 3              | Año 4              | Año 5              |
|------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| <b>BALANCE GENERAL</b>                   |                   |                   |                   |                    |                    |                    |
| <b>Activo</b>                            |                   |                   |                   |                    |                    |                    |
| Efectivo                                 | 24.483.118        | 41.672.910        | 66.809.716        | 92.619.960         | 122.013.320        | 155.346.410        |
| Cuentas X Cobrar                         | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Provisión Cuentas por Cobrar             |                   | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Inventarios Materias Primas e Insumos    | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Inventarios de Producto en Proceso       | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Inventarios Producto Terminado           | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Anticipos y Otras Cuentas por Cobrar     | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Gastos Anticipados                       | 800.000           | 600.000           | 400.000           | 200.000            | 0                  | 0                  |
| <b>Total Activo Corriente:</b>           | <b>25.283.118</b> | <b>42.272.910</b> | <b>67.209.716</b> | <b>92.819.960</b>  | <b>122.013.320</b> | <b>155.346.410</b> |
| Terrenos                                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Construcciones y Edificios               | 3.339.400         | 3.172.430         | 3.005.460         | 2.838.490          | 2.671.520          | 2.504.550          |
| Maquinaria y Equipo de Operación         | 19.880.000        | 17.892.000        | 15.904.000        | 13.916.000         | 11.928.000         | 9.940.000          |
| Muebles y Enseres                        | 12.144.946        | 9.715.957         | 7.286.968         | 4.857.978          | 2.428.989          | 0                  |
| Equipo de Transporte                     | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Equipo de Oficina                        | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Semoventes pie de cria                   | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Cultivos Permanentes                     | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| <b>Total Activos Fijos:</b>              | <b>35.364.346</b> | <b>30.780.387</b> | <b>26.196.428</b> | <b>21.612.468</b>  | <b>17.028.509</b>  | <b>12.444.550</b>  |
| <b>Total Otros Activos Fijos</b>         | <b>0</b>          | <b>0</b>          | <b>0</b>          | <b>0</b>           | <b>0</b>           | <b>0</b>           |
| <b>ACTIVO</b>                            | <b>60.647.464</b> | <b>73.053.297</b> | <b>93.406.143</b> | <b>114.432.429</b> | <b>139.041.829</b> | <b>167.790.960</b> |
| <b>Pasivo</b>                            |                   |                   |                   |                    |                    |                    |
| Cuentas X Pagar Proveedores              | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Impuestos X Pagar                        | 0                 | 4.093.925         | 8.067.435         | 9.600.928          | 11.289.408         | 13.212.718         |
| Acreedores Varios                        |                   | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Obligaciones Financieras                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Otros pasivos a LP                       |                   | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Obligacion Fondo Emprender (Contingente) | 60.647.464        | 60.647.464        | 60.647.464        | 60.647.464         | 60.647.464         | 60.647.464         |
| <b>PASIVO</b>                            | <b>60.647.464</b> | <b>64.741.389</b> | <b>68.714.899</b> | <b>70.248.392</b>  | <b>71.936.872</b>  | <b>73.860.182</b>  |
| <b>Patrimonio</b>                        |                   |                   |                   |                    |                    |                    |
| Capital Social                           | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Reserva Legal Acumulada                  | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| Utilidades Retenidas                     | 0                 | 0                 | 8.311.908         | 24.691.245         | 44.184.037         | 67.104.957         |
| Utilidades del Ejercicio                 | 0                 | 8.311.908         | 16.379.337        | 19.492.792         | 22.920.920         | 26.825.821         |
| Revalorizacion patrimonio                | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  |
| <b>PATRIMONIO</b>                        | <b>0</b>          | <b>8.311.908</b>  | <b>24.691.245</b> | <b>44.184.037</b>  | <b>67.104.957</b>  | <b>93.930.778</b>  |
| <b>PASIVO + PATRIMONIO</b>               | <b>60.647.464</b> | <b>73.053.297</b> | <b>93.406.143</b> | <b>114.432.429</b> | <b>139.041.829</b> | <b>167.790.960</b> |

|                                    | Año 1             | Año 2             | Año 3             | Año 4             | Año 5              |
|------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| <b>ESTADO DE RESULTADOS</b>        |                   |                   |                   |                   |                    |
| Ventas                             | 99.478.412        | 119.701.450       | 129.469.088       | 140.033.766       | 151.460.521        |
| Devoluciones y rebajas en ventas   | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  |
| Materia Prima, Mano de Obra        | 30.011.420        | 36.102.431        | 39.048.390        | 42.234.738        | 45.681.093         |
| Depreciación                       | 4.583.959         | 4.583.959         | 4.583.959         | 4.583.959         | 4.583.959          |
| Agotamiento                        | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  |
| Otros Costos                       | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  |
| <b>Utilidad Bruta</b>              | <b>64.883.033</b> | <b>79.015.059</b> | <b>85.836.739</b> | <b>93.215.068</b> | <b>101.195.469</b> |
| Gasto de Ventas                    | 770.000           | 800.800           | 832.832           | 866.145           | 900.791            |
| Gastos de Administracion           | 51.507.200        | 53.567.488        | 55.710.188        | 57.938.595        | 60.256.139         |
| Provisiones                        | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  |
| Amortización Gastos                | 200.000           | 200.000           | 200.000           | 200.000           | 0                  |
| <b>Utilidad Operativa</b>          | <b>12.405.833</b> | <b>24.446.771</b> | <b>29.093.720</b> | <b>34.210.328</b> | <b>40.038.539</b>  |
| Otros ingresos                     |                   |                   |                   |                   |                    |
| Intereses                          | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  |
| Otros ingresos y egresos           | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0                  |
| <b>Utilidad antes de impuestos</b> | <b>12.405.833</b> | <b>24.446.771</b> | <b>29.093.720</b> | <b>34.210.328</b> | <b>40.038.539</b>  |
| Impuestos (35%)                    | 4.093.925         | 8.067.435         | 9.600.928         | 11.289.408        | 13.212.718         |
| <b>Utilidad Neta Final</b>         | <b>8.311.908</b>  | <b>16.379.337</b> | <b>19.492.792</b> | <b>22.920.920</b> | <b>26.825.821</b>  |

Gráfico 24. Balances y estados de resultados proyectados

Fuente: simulador de ventas

Tabla 29

Indicadores Financieros

| Criterios de Decisión                                     |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| Tasa mínima de rendimiento a la que aspira el emprendedor | 18%        |
| TIR (Tasa Interna de Retorno)                             | 28,81%     |
| VAN (Valor actual neto)                                   | 17.412.899 |
| PRI (Periodo de recuperación de la inversión)             | 2,32       |

Fuente: Simulador de ventas

En los siguientes indicadores tenemos en primera instancia la Tasa mínima de rendimiento a la que aspira el emprendedor, siendo esta positiva puesto el 18% nos permite conocer el rendimiento posible que tendrá el inversionista, y junto con el TIR (Tasa interna de retorno) representa un porcentaje equilibrado representado por 28,81%; por otra parte tenemos también el VAN (Valor actual neto) por medio del cual como inversionista conoceremos el valor con el cual contamos como ganancia en la actualidad llevado al día de HOY permitiéndonos conocer la viabilidad de hacer la inversión, por último tenemos el periodo de recuperación de la inversión, el cual es bastante lógico puesto que en el 2,32 representado en el segundo año y aproximadamente mitad de este mismo.

Punto de equilibrio:

|                      |            | Datos para el gráfico | PERDIDA     | P.E.        | UTILIDAD   |
|----------------------|------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| Precio Venta         | 118.500,0  | Q Ventas              | 0           | 324         | 971        |
| Coste Unitario       | 37.750,0   | \$ Ventas             | 0           | 38.358.193  | 76.716.386 |
| Gastos Fijos         | 52.277.200 | Costo Variable        | 0           | 12.219.593  | 24.439.186 |
| Pto. Equilibrio      | 647        | Costo Fijo            | 52.277.200  | 52.277.200  | 52.277.200 |
| \$ Ventas Equilibrio | 76.716.386 | Costo Total           | 52.277.200  | 64.496.793  | 76.716.386 |
|                      |            | Beneficio             | -52.277.200 | -26.138.600 | 0          |
|                      |            |                       |             |             | 26.138.600 |

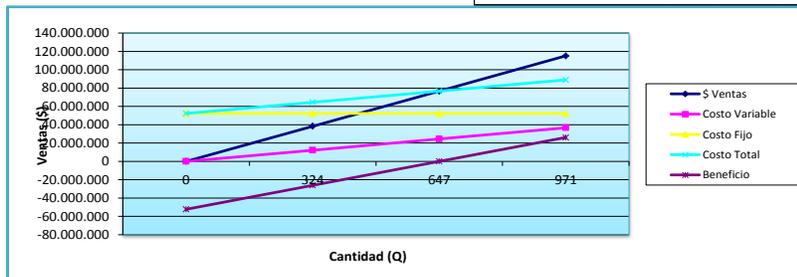


Gráfico 25. Puntos de equilibrio

---

Fuente: simulador de ventas

El punto de equilibrio nos permite conocer el punto exacto traducido en la cantidad que debemos vender para lograr ganancias significativas evitando pérdidas mayores que ocasionen un desequilibrio, por ello el punto de equilibrio se encuentra en que la cantidad que se deben vender es de 647 paquetes en el año de trabajo, con los costos fijos y los costos variables.

## Conclusiones

### Impacto del modelo de negocio

|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Concepto de negocio</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                              | Fitness Center For Pregnant Women “Happy Baby” tiene como objetivo principal prescribir el ejercicio físico de forma individual, creando un plan de entrenamiento; el generará un impacto en el proceso de gestación de la mujer, puesto que se brindará un acompañamiento completo, que le permita al usuario sentirse acompañada en cada uno de los momentos que tendrá, para ello vincularemos piezas fundamentales tales como su núcleo familiar, el cual también será parte activa de las actividades que se les brindará, puesto que además el ejercicio físico se espera hacer uso de todo los beneficios tanto como físico, psicológico y social. |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Impacto Social</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Impacto Tecnológico</b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Impacto Cultural</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Impacto Ambiental</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>Impacto Financiero</b>                                                                                                                                                                                                              |
| En esta sociedad actual crear espacios donde las personas a través del ejercicio mejoren su calidad de vida y bienestar físico, siempre será determinante, puesto que son estos los espacios los que deben ser apoyados para que se optimicen y contribuyan al desarrollo social. | Incluir la tecnología en el ejercicio permite mejorar sus resultados tanto a corto plazo como a largo plazo, por ello ahora los profesionales deben hacerse de herramientas tecnológicas que complementen su trabajo y lo hagan mucho más objetivo y eficaz. | Convivimos en una cultura que ha cambiado mucho, se ha vuelto sedentaria por múltiples razones, habilitar espacios que fomenten un estilo de vida activo dará fe de que a través del ejercicio se previenen muchas enfermedades crónicas no transmisibles causadas por el sedentarismo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fitness Center For Pregnant Women “Happy Baby” será una empresa promotora del cuidado al medio ambiente evitando el uso inútil de papel, reutilizándolo, tomando todas medidas preventivas para evitar la contaminación ambiental. | No cabe duda que nuestra propuesta buscará crear empleos en distintas áreas de trabajo, conforme a nuestra idea se fundamente a nivel local, y dependiendo del auge que tenga se habilitaran más vacantes siendo así fuente de empleo. |

### Referencias Bibliográficas

Barakat Carballo, R. (2006) *El Ejercicio Físico Durante El Embarazo - Programas De Actividad Física En Gestantes*. Recuperado de:

[http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias\\_expo/act\\_fis\\_salud/ejercicio.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/ejercicio.pdf)

Blanco, J (2008 – 2011) *Plan de Ordenamiento Territorial Sincelejo – Sucre*. Recuperado de:

<https://julsgeoambiental.jimdo.com/portafolio/analisis-pot-de-sincelejo/>

Castiblanco, S, (2014) *Centro de Acondicionamiento Físico Para Mujeres Gestantes “Gestar Bien”*, Universidad Santo Tomás.

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) *La OMS señala que las embarazadas deben poder tener acceso a una atención adecuada en el momento adecuado*. Recuperado de:

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/antenatal-care-guidelines/es/>

## Anexos

### Evidencias fotográficas de Prueba Piloto



Foto 1. Aplicación de la encuesta.



Foto 2. Toma de la frecuencia cardiaco.



Foto 3. Digitación de datos.



Foto 4. Explicación de la sesión.



Foto 5. Fase de calentamiento.



Foto 6. Fase centra y final.