

TRABAJO FIN DE GRADO

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

CURSO 2023-2024

Ciencias de la Actividad Física y el Deporte



Alumno: Álvaro Quintana Poblete

Director: Álvaro Bueno Moreno

Curso: 5º curso de CAFYDE y Educación Primaria

Fecha: 20-04-2024

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Alumno: Álvaro Quintana Poblete

Directo: Álvaro Bueno Moreno

Curso: 5º curso de CAFYDE y Educación Primaria

Fecha: 20-04-2024



VITALIZ: ETERNA JUVENTUD

ESTUDIO DE UN MODELO DE NEGOCIO DE SERVICIOS DE SALUD Y DE CUIDADO PERSONAL EN ESTABLECIMIENTOS DE CUIDADOS ESPECIALIZADOS DE ENFERMERÍA



VITALIZ: ETERNA JUVENTUD

ÍNDICE GENERAL:

1. Resumen/Abstract.....	6
2. Introducción.	8
3. Objetivos.....	10
4. Estudio de campo.....	12
4.1. Introducción.....	12
4.1.1. Objetivos del estudio.	12
4.1.2. Contexto y justificación.....	13
4.2. Metodología.	13
4.2.1. Diseño.	13
4.2.2. Población y muestra.	14
4.2.3. Instrumentos de recogida de datos.	15
4.2.4. Proceso de recogida de datos.	15
4.2.4.1. Desarrollo.	15
4.2.4.2. Aplicación.....	16
4.2.4.3. Manejo de los datos.	16
4.2.4.4. Consideraciones éticas.	16
4.3. Resultados.	17
4.3.1. Entrevistas personales.....	17
4.3.1.1. Residentes.....	17
4.3.1.2. Fisioterapeutas.....	25
4.3.1.3. Auxiliares de apoyo.....	30
4.3.1.4. Administración.....	35
4.3.2. Búsqueda de literatura científica.	38

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

4.3.2.1.	Perfil de usuario y contexto demográfico.	38
4.3.2.2.	Contexto actual en Madrid sobre residencias.	41
4.3.2.3.	Sedentarismo en la sociedad.....	41
4.3.2.4.	Actividad física y salud.....	43
4.3.2.5.	Motivos por lo que las personas de la tercera edad realizan deporte.	45
4.3.2.6.	Tecnologías Emergentes en Rehabilitación.	46
4.3.3.	Análisis de la competencia.	47
4.4.	Discusión.	54
4.5.	Conclusiones.....	55
4.6.	Limitaciones.....	57
5.	<i>Desarrollo del negocio</i>	60
5.1.	Introducción:.....	60
5.2.	Nombre del negocio. Logo.....	60
5.3.	Objetivos del negocio o actividad.	61
5.4.	Aspectos legales y regulatorios.....	64
5.4.1.	Protección Jurídica	64
5.4.2.	Permisos y Licencias.....	64
5.4.3.	Normativas	66
5.4.4.	Estructura Legal de la Empresa	68
5.5.	Misión, visión, valores y propósito.....	68
5.6.	Descripción de la actividad.....	69
5.7.	Plan de riesgos.....	85
5.8.	Marketing y visibilidad.....	86
5.8.1.	Análisis de mercado y target de la empresa.....	86
5.8.2.	Posicionamiento de la empresa.	87

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

5.8.3.	Estrategias de publicidad y Canales de distribución	88	
5.8.4.	Estrategias de retención de clientes	90	
5.9.	Análisis DAFO (Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades).		92
5.10.	Temporalización de las acciones e implantación.	94	
5.11.	Plan de viabilidad y estrategia económica.	100	
5.11.1.	Recursos humanos.	104	
5.11.2.	Recursos de transporte.	104	
5.11.3.	Recursos de instalaciones.	105	
5.11.4.	Justificación de la rentabilidad financiera.	105	
5.12.	Evaluación del proyecto.	108	
6.	<i>Conclusiones.</i>	111	
7.	<i>Bibliografía.</i>	114	
8.	<i>Anexos.</i>	118	
	Anexo I	118	
	Anexo II	120	
	Anexo III	123	
	Anexo IV	125	
	Anexo V	127	

1. Resumen/Abstract

Resumen.

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) es el resultado de mi formación en el ámbito de la gestión deportiva, específicamente enfocado en el desarrollo de un modelo de negocio para servicios de salud y cuidado personal en establecimientos de cuidados especializados de enfermería. Este estudio propone un enfoque integrador que combina aspectos de gestión deportiva con la provisión de servicios de salud en un contexto de cuidado a personas mayores en la comunidad de Madrid, reflejando una fusión de prácticas administrativas efectivas con intervenciones de salud personalizadas.

El proyecto destaca por su aplicación de estrategias innovadoras en la implementación de programas de actividad física adaptados, que no solo buscan mejorar la condición física de los residentes, sino también su bienestar psicológico y social. El modelo de negocio busca promover un envejecimiento activo y saludable.

Además, este TFG incorpora un exhaustivo estudio de campo que evalúa la viabilidad del modelo de negocio propuesto. Este análisis empírico incluye encuestas y entrevistas con stakeholders clave. La recolección de datos se complementó con una revisión de literatura sobre modelos de negocio en la industria.

A través del análisis de diversas actividades, desde yoga hasta sesiones de rehabilitación cardiovascular, este trabajo evalúa la viabilidad económica, la aceptación por parte del usuario y los potenciales beneficios médicos de cada servicio ofrecido. Además, se considera la sostenibilidad del modelo en términos de recursos humanos, infraestructura y costos operativos, garantizando que las intervenciones sean accesibles y eficientes.

Palabras clave: Gestión deportiva, Modelo de negocio, Servicios de salud, Envejecimiento activo y saludable, Estrategias innovadoras, Viabilidad económica, Sostenibilidad del modelo

Abstract.

This Final Degree Project (TFG) is the result of my training in the field of sports management, specifically focused on the development of a business model for health and personal care services in specialized nursing care facilities. This study proposes an integrative approach that combines aspects of sports management with the provision of health services in an elderly care context in the community of Madrid, reflecting a fusion of effective administrative practices with personalized health interventions.

The project stands out for its application of innovative strategies in the implementation of tailored physical activity programs, which not only seek to improve the physical condition of residents, but also their psychological and social well-being. The business model seeks to promote active and healthy aging.

In addition, this TFG incorporates a comprehensive field study that evaluates the feasibility of the proposed business model. This empirical analysis includes surveys and interviews with key stakeholders. Data collection was complemented with a literature review of business models in the industry.

Through the analysis of various activities, from yoga to cardiovascular rehabilitation sessions, this work evaluates the economic viability, user acceptance and potential medical benefits of each service offered. In addition, the sustainability of the model is considered in terms of human resources, infrastructure and operating costs, ensuring that the interventions are accessible and efficient.

Keywords: Sports management, Business model, Health services, Active and healthy aging, Innovative strategies, Economic feasibility, Sustainability of the model

2. Introducción.

Este Inicio busca exponer los motivos que me llevaron a seleccionar el proyecto de gestión de la actividad física y el deporte como trabajo de fin de grado, estableciendo de manera clara los objetivos y finalidades que busco en este documento.

Este proyecto tiene como objetivo el **diseño de una empresa hipotética dedicada a ofrecer actividades físicas y deportivas para personas de la tercera edad en residencias de ancianos**. Cabe destacar que, aunque los detalles y estrategias descritos en este documento corresponden a una entidad no existente en la realidad, el escenario en el que se sitúa es completamente real y tangible dentro del mercado actual de la Comunidad de Madrid en el 2024. Este trabajo me permite **explorar y analizar de manera efectiva las oportunidades y desafíos que enfrentaría una empresa de este tipo** en un contexto real, proporcionando así **“insights” valiosos y aplicables para posibles emprendimientos futuros**. La elección de la Comunidad de Madrid como contexto para este estudio se justifica en su relevante dinámica demográfica y económica, el conocimiento del área y por último me permite evaluar la interacción entre la oferta de servicios dirigidos a la tercera edad y la demanda existente en esta área geográfica.

Desde una edad temprana, mi vida ha estado profundamente ligada al mundo del deporte y la actividad física, influencias que han moldeado no solo mi identidad personal, sino también mi trayectoria académica y profesional a lo largo de estos 24 años. Crecí en un ambiente donde el deporte no era simplemente un pasatiempo, sino una forma de disfrute transmitida y vivida por mi familia. Esta pasión se ha extendido a lo largo de mi vida, llevándome a explorar una variedad de disciplinas deportivas, donde he interactuado con muchísima gente, experiencias que me han permitido comprender el deporte en todas sus dimensiones: no solo como competición, sino también como un medio para la salud, la rehabilitación y la superación personal.

Mi camino en el doble grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Magisterio refleja este **compromiso continuo con el deporte y la salud**, pero no sin obstáculos. Diversas lesiones y operaciones me han llevado a conocer de cerca los centros de rehabilitación, lugares donde he encontrado inspiración en las historias y luchas de las personas mayores con las que he interactuado. He invertido dos de mis cinco años de carrera en estos centros. Estas experiencias han sido cruciales en mi decisión de **enfocar**

mi proyecto de fin de grado en mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional, particularmente en establecimientos especializados de cuidado y enfermería.

Durante un voluntariado en Los Ángeles, tuve la oportunidad de observar directamente los efectos del estilo de vida en la salud y la esperanza de vida de las personas mayores. La vitalidad, pero también las dificultades a las que se enfrentan muchos ancianos debido a patrones de vida poco saludables arraigados en la sociedad me motivaron a utilizar mi formación en actividad física como una **herramienta para el cambio**.

Además, mi experiencia de voluntariado en Cantabria. En el programa "Grandes Amigos", me genera una gran **conexión con las personas de la tercera edad** donde pude compartir tardes significativas en algunas residencias, participando en juegos de mesa y actividades con personas mayores. Estos encuentros me enseñaron las necesidades y desafíos de este grupo de la sociedad, influyendo directamente en mi interés por abordar la salud y el bienestar en este segmento de la población. **Este proyecto no solo busca ofrecer soluciones para mejorar la salud y el bienestar de las personas mayores, sino también integrar la actividad física de manera efectiva en el contexto de los cuidados de salud especializados.**

Este proyecto, por lo tanto, aborda las necesidades inmediatas de salud y bienestar de los establecimientos de cuidados de enfermería. Este proyecto también se alinea con los **ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) de la ONU**, en particular con el **ODS 3, que promueve la salud y el bienestar para todos**. Al integrar el deporte y la actividad física en el cuidado de personas mayores, **con mi propuesta de empresa, busco no solo mejorar su calidad de vida, sino también fomentar un envejecimiento saludable, feliz y empoderar a este colectivo de la población para que lleve una vida más activa y satisfactoria.**

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

3. Objetivos.

En la siguiente tabla se presentan los objetivos de este TFG, organizados en 3 categorías que incluyen un objetivo general, objetivos específicos y aquellos vinculados a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), conforme a las directrices de la Unión Europea. Como se muestra en la Tabla 1.

1. Objetivo General:
Desarrollar un modelo de negocio sostenible que integre actividades deportivas en residencias de ancianos, promoviendo la mejora de la salud física y mental de los residentes a través del ejercicio regular.
2. Objetivos Específicos:
Evaluar las Necesidades: Identificar las necesidades físicas y psicológicas específicas de los ancianos en residencias para adaptar las actividades deportivas de manera efectiva.
Diseñar Programas Personalizados: Crear programas de actividades deportivas que se ajusten a diferentes niveles de capacidad física, asegurando la inclusión y seguridad de todos los residentes.
Implementar Estrategias de Integración: Establecer métodos eficaces para integrar las actividades deportivas en la rutina diaria de las residencias, colaborando con el personal de salud para maximizar los beneficios terapéuticos.
Capacitar al Personal: Formar y capacitar al personal involucrado en la dirección y supervisión de las actividades deportivas para garantizar la entrega de un servicio seguro y profesional.
Medir el Impacto: Desarrollar indicadores de rendimiento para evaluar la efectividad de los programas en términos de mejora en la salud física y bienestar emocional de los residentes.
Fomentar la Sostenibilidad: Explorar opciones de financiación y modelos de negocio que aseguren la viabilidad y sostenibilidad a largo plazo de la empresa.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

3. Objetivos de Desarrollo Sostenible:
Contribuir al ODS 3: Fortalecer la salud y bienestar de los ancianos mediante la promoción de estilos de vida activos y saludables.
Apoyar el ODS 10: Reducir la desigualdad dentro de y entre países promoviendo la inclusión social y la igualdad de acceso a servicios de salud y bienestar para los ancianos.

Tabla 1 Objetivos del proyecto de gestión de la actividad física y el deporte

4. Estudio de campo.

4.1. Introducción.

Este apartado tiene como propósito analizar el entorno y las circunstancias actuales que rodean los servicios de la actividad física y el deporte en residencias de ancianos en Madrid. Se realizará un análisis comparativo de servicios similares, opiniones de potenciales clientes, y profesionales del sector para determinar las características esenciales que deberá incorporar mi modelo de negocio. Este análisis me permitirá identificar las oportunidades y desafíos específicos del sector, asegurando que mi propuesta se ajuste efectivamente a las necesidades del mercado y pueda así satisfacer la demanda.

4.1.1. Objetivos del estudio.

Se muestran los objetivos del estudio de campo en la Tabla 2.

Identificar las necesidades específicas de los ancianos en residencias en relación con la actividad física y el deporte, para determinar cómo nuestro servicio puede mejorar su calidad de vida.
Realizar encuestas y entrevistas a profesionales del sector y a residentes para obtener una perspectiva amplia sobre las preferencias, limitaciones y expectativas hacia los programas de actividad física en estas instituciones.
Evaluar la viabilidad y aceptación de un nuevo servicio de actividades deportivas en residencias de ancianos, recogiendo datos directos que permitan ajustar nuestra propuesta a la realidad del mercado.
Examinar las tendencias demográficas y sociales relacionadas con el envejecimiento para entender cómo el incremento en la esperanza de vida y los cambios en la estructura poblacional influyen en la demanda de servicios de salud y bienestar para personas mayores.
Analizar detalladamente los servicios ofrecidos por los competidores principales en el sector de actividades deportivas en residencias de ancianos para identificar brechas de servicio y oportunidades de diferenciación.

Tabla 2 objetivos estudio de campo

4.1.2. Contexto y justificación

Este estudio de campo se centra en el análisis de una empresa hipotética especializada en la provisión de actividades físicas y deportivas dirigidas a personas de la tercera edad residentes en centros de cuidado. Aunque este proyecto es teórico, se sitúa en un escenario realista dentro de la Comunidad de Madrid, específicamente en el distrito de Fuencarral el pardo, en el norte de la ciudad. Estas áreas han sido seleccionadas por su creciente población de edad avanzada y la presencia de múltiples residencias de ancianos que podrían beneficiarse significativamente de los servicios propuestos.

La incorporación de programas de actividad física y deporte en residencias de ancianos es ahora más crítica que nunca. Con el aumento de la esperanza de vida y los problemas de salud asociados a la edad avanzada, es imperativo ofrecer servicios que mantengan y mejoren la salud y el bienestar de los ancianos. Este estudio de campo me proporcionará datos clave para comprender mejor las dinámicas demográficas de nuestra sociedad, así como las necesidades del mercado y las expectativas de nuestro público con datos objetivos. Los resultados me permitirán diseñar un servicio que sea viable comercialmente, y, además, que también aporte un valor significativo a la vida de los residentes, posicionando a mi empresa como un referente en la promoción de un envejecimiento activo y saludable.

Por tanto, trato de utilizar un enfoque integral que asegure que el estudio de campo justifique la necesidad del negocio, y, también guíe el desarrollo de las acciones concretas que maximizarán el cumplimiento de los objetivos de la empresa en la comunidad a la que servirá.

4.2. Metodología.

4.2.1. Diseño.

En la metodología de este estudio, he adoptado un enfoque mixto que combina tanto métodos cualitativos como cuantitativos para abordar los objetivos de investigación establecidos. Este diseño mixto me permite una comprensión más completa de las necesidades y preferencias de los ancianos en residencias, así como las perspectivas de los profesionales del sector.

Inicialmente, realizaré una búsqueda de literatura científica para establecer un marco sólido sobre el contexto sociodemográfico de la Comunidad de Madrid, así como las

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

tendencias futuras que afectan a este segmento poblacional. Este análisis me permitirá entender mejor el entorno en el que se insertará el proyecto y es fundamental para el primer y último objetivo de mi estudio, que busca identificar las necesidades específicas de los ancianos en residencias.

Simultáneamente, emplearé métodos cualitativos a través de entrevistas dirigidas a dos grupos clave del sector: residentes de centros de rehabilitación y profesionales del sector varios. Estas entrevistas tienen como objetivo captar las experiencias personales, opiniones y expectativas respecto a las actividades físicas y deportivas en las residencias de mayores. Este enfoque me permitirá cumplir con el segundo y tercer objetivo del estudio: evaluar la aceptación y viabilidad del servicio propuesto y obtener una visión amplia sobre las preferencias y limitaciones relacionadas con los programas de actividad física en estos contextos.

En esta fase de la investigación, procederé a seleccionar un público específico y aplicaré herramientas de entrevistas para la recolección de datos.

4.2.2. Población y muestra.

Se muestra una tabla de población y muestra que he seguido para la recogida de datos. Como se muestra en la Tabla 3.

Criterio	Residentes	Profesionales
Población	Residentes de centros de mayores en la Comunidad de Madrid	Fisioterapeutas y personal de apoyo y admisión en residencias de mayores
Criterios de Inclusión	Residentes en las instalaciones seleccionadas.	Profesionales activos con más de 4 años de experiencia en centros de rehabilitación
Criterios de Exclusión	No aplicable (sin restricciones específicas de edad o sexo)	Profesionales con menos de 4 años de experiencia
Método de Muestreo	Muestreo por conveniencia	Muestreo por conveniencia

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Tamaño de la Muestra	10 residentes	5 fisioterapeutas, 5 auxiliares de apoyo, 2 de admisión (total 12 profesionales)
Consideraciones Éticas	Consentimiento informado, confidencialidad de datos	Consentimiento informado, privacidad y ética profesional

Tabla 3 Sobre población y muestra estudio

Es necesario señalar que todos los participantes proporcionaron su consentimiento informado antes de participar en el estudio. Los formularios de consentimiento incluyeron detalles sobre el propósito del estudio, los procedimientos, los derechos del participante, y las medidas de confidencialidad. (Consultar **Anexo I**)

4.2.3. Instrumentos de recogida de datos.

Las entrevistas son la herramienta principal de recolección de datos en este estudio. Estas entrevistas de 10 a 20 minutos permitirán recopilar información cualitativa directa de los participantes sobre sus experiencias y opiniones respecto a las actividades físicas y deportivas en residencias de ancianos.

Se utilizarán entrevistas semi-estructuradas para permitir una discusión abierta mientras se guía a los participantes a través de temas específicos de interés. Esta estructura me permite abordar todos los temas necesarios mientras se deja espacio para que los participantes expresen sus pensamientos y experiencias personales. (Para ver modelo de entrevista, consultar **Anexo II**)

4.2.4. Proceso de recogida de datos.

4.2.4.1. Desarrollo.

Se elaborará una guía de entrevista que incluirá una serie de preguntas abiertas enfocadas en recoger opiniones y experiencias personales respecto a los programas de actividades físicas, tipos de servicios, necesidades e inquietudes de los participantes. Estas preguntas buscarán entender cómo estas actividades impactan en la vida de los participantes y cualquier sugerencia o crítica que puedan tener.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Dado que las respuestas son subjetivas y todas las opiniones son válidas en este estudio, no se realizará un proceso formal de validación o segregación de respuestas o consultas con expertos. La guía será diseñada para ser inclusiva y aceptar una amplia gama de respuestas. Para asegurarlo, cada entrevista apunta a extraer entre 2 y 4 conclusiones claves. Este enfoque me permite una evaluación detallada, diversa y objetiva de las perspectivas de los participantes, evitando análisis superficiales, prejuicios o valoraciones personales, mejorando así la comprensión de las necesidades y opiniones sobre los servicios ofrecidos. Además, se facilita la identificación de patrones y temas únicos, esenciales para la extracción de conclusiones finales y el desarrollo y ajuste del servicio propuesto.

4.2.4.2. Aplicación

Las entrevistas se realizarán en un ambiente tranquilo y privado dentro de las instalaciones de las residencias o en una cafetería, para garantizar la comodidad de los participantes. No se grabarán las entrevistas para mantener un entorno más cómodo y menos invasivo; en lugar de esto, se tomarán notas durante las charlas.

Cada entrevista está planificada para durar entre 10 a 20 minutos, ajustándose según la disponibilidad y comodidad de los participantes.

4.2.4.3. Manejo de los datos.

Las entrevistas no serán grabadas. En lugar de grabaciones, se tomarán notas cualitativas durante las entrevistas como ya he comentado, para capturar las respuestas y reflexiones de los participantes de una manera más abierta e inclusiva.

Las notas de las entrevistas se almacenarán en formato digital en un dispositivo seguro con acceso restringido solo al investigador principal. Se garantizará que las notas sean anónimas y no contengan identificadores personales como nombres o correos electrónicos.

4.2.4.4. Consideraciones éticas.

Se informará claramente a los participantes sobre el propósito y los procedimientos del estudio antes de comenzar la entrevista. Se les asegurará que su participación es voluntaria y que pueden retirarse en cualquier momento que lo deseen. Aunque no se

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

requiere una firma debido a la naturaleza no invasiva y anónima del estudio, se confirmará verbalmente su consentimiento para participar. Se asegurará a los participantes que todas las respuestas se manejarán con la máxima confidencialidad y se utilizarán exclusivamente con fines de investigación. Las notas no incluirán ninguna información que pueda identificar directamente a los participantes. (Para consultar modelo de consentimiento informado, consultar **Anexo I**)

4.3. Resultados.

4.3.1. Entrevistas personales.

En el siguiente apartado se presentará de manera concisa y resumida los elementos más significativos de los candidatos entrevistados, incluyendo los datos cualitativos seleccionados por el entrevistador. Es importante señalar que los nombres que he utilizado no corresponden a los nombres reales de los participantes, la edad por otro lado sí responde al perfil de persona entrevistada. Se analizarán por tanto cuatro perfiles de respuesta distintos, correspondientes a cuatro tipos de agentes implicados en este colectivo: los residentes, fisioterapeutas, auxiliares de apoyo y profesionales de administración.

4.3.1.1. Residentes

Se presenta los datos más significativos obtenidos de las entrevistas a los residentes. Como se muestra en la Tabla 4.

Residente	Edad y Condición	Respuestas Clave	Conclusiones Clave
1	65, recuperación de rodilla	Recuperación rápida, falta de motivación general	Recuperación Acelerada, Desafío de Motivación
2	80, enfermedad crónica	Reducción de medicamentos, beneficio de ejercicios grupales	Reducción de Medicamentos, Valor del Ejercicio en Grupo

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

3	75, recupera de caída	Superación del miedo, apoyo familiar importante	Superación del Miedo, Importancia del Apoyo Familiar
4	78, ex deportista con artritis	Inspiración comunitaria, importancia del ánimo del personal	Inspiración Comunitaria, Rol del Personal
5	82, osteoporosis	Necesidad de formación avanzada, ajuste de ejercicios a niveles de dolor	Necesidad de Formación Especializada, Diseño de Programas Sensibles al Dolor
6	70, recuperación de infarto	Beneficios de la tecnología, colaboración múltiple	Integración de Tecnología, Beneficios de la Colaboración Interdisciplinaria
7	85, vive con diabetes tipo 2	Preferencia por actividades acuáticas, sugerencia de grupos de residentes para mejorar la participación	Expansión de Actividades Acuáticas, Participación de los Residentes
8	77, antecedentes de caídas	Historias de superación personal, nunca es tarde para mejorar	Impacto del Ejercicio en la Confianza, Valor de la Perseverancia
9	65, interesado en mantener actividad física	Motivación por el progreso de otros, necesidad de formación continua en geriatría y entrenamiento físico	Efecto Motivacional del Ejercicio, Importancia de la Formación Profesional
10	68, recuperado de accidente cerebrovascular	Ejercicio esencial para la recuperación, diseño de programas	Importancia de la Personalización en la Rehabilitación,

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

		específicos para rehabilitación neurológica	Desarrollo de Programas Específicos
--	--	---	---

Tabla 4 Datos cualitativos residentes

Entrevista N.º 1

Residente 1 (65 años, recuperación de rodilla)

Notas de la entrevista seleccionadas

- Menciona la rapidez de recuperación gracias a la fisioterapia.
- Comenta la falta de motivación en otros residentes, la ve como un obstáculo.
- Recuperación Acelerada, Desafío de Motivación.

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- Recuperación acelerada: Actividades bien dirigidas y enfocadas en la rehabilitación.
- Importancia de la motivación: Desarrollar estrategias para aumentar la motivación entre los residentes
- Mejora que la actividad física puede traer a cualquier edad.

Entrevista N.º 2

Residente 2: Hombre de 80 años con enfermedad crónica

Notas de la entrevista seleccionadas

- ¿Puede compartir algún cambio significativo que haya observado en los residentes después de participar regularmente en actividades físicas?
- "He visto a algunos compañeros reducir su dependencia de medicamentos para el dolor simplemente porque ahora se mueven más y mejor."
- "Sería útil tener sesiones de grupo más frecuentes."
- Observa reducción en la medicación para el dolor en compañeros.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

-
- Resalta la importancia del ejercicio grupal, siente que fomenta la cohesión y el ánimo.
 - "Creo que cuando hacemos ejercicio juntos, nos animamos mutuamente, lo que realmente ayuda."
 - Reducción de Medicamentos, Valor del Ejercicio en Grupo.

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- Reducción de Medicamentos: El ejercicio regular puede reducir la necesidad de medicación al mejorar la condición física general.
 - Valor del Ejercicio en Grupo
-

Entrevista N.º 3

Residente 3: Mujer de 75 años, recientemente recuperada de una caída

Notas de la entrevista seleccionadas

- ¿Podría relatar alguna historia de superación personal relacionada con el deporte o la actividad física que haya presenciado o experimentado?
- Relata cómo superó el miedo a caminar sola tras recibir apoyo constante.
- Destaca el rol de su familia en su recuperación y motivación.
- Superación del Miedo, Importancia del Apoyo Familiar.
- "Después de mi caída, tenía miedo de caminar sola, pero con ayuda y ánimo constante, ahora puedo hacer caminatas cortas sin miedo."
- "Mi familia me trajo aquí y sigue preguntando sobre mi progreso. Eso me motiva mucho a seguir adelante."

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- Superación del Miedo: importancia del soporte emocional y físico.
 - Apoyo Familiar: El interés y apoyo de la familia.
-

Entrevista N.º 4

Residente 4: Hombre de 78 años, ex deportista con artritis

Notas de la entrevista seleccionadas

- "El personal puede ayudar mucho simplemente siendo positivos y activamente involucrados en los ejercicios"
- Comenta el ambiente de entusiasmo que se crea cuando alguien mejora.
- Habla sobre cómo el personal de apoyo anima y motiva a los residentes.
- Inspiración Comunitaria, Rol del Personal.

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- Inspiración Comunitaria: La mejora en el estado físico de un residente puede actuar como un motivador clave para otros.
 - Rol del Personal: El entusiasmo y apoyo del personal es esencial para el éxito de los programas de actividad física.
-

Entrevista N.º 5

Residente 5: Mujer de 82 años, luchando contra la osteoporosis

Notas de la entrevista seleccionadas

- "La formación en las últimas técnicas de terapia física y manejo del dolor sería muy beneficiosa, especialmente para quienes lidiamos con condiciones crónicas como la osteoporosis."
 - "El dolor es un gran limitador.
 - Discute la necesidad de actualización constante en terapia física y manejo del dolor.
 - Menciona cómo el dolor limita la actividad y necesidad de adaptación en los ejercicios.
 - Necesidad de Formación Especializada, Diseño de Programas Sensibles al Dolor.
-

-
- ajusten a nuestros niveles de dolor y capacidad."

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- Los profesionales deben estar constantemente actualizados con técnicas avanzadas para manejar eficazmente condiciones específicas como la osteoporosis.
 - Adaptar los programas de ejercicio a las necesidades de dolor y movilidad de cada individuo.
-

Entrevista N.º 6

Residente 6: Hombre de 70 años, recuperándose de un infarto

Notas de la entrevista seleccionadas

- Habla sobre cómo las aplicaciones de monitoreo de salud cardiovascular aumentan su seguridad.
- Valora la colaboración interdisciplinaria para un plan de cuidado integral.
- Integración de Tecnología, Beneficios de la Colaboración Interdisciplinaria.

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- Integración de Tecnología
 - Colaboración Interdisciplinaria
-

Entrevista N.º 7

Residente 7: Mujer de 85 años, viviendo con diabetes tipo 2

Notas de la entrevista seleccionadas

- ¿Hay alguna actividad específica que cree que debería ser introducida o expandida en el programa actual?
 - "Sería maravilloso tener más actividades acuáticas. Son suaves para las articulaciones y me ayudan a controlar mi peso"
 - Expresa su deseo de más actividades acuáticas, beneficiosas para sus articulaciones y peso.
-

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

-
- Sugerencia de comités de residentes para mejorar la participación en actividades.
 - Expansión de Actividades Acuáticas, Participación de los Residentes.

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- Expansión de Actividades Acuáticas.
 - Participación de los Residentes: Involucrar directamente a los residentes en la planificación de las actividades.
-

Entrevista N.º 8

Residente 8: Mujer de 77 años, con antecedentes de caídas múltiples

Notas de la entrevista seleccionadas

- "Después de varias caídas, estaba muy insegura de caminar sin ayuda."
- "Participar en clases de baile, lo cual ha transformado mi vida."
- Cuenta su experiencia con la mejora en confianza al participar en clases de baile.
- Reflexiona sobre la importancia de la perseverancia en la mejora de la salud y seguridad.
- Impacto del Ejercicio en la Confianza, Valor de la Perseverancia.

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- Impacto del Ejercicio en la Confianza
 - Importancia de la perseverancia y el impacto positivo del ejercicio regular.
-

Entrevista N.º 9

Residente 9: Hombre de 65 años, interesado en mantener su actividad física.

Notas de la entrevista seleccionadas

- ¿Cómo reaccionan los otros residentes a los cambios positivos observados en aquellos que participan activamente en deportes?
- "Muchos se sienten motivados al ver a otros avanzar. Genera un ambiente de energía y motivación que contagia a toda la comunidad."
- Observa cómo el progreso de otros motiva al resto de la comunidad.
- "Es vital que estén al día con las últimas investigaciones sobre geriatría y entrenamiento físico para personas mayores"
- "Proporcionar los mejores cuidados y consejos posibles."

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- Efecto Motivacional del Ejercicio, Importancia de la Formación Profesional.
-

Entrevista N.º 10

Residente 10: Hombre de 68 años, recuperándose de un accidente cerebrovascular

Notas de la entrevista seleccionadas

- "He notado una gran mejora en mi coordinación y fuerza general, lo que me ha permitido realizar muchas actividades diarias por mí mismo, algo que antes no podía hacer."
 - "Uno de los mayores desafíos para mí fue el miedo."
 - Enfatiza la importancia de la personalización en su programa de rehabilitación.
 - Comenta sobre superar el miedo gracias al apoyo profesional y un ambiente seguro.
 - Discute la necesidad de programas específicos para rehabilitación neurológica.
 - Importancia de la Personalización en la Rehabilitación, Superación del Miedo a través del Apoyo, Desarrollo de Programas Específicos.
 - "Es crucial que los profesionales estén capacitados en rehabilitación neurológica."
-

- "Actividades que puedan ser adaptadas individualmente para trabajar en habilidades específicas como el equilibrio, la coordinación, y la fuerza muscular, según las necesidades de cada persona."

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- Importancia de la personalización en la rehabilitación.
- El apoyo profesional y un ambiente seguro son fundamentales para ayudar a los pacientes a superar el miedo a lesionarse
- Los profesionales que trabajan con pacientes neurológicos deben recibir formación continua en rehabilitación neurológica.
- Incrementar la disponibilidad de programas de ejercicio específicamente diseñados para mejorar habilidades neurológicas

4.3.1.2. Fisioterapeutas

Se presenta los datos más significativos obtenidos de las entrevistas a los fisioterapeutas. Como se muestra en la Tabla 5.

Fisioterapeuta	Edad	Respuestas Clave	Conclusiones Clave
<i>Ana</i>	26 años	Mejoras en movilidad y confianza, temor a lesiones	Mejora de Movilidad e Independencia, Prevención de Caídas
<i>David</i>	33 años	Importancia de la actualización en geriatría, beneficios de la colaboración interdisciplinaria	Importancia de la Formación Especializada, Colaboración Interdisciplinaria
<i>Luis</i>	25 años	Uso de tecnologías para personalizar ejercicios, importancia de la	Integración de Tecnología, Participación Activa del Paciente

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

		participación de los pacientes	
<i>María</i>	35 años	Reacción positiva a la mejora de pacientes, necesidad de capacitación en comunicación y psicología geriátrica	Motivación Profesional, Capacitación en Comunicación y Psicología
<i>Elena</i>	31 años	Barreras de acceso a instalaciones seguras, sugerencias para programas comunitarios	Acceso a Instalaciones Adecuadas, Desarrollo de Programas Comunitarios

Tabla 5 Datos cualitativos fisioterapeutas

Entrevista N.º 11

Fisioterapeuta 1: Ana, 26 años

Notas de la entrevista seleccionadas

- ¿Cómo cree que la actividad física y el deporte han influido en la independencia de los mayores?
 - "He visto mejoras impresionantes en la movilidad y confianza de mis pacientes después de solo unas semanas de ejercicios regulares."
 - "Muchos temen caerse o lesionarse. Trabajamos mucho en técnicas de prevención de caídas que les ayudan a superar ese miedo."
 - Comenta sobre la significativa mejora en la movilidad y confianza de los pacientes gracias a la fisioterapia.
 - Destaca los problemas de motivación entre algunos pacientes y cómo esto afecta sus progresos.
 - El uso de nuevas tecnologías, como realidad virtual, para mejorar la participación y resultados en fisioterapia.
-

-
- Mejora de Movilidad e Independencia, Prevención de Caídas, Innovación Tecnológica.

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- Los programas de ejercicio ayudan significativamente a mejorar la autonomía de los ancianos.
 - Educación y entrenamiento específico en prevención de caídas.
-

Entrevista N.º 12

Fisioterapeuta 2: David, 33 años

Notas de la entrevista seleccionadas

- Discute la importancia de la formación continua en geriatría y técnicas de rehabilitación neurológica.
- Valora altamente la colaboración interdisciplinaria en la creación de planes de cuidado integral.
- Reflexiona sobre la importancia de la empatía y la comunicación efectiva en el trato con personas mayores.
- Interdisciplinaria,
- Comunicación Empática.
- "Es crucial estar actualizado en geriatría y técnicas de rehabilitación neurológica, ya que muchos de nuestros pacientes sufren de problemas neurológicos post-caídas."
- "Trabajar en equipo con médicos, enfermeras y otros fisioterapeutas crea un plan de cuidado más integral y eficaz para nuestros pacientes."

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- Educación en geriatría y rehabilitación neurológica es vital para proporcionar cuidados efectivos.
 - Colaboración interdisciplinaria con un enfoque de equipo mejora los resultados del tratamiento y la recuperación del paciente.
-

Entrevista N.º 13

Fisioterapeuta 3: Luis, 25 años

Notas de la entrevista seleccionadas

- "Uso aplicaciones de seguimiento y dispositivos de monitoreo que ayudan a personalizar los regímenes de ejercicio y a ajustarlos en tiempo real basados en la respuesta del paciente."
- Habla sobre la integración de tecnologías para personalizar y monitorizar los regímenes de ejercicio.
- Enfatiza la importancia de la participación de los pacientes en el diseño de sus propios programas de ejercicios.
- Comenta sobre la creciente tendencia hacia tratamientos no farmacológicos en el manejo del dolor y la rehabilitación.
- Integración de Tecnología, Participación Activa del Paciente, Tratamientos No Farmacológicos.
- "Involucrar a los pacientes en el diseño de sus propios programas de ejercicios aumenta su compromiso y satisfacción con el tratamiento."

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- El uso de tecnología en los programas de ejercicio personaliza y mejora la efectividad de los tratamientos.
 - Participación activa del paciente: Fomentar la colaboración en la creación de planes de ejercicio mejora la adherencia y los resultados del programa.
-

Entrevista N.º 14

Fisioterapeuta 4: María, 35 años

Notas de la entrevista seleccionadas

- Observa la motivación general del equipo cuando los pacientes muestran mejoras.
- Subraya la necesidad de capacitación continua en comunicación y psicología geriátrica.
- Discute el desafío de mantener un equilibrio entre la vida laboral y personal dada la naturaleza emocionalmente exigente de su trabajo.
- "Además de las habilidades técnicas, la capacitación en comunicación y psicología geriátrica es fundamental para conectar eficazmente con los pacientes y entender sus necesidades."

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- Motivación profesional
 - Mejoras en los pacientes motiva a todo el equipo a continuar con su enfoque proactivo.
 - Entender y comunicarse efectivamente con los ancianos es crucial para el éxito de los tratamientos de fisioterapia.
-

Entrevista N.º 15

Fisioterapeuta 5: Elena, 31 años

Notas de la entrevista seleccionadas

- Explica cómo asegura que los equipos de rehabilitación se utilicen correctamente por los pacientes.
 - Propone mejoras para hacer los programas de actividad física más efectivos, como más programas comunitarios accesibles.
 - Uso Correcto de Equipos, Mejora Continua de la Terapia, Investigación en Fisioterapia Geriátrica.
-

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- Mejorar el acceso a espacios seguros y adecuados es esencial para fomentar la actividad física entre los mayores.
- Desarrollo de programas comunitarios.

4.3.1.3. Auxiliares de apoyo

Se presenta los datos más significativos obtenidos de las entrevistas a los auxiliares. Como se muestra en la Tabla 6.

Auxiliar	Edad	Respuestas Clave	Conclusiones Clave
<i>Carla</i>	28 años	Apoyo técnico crucial, desafíos en adaptar equipos rápidamente.	Facilitación crucial de la rehabilitación, necesidad de adaptación rápida a las necesidades del paciente.
<i>Marco</i>	25 años	Configuración de dispositivos antes de sesiones, importancia de tecnología.	Optimización de la terapia a través de la preparación adecuada, monitorización continua esencial.
<i>Sofía</i>	30 años	Preparación de materiales, manejo de resistencia al tratamiento.	Importancia de la preparación y comodidad del paciente, manejo efectivo de la resistencia y el miedo.
<i>Lucas</i>	34 años	Preparación personalizada de equipos, mantenimiento de seguridad durante las sesiones.	Personalización de la asistencia, vigilancia constante para seguridad durante la terapia.
<i>Julia</i>	32 años	Formación sobre uso de equipos, ajuste de	Enseñanza sobre el uso correcto de equipos, mejora continua de

	tratamientos según progresión del paciente.	la eficacia terapéutica basada en feedback.
--	---	--

Tabla 6 Datos cualitativos auxiliares

Entrevista N.º 16

Auxiliar 1: Carla, 28 años

Notas de la entrevista seleccionadas

- "Mi ayuda con los electrodos y las máquinas asegura que todo funcione sin problemas."
- Discute la importancia de su rol en asegurar que la tecnología funcione correctamente durante las sesiones de rehabilitación.
- Menciona los desafíos de adaptar rápidamente el equipo a las necesidades cambiantes de los pacientes.
- Expresa su interés en recibir más formación en primeros auxilios y manejo de emergencias.
- "A veces es un desafío adaptar rápidamente el equipo a las necesidades cambiantes de cada paciente, especialmente cuando tienen limitaciones de movilidad severas."

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- El apoyo técnico del auxiliar es crucial para el funcionamiento eficiente de las sesiones de rehabilitación.
 - Es esencial tener flexibilidad y rapidez.
-

Entrevista N.º 17

Auxiliar 2: Marco, 25 años

Notas de la entrevista seleccionadas

- ¿Cómo ayudan sus intervenciones a mejorar la experiencia de rehabilitación para los pacientes?
-

- "Aseguro que todos los dispositivos estén configurados correctamente antes de cada sesión, lo que reduce el estrés para los pacientes y permite un comienzo fluido y efectivo de la terapia."
- Habla sobre cómo su intervención asegura que los dispositivos estén configurados correctamente
- Reduce el estrés para los pacientes.
- Destaca la importancia de la tecnología en su trabajo
- Monitorizar el progreso de los ejercicios.
- Discute la necesidad de mejorar la comunicación entre el personal técnico y los fisioterapeutas para optimizar los tratamientos.
- "La tecnología es vital; me permite monitorizar el progreso de los ejercicios en tiempo real y hacer ajustes sobre la marcha para optimizar los beneficios de cada sesión."

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- La preparación y ajuste adecuados de la tecnología mejoran significativamente la eficacia de la terapia.
 - La tecnología es indispensable para ajustar las terapias en tiempo real y maximizar los resultados para los pacientes.
-

Entrevista N.º 18

Auxiliar 3: Sofía, 30 años

Notas de la entrevista seleccionadas

- "Trabajo estrechamente con los fisioterapeutas para preparar todos los materiales necesarios y aseguro que los pacientes se sientan cómodos y seguros durante las sesiones."
 - Detalla técnicas específicas utilizadas para apoyar a fisioterapeutas y pacientes durante las sesiones.
-

- Comenta cómo maneja las situaciones donde los pacientes muestran resistencia o miedo a los tratamientos.
- Subraya su deseo de tener más oportunidades para formarse en terapias alternativas que complementen la fisioterapia.
- ¿Cómo maneja las situaciones donde los pacientes muestran resistencia o miedo a los tratamientos?
- "Siempre me tomo un momento para tranquilizar a los pacientes, explicándoles cómo cada equipo les ayuda y mostrándoles que están en un entorno seguro."

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- La preparación meticulosa y el apoyo emocional son fundamentales para una experiencia de rehabilitación positiva.
 - La comunicación efectiva y el apoyo clave.
-

Entrevista N.º 19

Auxiliar 4: Lucas, 34 años

Notas de la entrevista seleccionadas

- ¿Cuál es su rol en la preparación de los pacientes para las sesiones de ejercicio?
 - "Me encargo de que cada paciente esté correctamente equipado con los soportes y dispositivos necesarios para sus ejercicios, personalizando cada configuración según sus necesidades."
 - Destaca la importancia de integrar más herramientas digitales para la gestión del tiempo y los recursos.
 - Personalización de Asistencia, Seguridad durante Terapia, Integración de Herramientas Digitales.
 - "Estoy constantemente vigilante durante las sesiones para asegurarme de que todos los equipos funcionen adecuadamente y de intervenir rápidamente si un paciente necesita asistencia."
-

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- La vigilancia y la rápida respuesta a las necesidades de los pacientes son esenciales para mantener un ambiente seguro.
-

Entrevista N.º 20

Auxiliar 5: Julia, 32 años

Notas de la entrevista seleccionadas

- ¿Qué medidas toma para mejorar la eficacia de las sesiones de rehabilitación?
- "Colaboro estrechamente con los fisioterapeutas para ajustar los planes de tratamiento basados en el feedback de las sesiones anteriores y en la progresión de cada paciente."
- Asegura que los equipos de rehabilitación se utilicen correctamente por los pacientes mediante formación breve.
- Propone medidas para mejorar la eficacia de las sesiones de rehabilitación, basadas en feedback y progresión del paciente.
- Expresa la necesidad de reconocimiento profesional y mejores condiciones laborales para los auxiliares de apoyo.
- Uso Correcto de Equipos, Mejora Continua de Terapia, Reconocimiento Profesional.

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- La formación y supervisión en el uso de equipos son fundamentales para evitar lesiones y asegurar que los pacientes obtengan el máximo beneficio.
 - La adaptación constante de los tratamientos mejora la eficacia de las sesiones de rehabilitación y la recuperación del paciente.
-

4.3.1.4. Administración

Se presenta los datos más significativos obtenidos de las entrevistas al personal de administración. Como se muestra en la Tabla 7.

Administradora	Edad	Respuestas Clave	Conclusiones Clave
<i>Isabel</i>	52 años	Desafíos en el manejo de seguros y documentación, influencia de la financiación en la calidad de los servicios.	Importancia de la Gestión Efectiva, Relación entre Financiación y Calidad de Servicio.
<i>Teresa</i>	58 años	Soporte al personal médico mediante la gestión logística, adaptación a cambios en políticas de salud.	Soporte Administrativo Integral, Adaptabilidad a Cambios Legislativos.

Tabla 7 Datos cualitativos personal administración

Entrevista N.º 21

Administradora 1: Isabel, 52 años

Notas de la entrevista seleccionadas

- Discute el desafío de manejar correctamente todos los papeleos relacionados con seguros y beneficios para los residentes.
- Comenta sobre cómo la financiación impacta directamente en la calidad de los servicios ofrecidos en la residencia.
- Reflexiona sobre la necesidad de mejorar la formación en gestión de recursos humanos para mejorar la retención de empleados.
- Gestión Efectiva, Relación entre Financiación y Calidad de Servicio, Gestión de Recursos Humanos.

- Financiación permite ofrecer cuidados de mayor calidad y más recursos.
- ¿Cuál es el mayor desafío en la gestión administrativa de una residencia de ancianos?
- "El mayor desafío definitivamente es asegurar que todos los papeleos, especialmente los relacionados con seguros y beneficios para los residentes, estén en orden. Es vital que no haya errores para garantizar la cobertura adecuada."
- "La financiación es directamente proporcional a la calidad de los servicios. Con fondos adecuados, podemos asegurarnos de que los residentes reciban la mejor atención posible, desde fisioterapia hasta actividades recreativas."

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- Importancia de la gestión efectiva.
 - La financiación adecuada es esencial para mantener y mejorar la calidad de los servicios de rehabilitación y cuidado en la residencia.
 - Financiación permite ofrecer cuidados de mayor calidad y más recursos.
-

Entrevista N.º 22

Administradora 2: Teresa, 58 años

Notas de la entrevista seleccionadas

- Habla sobre su rol en el soporte al personal de fisioterapia y cuidado mediante la gestión logística.
 - Describe cómo manejan los cambios en las políticas de salud que afectan a la residencia.
 - Expresa preocupaciones sobre el envejecimiento de la población y la creciente demanda de servicios de cuidado a largo plazo.
-

- Soporte Administrativo Integral, Adaptabilidad a Cambios Legislativos, Preparación para Demanda Creciente.
- ¿Qué papel juega la administración en el soporte al personal de fisioterapia y cuidado?
- "Nosotros facilitamos que el personal médico y de cuidado tengan todo lo que necesitan, desde equipamiento hasta apoyo logístico, para que puedan centrarse en proporcionar el mejor cuidado posible sin preocupaciones administrativas."
- "Es un desafío constante."
- "Estamos siempre al tanto de los cambios legislativos para adaptar nuestras políticas y procedimientos de manera que cumplamos con todas las regulaciones y al mismo tiempo protejamos los intereses de nuestros residentes."
- Adaptarse rápidamente a los cambios en las políticas de salud
- Recursos necesarios

Conclusiones de la entrevista seleccionadas

- La administración juega un rol crucial en facilitar el trabajo del personal clínico al manejar eficientemente todos los aspectos logísticos y administrativos.
 - La capacidad para adaptarse rápidamente a los cambios legislativos es fundamental para asegurar que la residencia opere dentro de los marcos legales y siga ofreciendo servicios de alta calidad.
 - Adaptarse rápidamente a los cambios en las políticas de salud.
-

Basándome en las entrevistas realizadas, he logrado sintetizar una serie de conclusiones que serán esenciales para delinear la estrategia futura de mi empresa:

- **Necesidad de Formación Continua y Especializada:** Los comentarios de fisioterapeutas y auxiliares de apoyo resaltan la importancia de la formación continua, especialmente en áreas especializadas como la geriatría y la rehabilitación neurológica. Por lo que Implementar programas de desarrollo profesional continuo asegurará que el personal esté equipado con las últimas técnicas y conocimientos.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- **Integración de Tecnología en los Servicios:** La tecnología emergente, como aplicaciones de monitoreo y dispositivos de fitness, es vista como un facilitador clave para mejorar la personalización y eficacia de los tratamientos de rehabilitación.
- **Importancia de la Personalización del Servicio:** Los pacientes valoran altamente los programas que son adaptados a sus necesidades individuales, especialmente aquellos que se recuperan de condiciones específicas. Los servicios ofrecidos serán personalizables e individualizados.
- **Fomento de la Colaboración y el Soporte Comunitario:** Las entrevistas sugieren que los ambientes donde se fomenta la interacción social y el apoyo comunitario tienen un impacto positivo en la moral y motivación de los pacientes. Ofreceré actividades grupales para fomentar un sentido de comunidad entre los pacientes.

4.3.2. Búsqueda de literatura científica.

4.3.2.1. Perfil de usuario y contexto demográfico.

Las etapas de la vejez por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) distingue a individuos entre 60 y 74 años como "edad avanzada", de 75 a 90 años como "ancianos", y mayores de 90 años como "longevos". (De la Salud, 2002)

Esta clasificación es crucial para entender el contexto demográfico actual en España y la Unión Europea, donde las estadísticas muestran un envejecimiento poblacional notable. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2021), el 21% de la población en 2020 superaba los 65 años, un aumento del 5% desde 2001. Es en este segmento de la población donde centraré mi oferta de empresa, por lo que es crucial entender tanto el perfil de usuario como el contexto y las tendencias demográficas.

Este cambio demográfico presenta nuevos desafíos, especialmente en términos de la tasa de dependencia de la tercera edad y la presión sobre los sistemas de salud y bienestar social. (INE, 2021),

La cantidad de personas mayores de 80 años también ha aumentado, subrayando la necesidad de servicios adaptados a sus condiciones de salud más frecuentes y crónicas. La esperanza de vida al nacer, con cifras del año 2021, se sitúa en 83,1 años a nivel nacional en España, mostrando una subida respecto al año anterior. (INE - Instituto Nacional de Estadística, s. f.-b)

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

En este sentido, es vital que las políticas públicas y los servicios no solo se centren en la longevidad sino también en mejorar la calidad de vida de los ancianos, considerando aspectos como la movilidad, la salud mental y la inclusión social.

Hay variaciones geográficas significativas, con las cifras más altas en la Comunidad de Madrid (84,6 años) y diferencias notablemente marcadas entre hombres y mujeres, siendo más alta en las mujeres (85,8 años en 2021) en comparación con los hombres (80,3 años). (INE - Instituto Nacional de Estadística, s. f.-b)

En la Comunidad de Madrid, el número de personas mayores de 65 años alcanza los 1,2 millones. (Abellán García, Aceituno Nieto, Ramiro Fariñas, & Castillo Belmonte, 2021)

Este dato resalta la creciente demografía de la tercera edad en la región, lo que subraya la necesidad de servicios adecuados para atender a esta parte significativa de la población.

Debido a la dificultad de atender de manera pública todas estas necesidades, es donde nace Vitaliz: Eterna Juventud, una propuesta de negocio que tratará de satisfacer las nuevas demandas de los ancianos de la comunidad de Madrid.

Se define la evolución de la edad media de la población en España en la ilustración 1. (*Demography Of Europe - An Ageing Population*, s. f.)

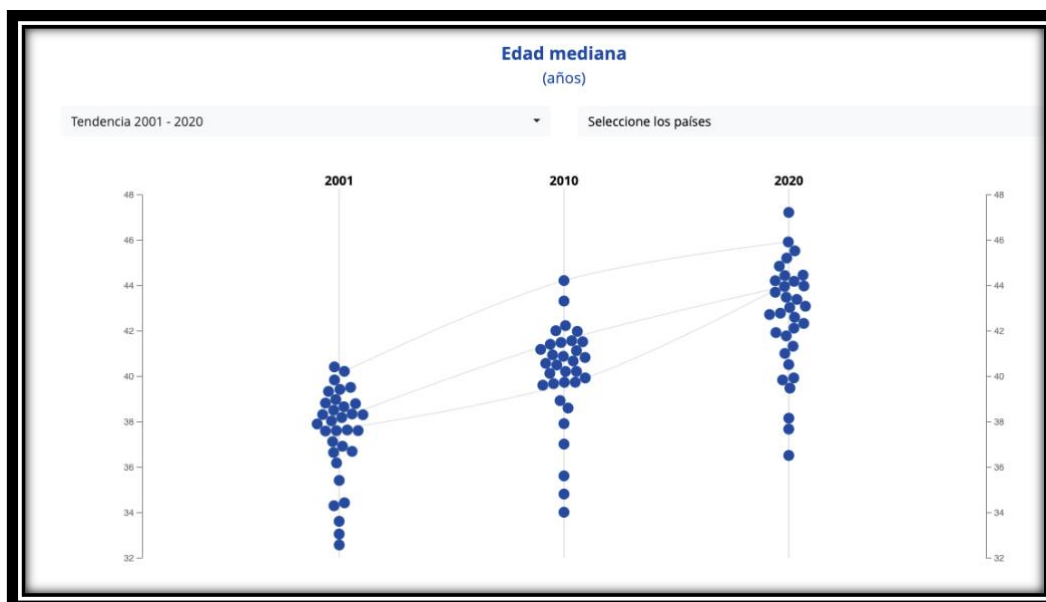


Ilustración 1 Evolución de la edad media de la población en España

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Se define la población de 65 a 79 años en la UE y en España en la ilustración 2.
(Demography Of Europe - An Ageing Population, s. f.)

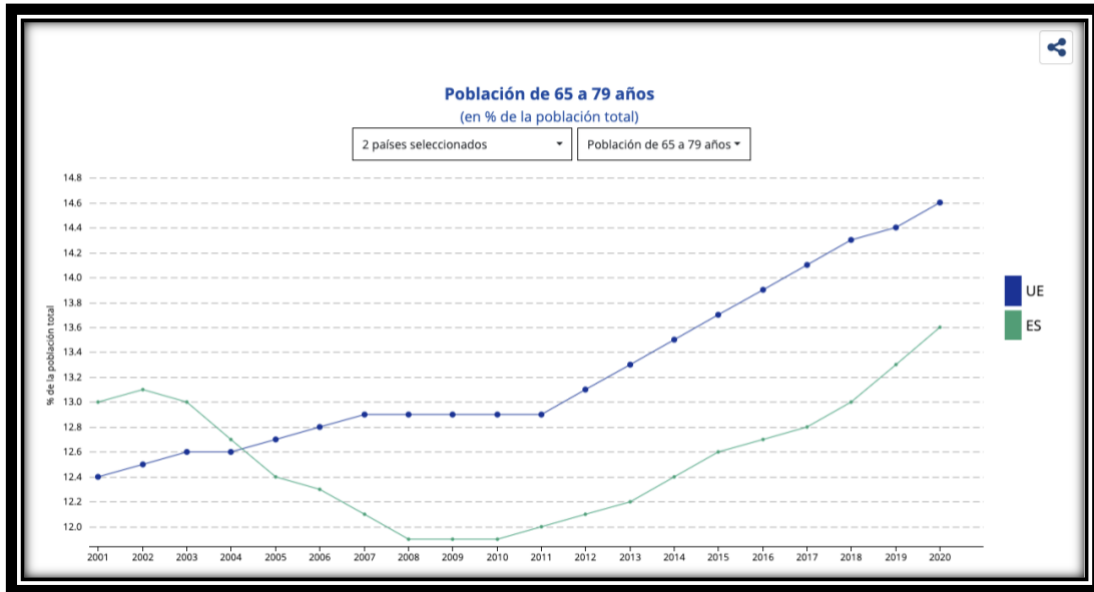


Ilustración 2 Población de 65 a 79 años en la UE y en España

Se define la población de 80 años o más en la UE y en España en la ilustración 3. (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2021)

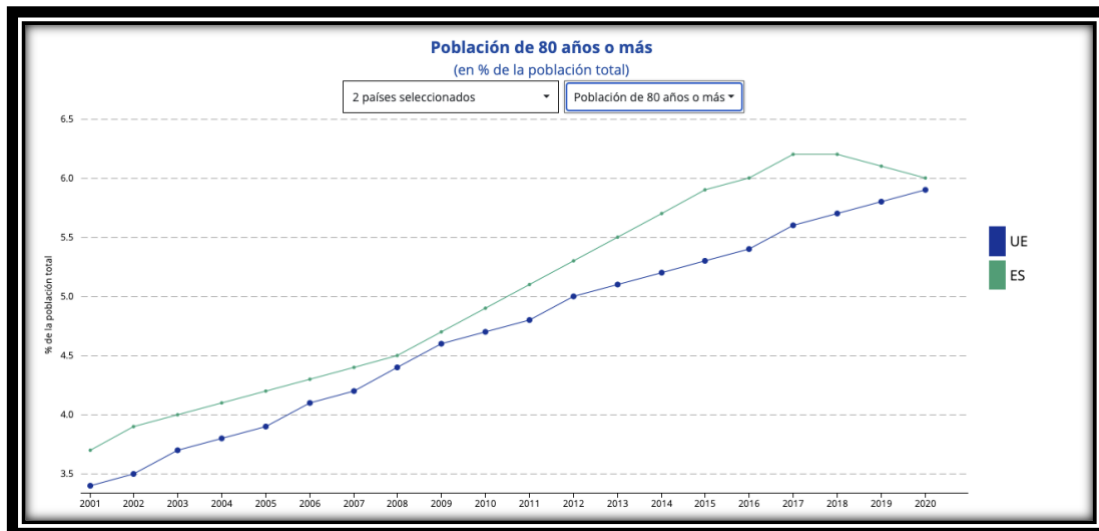


Ilustración 3 Población de 80 años o más en la UE y en España

4.3.2.2. Contexto actual en Madrid sobre residencias.

En la Comunidad de Madrid, el número de residencias para personas mayores ha alcanzado la cifra de 477 centros. Este número ha experimentado un crecimiento en los últimos años, reflejando una tendencia generalizada en otras comunidades autónomas de España, como Cataluña, donde el número de residencias asciende a casi 1000. La mayoría de las residencias en Madrid albergan a más de 100 personas; sin embargo, existe también un número significativo de centros más pequeños.

Además, aproximadamente el 80% de estas instalaciones son de naturaleza privada, lo que subraya una preferencia por la gestión privada en el sector residencial para mayores. (Abellán García, Aceituno Nieto, Ramiro Fariñas, & Castillo Belmonte, 2021)

En lo que respecta a la capacidad de alojamiento en las residencias, la distribución de plazas en el sector privado y público muestra una clara predominancia del primero. Las residencias privadas suman un total de 40,717 plazas, destacando significativamente sobre las 11,191 plazas que se ofrecen en el sector público. (Abellán García, Aceituno Nieto, Ramiro Fariñas, & Castillo Belmonte, 2021)

Esta proporción refleja una tendencia generalizada hacia la privatización de los servicios de cuidado residencial para mayores, un fenómeno que se observa tanto en Madrid como en otras regiones de España.

4.3.2.3. Sedentarismo en la sociedad

Para comprender el sedentarismo, es fundamental comenzar por definir el término. Según Arocha Rodolfo (2019), el sedentarismo se caracteriza por la falta de actividad física regular y está asociado con diversas enfermedades crónicas y una mayor mortalidad prematura. Es importante entender que la falta de actividad física regular tiene consecuencias significativas en nuestra salud. Como señala Arocha Rodolfo (2019), "el sedentarismo y la inactividad física son altamente prevalentes a nivel global, y están asociados con una amplia gama de enfermedades crónicas y muertes prematuras" (p. 234).

Barbosa y Urrea (2018) también reconocen el sedentarismo como un factor de riesgo significativo para la salud global, asociado con un incremento en la prevalencia de muchas condiciones de salud adversas. Estas condiciones incluyen, pero no se limitan a, la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, todas exacerbadas por la falta de actividad física.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

El sedentarismo presenta múltiples riesgos para la salud pública, siendo un factor determinante en el desarrollo de varias enfermedades crónicas. Según Varo Cenarruzabeitia, Martínez Hernández y Martínez-González (2003), la falta de actividad física está firmemente asociada con un mayor riesgo de cardiopatía isquémica, hipertensión arterial y accidentes cerebrovasculares. Además, la inactividad física es un determinante clave en la creciente prevalencia de obesidad, diabetes mellitus y enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad. La evidencia epidemiológica también sugiere una relación entre niveles bajos de actividad física y un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer, incluyendo cáncer de colon, mama y pulmón. Estos hallazgos subrayan la importancia de promover estilos de vida activos para mitigar estos riesgos y mejorar la salud pública (Varo Cenarruzabeitia, Martínez Hernández, & Martínez-González, 2003).

La Encuesta Nacional de Salud 2017 revela que un 12,1% de hombres y un 17,6% de mujeres en España tienen restricciones en sus actividades habituales debido a dolores o síntomas, lo que refleja las consecuencias directas del sedentarismo. Esta situación es especialmente prevalente entre las personas mayores de 65 años, donde la falta de actividad física regular contribuye significativamente a la disminución de la movilidad y la independencia.

Además, la Encuesta Europea de Salud en España 2020 muestra que un alto porcentaje de personas mayores de 85 años tienen limitaciones graves para realizar actividades cotidianas, una situación que puede ser agravada por un estilo de vida sedentario. Estos datos subrayan la necesidad de intervenciones específicas para promover la actividad física en todas las edades, pero especialmente entre los grupos más vulnerables.

Se define la población de 15 años o más con restricciones de la actividad habitual por dolores o síntomas en la ilustración 4. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, & Instituto Nacional de Estadística (2017).

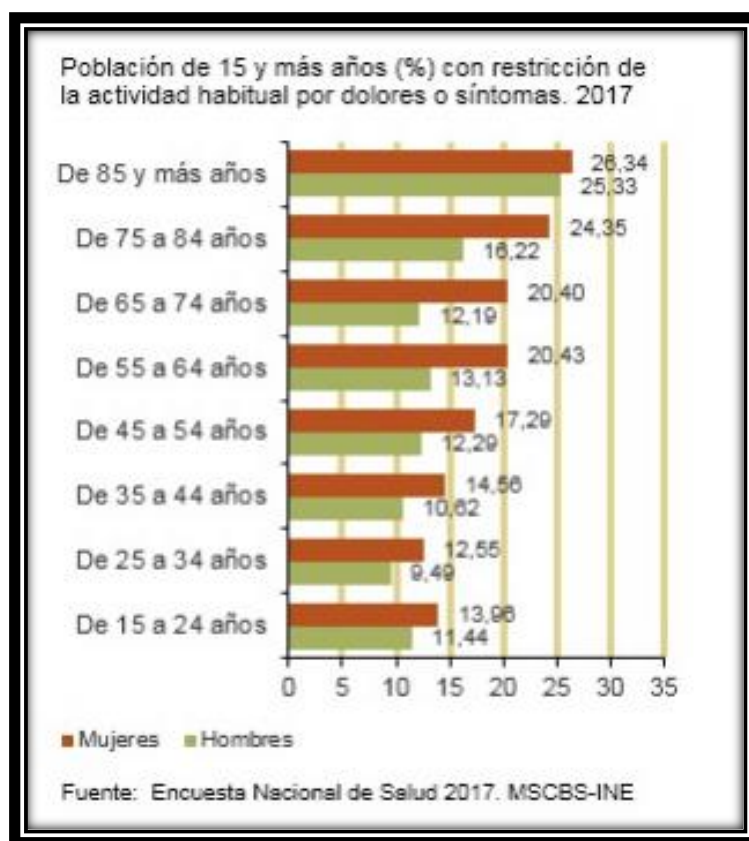


Ilustración 4 Población de 15 años o más con restricciones de la actividad habitual por dolores o síntomas

4.3.2.4. Actividad física y salud

Aunque se suelen utilizar como sinónimos en el lenguaje coloquial, términos como actividad física, ejercicio y deporte, estos no refieren a los mismos tipos de comportamientos humanos y tienen diferentes implicaciones para la salud. La actividad física comprende todas las acciones cotidianas que implican movimiento y consumo de energía, como caminar, limpiar, bailar, y jugar. Estas actividades, aunque no siempre se planifican con un propósito específico de salud, contribuyen a un estilo de vida activo que puede ayudar a mantener la salud general. (Prieto Bascon, 2011).

Por otro lado, el ejercicio físico es una forma de actividad física que es intencional y planificada con objetivos específicos relacionados con la salud y el bienestar. Esto incluye actividades como trotar, hacer ciclismo, nadar o entrenamientos en gimnasio, que se realizan regularmente para mejorar la condición física, prevenir enfermedades y recuperar la salud. Este tipo de ejercicio es repetitivo y específicamente diseñado para mantener o mejorar uno o varios aspectos de la salud física y mental, proporcionando beneficios significativos como

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

la mejora de la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular, y la flexibilidad, además de contribuir a la salud mental y emocional. (Prieto Bascon, 2011).

La actividad física regular, como caminar o ejercicios más estructurados como ir al gimnasio o correr, reduce la probabilidad de contraer ciertas enfermedades y mejora el bienestar general. Además, entre otros beneficios de la actividad física, se incluyen aspectos psicológicos como la reducción de la ansiedad y el aumento de la autoestima. (Blasco, Capdevila, & Cruz, 1994).

La práctica regular de actividad física ofrece numerosos beneficios significativos para la salud. Varo Cenarruzabeitia, Martínez Hernández y Martínez-González (2003) destacan que la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como la cardiopatía isquémica, la hipertensión arterial y los accidentes cerebrovasculares. Además, contribuye a la prevención y control de la obesidad y la diabetes mellitus, mejorando el control metabólico y reduciendo la resistencia a la insulina. La actividad física también disminuye la incidencia de osteoporosis, reduce el riesgo de caídas y fracturas en personas mayores, y mejora la salud mental al reducir los síntomas de depresión y ansiedad. Asimismo, aunque la evidencia es menos uniforme, se ha observado que niveles adecuados de actividad física pueden disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de colon y mama. Estos beneficios subrayan la necesidad de promover la actividad física como una intervención clave para mejorar la salud y el bienestar general (Varo Cenarruzabeitia, Martínez Hernández, & Martínez-González, 2003).

Barbosa y Urrea (2018) también coinciden en que la actividad física regular ofrece numerosos beneficios para la salud, incluyendo la reducción de la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

La práctica regular de ejercicio físico adaptado para personas mayores ha demostrado ser una de las estrategias más efectivas para mejorar la salud y la calidad de vida en esta población. Numerosos estudios han evidenciado los beneficios tanto físicos como psicológicos del ejercicio, incluyendo la reducción de enfermedades crónicas, el fortalecimiento muscular, y la mejora de la función cognitiva y el bienestar emocional. A continuación, se presenta una tabla que resume los principales beneficios de la actividad física en personas mayores, según Aparicio García-Molina, Carbonell-Baeza y Delgado-Fernández (2010). Como se muestra en la Tabla 8.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Beneficios de la actividad física
Reduce la incidencia de todas las enfermedades cardiovasculares en general, mediante la disminución y prevención de los factores de riesgo asociados.
Ayuda a mantener un balance nutricional y metabólico más adecuado, reduciendo el riesgo de síndrome metabólico.
Reduce la pérdida mineral ósea, al potenciar la actividad hormonal osteoblástica y el proceso de remodelación ósea.
Previene el riesgo de sufrir fracturas.
Favorece el fortalecimiento muscular, lo que afecta directamente a la funcionalidad física del individuo.
Reduce el riesgo de caídas, especialmente mediante el fortalecimiento muscular y la mejora del equilibrio, coordinación y agilidad.
Refuerza el sistema inmune del mayor.
Reduce la incidencia de algunos tipos de cáncer, especialmente los de mama, colon y páncreas.
Es una herramienta eficaz para controlar la fatiga subyacente en el proceso de recuperación del cáncer.
Reduce el dolor musculoesquelético asociado al envejecimiento.
Incrementa y conserva la función cognitiva.
Produce un incremento de la funcionalidad física y como consecuencia, favorece una mejora de la autoeficacia y autoestima.
Disminuye la prevalencia de depresión, ansiedad y otras enfermedades mentales.

Tabla 8 Beneficios de la Actividad Física

4.3.2.5. Motivos por lo que las personas de la tercera edad realizan deporte.

Aumentar el acceso y la participación en actividades físicas puede mejorar significativamente la calidad de vida de las personas mayores de 65 años (OECD, 2023). Las políticas que se centran en la salud, la participación y la seguridad de las personas mayores son esenciales para promover un envejecimiento activo y saludable. Estas políticas no solo buscan mantener la salud física de los mayores, sino también fomentar su bienestar emocional y social. La actividad física regular ayuda a combatir el aislamiento, mejora la

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

autoestima y la cohesión social, y reduce los riesgos de depresión y ansiedad (De la Salud, 2002). Además, la práctica de deporte contribuye a mantener la independencia funcional, lo que es crucial para una vida autónoma y de calidad en edades avanzadas.

Según Aparicio García-Molina, Carbonell-Baeza y Delgado-Fernández (2010), una de las principales razones por las que las personas mayores practican deporte es la mejora en la calidad de vida y la prolongación de la esperanza de vida. El ejercicio físico regular no solo reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo II y las enfermedades cardiovasculares, sino que también mejora la salud mental, combatiendo el aislamiento, la depresión y la ansiedad. Además, la actividad física ayuda a mantener la independencia funcional, lo cual es crucial para una vida autónoma en edades avanzadas. Esta independencia se traduce en una mayor autoestima y una mejor cohesión social, lo que incrementa el bienestar general de los mayores.

A pesar de los múltiples beneficios de la actividad física, muchas personas mayores no participan regularmente en actividades deportivas. Según Gracia y Marcó (2000), varias razones contribuyen a esta falta de participación. Una de las principales barreras es la dificultad para modificar hábitos negativos adquiridos a lo largo de la vida. Además, el propio proceso de envejecimiento puede influir en la percepción de las capacidades físicas, generando una sensación de inadecuación o temor a sufrir lesiones. Los estados de ánimo negativos, como la depresión o la falta de motivación, también pueden jugar un papel crucial en la decisión de no realizar ejercicio físico. La ausencia de programas adaptados y accesibles para personas mayores, así como la falta de apoyo social y familiar, son otros factores que limitan la práctica de actividad física en esta población.

4.3.2.6. Tecnologías Emergentes en Rehabilitación.

Los dispositivos de monitoreo y seguimiento están revolucionando la rehabilitación para las personas mayores, ofreciendo una manera eficiente de personalizar y supervisar sus programas de ejercicio. Estos dispositivos, como los wearables, permiten la recopilación de datos en tiempo real sobre diversas métricas fisiológicas, incluyendo la frecuencia cardíaca, los niveles de actividad, y otros parámetros vitales. Esta información es crucial para adaptar los programas de rehabilitación a las necesidades específicas de cada individuo, permitiendo ajustes inmediatos basados en el progreso y estado físico del paciente. Además, la capacidad de monitoreo continuo facilita la detección temprana de

posibles complicaciones y la intervención oportuna por parte de los profesionales de la salud, mejorando significativamente los resultados de la rehabilitación (Capacho-Alfonso, Soto-Durán & Jiménez Builes, 2023). Al proporcionar un seguimiento detallado y constante, estos dispositivos no solo optimizan la eficacia de los programas de ejercicio, sino que también aumentan la seguridad y confianza de las personas mayores al participar en actividades físicas, promoviendo así un envejecimiento más activo y saludable.

La actividad física actúa como un instrumento preventivo y rehabilitador. En términos preventivos, ayuda a evitar la aparición de enfermedades por medio de la mejora de la salud cardiovascular y el mantenimiento de un peso saludable. (Barbosa & Urrea, 2018)

4.3.3. Análisis de la competencia.

La zona en la que ofreceremos nuestros servicios como empresa es Fuencarral-El Pardo. La siguiente ilustración muestra en un mapa las áreas específicas donde nos enfocaremos para la búsqueda y análisis de competidores que pueden afectar al desarrollo de nuestro negocio, o posibles alianzas estratégicas. Como se muestra en la ilustración 5.

Distritos de Madrid:

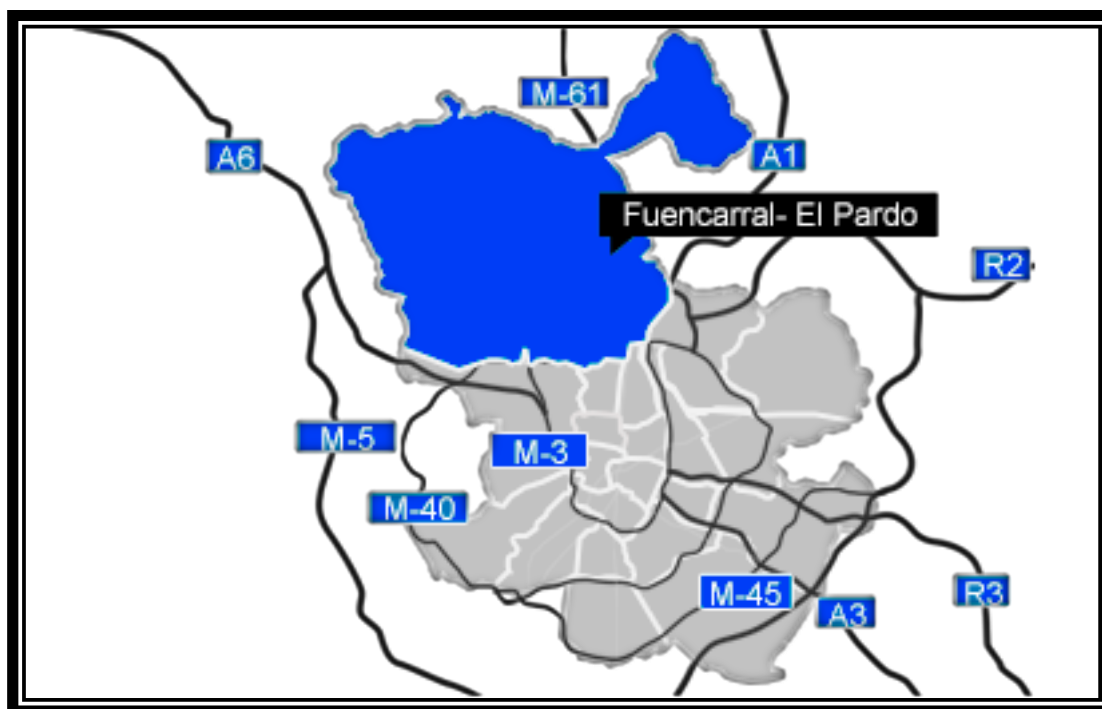


Ilustración 5 Mapa distritos de madrid

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

He identificado tanto competidores directos como indirectos en el distrito, enfocándome en aquellos que ofrecen servicios para personas mayores. Entre los **competidores directos**, se encuentran:

- Residencias
- Centros de día

Estos proporcionan una gama variada de actividades y terapias. A diferencia de estos, mi enfoque es ofrecer un servicio más personalizado y directo, desplazándome a las residencias o domicilios de los clientes.

En cuanto a la **competencia indirecta**, incluye:

- Gimnasios
- Centros de actividad física

Si bien no están especializados en personas mayores, sí ofrecen actividades y servicios que pueden atraer a este segmento. Mis servicios se diferencian por estar completamente adaptados y diseñados para las necesidades de los mayores, promoviendo actividades que van desde el baile y zumba hasta programas de entrenamiento personalizado y actividades al aire libre.

En la tabla 9. se seleccionan algunos de los competidores y potenciales clientes que he encontrado por el distrito, y realizar una comparación directa con mis servicios.

Tabla 9. Competidores y potenciales clientes.

Competidor	Tipo de Servicio	Descripción de Servicios	Comparación con Nuestros Servicios
Residencia y Centro de Día Mirasierra	Residencial y de día	Ofrecen atención residencial y diurna con actividades sociales y de salud.	Menos enfoque en actividades deportivas personalizadas; no ofrecen servicios a domicilio.
Los Nogales Puerta de Hierro	Residencial y de día	Cuentan con instalaciones para atención a largo plazo, incluyendo actividades sociales y de rehabilitación en un	Similar en servicios, pero sin la personalización y desplazamiento directo a domicilios.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

		entorno diseñado para el confort.	
Residencia para personas mayores Dr. González Bueno	Residencial	Se centra en la atención integral con un sistema de gestión de calidad y servicios sanitarios.	Ofrece cuidados más generales sin especialización en actividades deportivas y recreativas exteriores.
Centro de Mayores Alonso Cano	Centro de mayores	Promueve el envejecimiento activo con actividades para la integración y participación social.	No se centran exclusivamente en el deporte y la actividad física intensiva.
Gimnasios locales	Actividades físicas generales	Ofrecen una gama de actividades físicas incluyendo zumba y gimnasio, accesibles para el público general.	No están especializados en la tercera edad ni ofrecen desplazamiento a residencias o personalización según necesidades físicas.
Centro de Día Gentrya	Centro de día	Actividades diurnas enfocadas en socialización y ejercicio, apoyan en la rehabilitación y mantenimiento de la independencia.	No ofrecen la personalización ni la variedad de actividades deportivas al aire libre como nuestra empresa.
Centro de Mayores y Centro de Día Vocal Vecino Justo Sierra	Centro de mayores y de día	Ofrecen una combinación de cuidado diurno y actividades para mayores, incluyendo talleres y eventos sociales.	Menos énfasis en el ejercicio físico personalizado y actividades al aire libre comparado con nuestros servicios.
Centro de Mayores Ginzo de Limia	Centro de mayores	Proporcionan un entorno de apoyo para actividades sociales y físicas,	No incluyen el desplazamiento a domicilio ni actividades

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

	fomentando la participación activa de los mayores en la comunidad.	especializadas como las nuestras.
--	--	-----------------------------------

Tabla 9 Competidores y potenciales clientes del distrito de Fuencarral- el pardo.

(Centro Municipal de Mayores Ginzo de Limia - Ayuntamiento de Madrid, s. f.)

(Centro Municipal de Mayores Vocal Vecino Justo Sierra - Ayuntamiento de Madrid, s. f.)

(Centro Para Mayores En Fuencarral | Gentrya, s. f.)

(Centro de Mayores Alonso Cano, 2024)

(Residencia Para Personas Mayores Doctor González Bueno, 2023)

(Residencia y Centro de Día los Nogales Puerta de Hierro, 2019)

(Residencia y Centro de Día Mirasierra, 2022)

Respecto al marketing y la visualización, el análisis del mercado revela que muchas empresas competidoras siguen dependiendo de métodos tradicionales de marketing y publicidad, como anuncios impresos y publicidad en medios locales, que han demostrado ser menos efectivos en la era digital. Para superar estas limitaciones, mi estrategia incluye el uso de **pósteres llamativos, una página web informativa simplificada y una campaña publicitaria agresiva en plataformas digitales y redes sociales**, optimizadas para maximizar el alcance y la interacción del consumidor. Esta estrategia no solo está diseñada para captar la atención de los ancianos, sino que también busca influir en sus hijos y en aquellos que toman decisiones de cuidado de estas personas, utilizando estrategias de marketing digital para llegar a un público más amplio que juega un papel clave en la selección de servicios de cuidado de este segmento de la población.

En términos de innovación, las empresas competidoras en el sector han mostrado una tendencia a adherirse a métodos convencionales de servicios, lo que limita claramente su capacidad para adaptarse a las cambiantes demandas de un mercado envejecido y tecnológicamente más avanzado. En este contexto, muchas empresas se limitan al uso de instalaciones fijas sin ofrecer servicios a domicilio, mantienen horarios rígidos que no se adaptan a las preferencias individuales de los ancianos, y no disponen de equipamiento especializado para personas con movilidad reducida. Además, la falta de personalización en los programas de ejercicio impide que se atiendan adecuadamente las diversas necesidades y condiciones de salud de los ancianos. Frente a estos métodos poco flexibles, nuestra empresa se esfuerza por diseñar soluciones que realmente se ajusten a estas necesidades y capacidades de los usuarios. En respuesta, trato de que **mi empresa adopte un enfoque**

basado en las demandas y necesidades emergentes de los clientes y profesionales del sector identificadas en entrevistas recientes. Esto nos permite innovar y adaptar nuestros servicios de manera continua, asegurando que nuestras ofertas sean pertinentes, efectivas y avanzadas tecnológicamente.

Para comprender mejor las preocupaciones y expectativas de los potenciales clientes, decidí realizar una investigación directamente en Google Maps, examinando los comentarios sobre las empresas competidoras. Esta técnica me permitió recabar muchos datos valiosos sobre las necesidades no satisfechas y las demandas específicas de los usuarios. Es importante tener en cuenta que los comentarios en internet tienden a ser extremadamente positivos o negativos, ya que las personas suelen expresarse con mayor intensidad cuando sus experiencias son muy buenas o muy malas. Esto me ha ayudado a identificar áreas de oportunidad donde nuestros servicios pueden destacarse, asegurándome de centrar mi atención en ofrecer respuestas concretas a las carencias observadas en los comentarios.

En la tabla 10. se muestra un recopilatorio de los comentarios:

Tabla comentarios Google Maps.

Centro	Puntuación Media	Estrellas	Comentario Literal
Sanitas Residencia y Centro de Día Mirasierra	4.3	5 estrellas	"Quería agradecer de todo corazón a las personas que trabajan en la residencia y que cuidan de mi madre con tanto cariño, paciencia y respeto..."
		1 estrella	"Residencia de aspecto agradable y limpio, con buen ambiente de residentes, pero es un despropósito la tarifa para el mal servicio que dan..."
		1 estrella	"Una vergüenza de residencia!!! Mi abuela está allí y no les dan de desayunar hasta casi el medio día, le ponen la ropa de otras personas..."
		5 estrellas	"Toda mi admiración hacia todos los trabajadores. El trato es magnífico y cercano."

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

			Se interesan por el bienestar continuamente..."
Residencial Los Nogales Puerta De Hierro	2.9	1 estrella	"Falta de personal, están tan agobiados que no pueden atender a los residentes como se merecen..."
		4 estrellas	"Tengo un familiar que reside en esta residencia y me comenta que lo mejor es el servicio de peluquería, por el trato y la profesionalidad..."
		3 estrellas	"Hola buenas tardes, mi padre lleva ingresado dos o tres días en su residencia del grupo los Nogales en puerta de hierro..."
		1 estrella	"Muy mala educación falta de ética y moral por parte de Elena. Trato poco humano a los residentes..."
Centro de Mayores Alonso Cano	3.8	2 estrellas	"Le falta vida al centro necesita una puesta a punto en todos los aspectos languidece desde la pandemia y está de capa caída..."
Centro de día Gentrya	5	5 estrellas	"El centro es super limpio y el trato excelente, mi padre va todos los días, le recogen en casa con un mini bus y se va tan feliz..."
		5 estrellas	"Después de probar varios centros para un familiar, nos hemos quedado en Gentrya, por su trato cercano y familiar..."
Centro de Mayores y Centro de día "Vocal Vecino	4.4	5 estrellas	"Estuve trabajando los fines de semana y algunos días de diario en este centro como conductor de ruta..."

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Justo Sierra"			
		1 estrella	"Son unos sinvergüenzas por dejar caer en su centro a una persona de Alzheimer..."
Centro de Mayores Ginzo de Limia	4.3	5 estrellas	"Impresionante atención de Carlos ha estado pendiente de absolutamente todo, desde el momento de las inscripciones en talleres..."

Tabla 10 Comentarios de Google Maps

(Google, s. f.)

Con base en la investigación y los comentarios recopilados de Google Maps, he podido extraer las siguientes conclusiones para orientar la estrategia de mi empresa:

- **Atención Personalizada y Comunicación Efectiva:** Los comentarios negativos hablan de la falta de personal y la mala comunicación como problemas principales. Esto subraya la importancia de asegurar una atención personalizada y comunicación transparente y efectiva en nuestra oferta de servicios. Por lo que nos aseguraremos de tener personal suficiente y evitar el famoso "burnout".
- **Calidad del Servicio Consistente:** La alta rotación de personal y la variabilidad en la calidad del cuidado son preocupaciones comunes entre los usuarios. Al ofrecer entrenamiento constante a nuestro personal y mantener un equipo estable, podemos proporcionar un servicio más consistente y de mayor calidad, abordando directamente estas inquietudes.
- **Respuesta Rápida y Proactiva a Necesidades y Emergencias:** Varios comentarios negativos destacan la lentitud o la falta de respuesta ante necesidades urgentes de los residentes. Nuestro servicio debe incluir protocolos eficientes para responder rápidamente a emergencias o necesidades inmediatas, asegurando que tales situaciones se manejen con rapidez y eficacia.
- **Inclusión de Servicios Complementarios y Actividades Enfocadas:** Los comentarios positivos resaltan la importancia de las actividades que fomentan el bienestar físico y mental, como la peluquería y otras terapias recreativas. Incorporar una gama de actividades físicas y recreativas adaptadas a las necesidades y

preferencias de los mayores, como parte de nuestro paquete de servicios, puede aumentar significativamente la satisfacción del cliente.

4.4. Discusión.

La discusión de los datos obtenidos a través de las entrevistas, la revisión de literatura científica y en análisis de la competencia, revelan varios aspectos cruciales para el desarrollo de un servicio de actividades físicas y deportivas en residencias de ancianos en Madrid. Al evaluar si los objetivos del estudio de campo se han cumplido, podemos afirmar que se han logrado avances significativos hacia la comprensión de las necesidades y preferencias de los ancianos, aunque con ciertas limitaciones en cuanto a la disponibilidad de modelos específicos de análisis en Fuencarral el pardo, Madrid. Esto destaca una oportunidad para futuros estudios más focalizados en esta área geográfica.

En cuanto a la identificación de necesidades específicas y la evaluación de la viabilidad de nuevos servicios, los datos de las entrevistas indican que existe una demanda clara de servicios personalizados en actividad física, así como una necesidad de comunicación efectiva y marketing. Los comentarios de residentes y profesionales subrayan la importancia de una atención personalizada, capacitación continua del personal, y la integración de tecnología para mejorar la calidad de los servicios. Esto concuerda con los hallazgos de la revisión de literatura que apuntan a un envejecimiento poblacional y un incremento en la esperanza de vida que intensifican la necesidad de servicios adaptados a las condiciones de salud de los ancianos.

El análisis de los competidores revela que muchas empresas en el sector no se han adaptado adecuadamente a las tecnologías emergentes o a las expectativas cambiantes de los consumidores. En contraste, los comentarios recopilados sugieren que la inclusión de servicios complementarios y la capacidad de respuesta rápida y adaptada son altamente valorados por los usuarios. Esto implica que, "Vitaliz: Eterna Juventud" debe buscar diferenciarse de los competidores mediante la oferta de servicios innovadores y adaptados.

Respecto al impacto social y económico, el estudio demuestra que la implementación de estos servicios contribuirá significativamente al bienestar social de los ancianos al promover estilos de vida más activos, lo que puede llevar a mejoras en la salud física y mental. Estos beneficios se traducen en una reducción de la dependencia de servicios médicos y de asistencia, lo que alivia la carga sobre las familias y los sistemas de salud pública. Además,

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

la activación de programas de ejercicio en residencias de ancianos puede mejorar la calidad de vida de estos individuos, permitiéndoles mantener su independencia por más tiempo y reducir incidencias de enfermedades crónicas comunes en la vejez, como enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Desde un punto de vista económico, la implementación de estos servicios puede generar un ahorro considerable en el cuidado de la salud a largo plazo. Al reducir la incidencia y severidad de problemas de salud crónicos, los costos asociados a tratamientos médicos, hospitalizaciones y medicamentos pueden disminuir sustancialmente. Además, la creación de nuevos puestos de trabajo para profesionales especializados en actividades físicas para ancianos fomenta el crecimiento económico local y aumenta la demanda de formación profesional relacionada con la salud y el deporte.

En conclusión, aunque el estudio ha identificado importantes necesidades y oportunidades, también destaca la falta de investigaciones específicas sobre modelos de servicios deportivos en residencias en áreas concretas como Fuencarral.

4.5. Conclusiones.

Este estudio de campo ha sido un camino exhaustivo y revelador que ha explorado la viabilidad y necesidad de integrar programas de actividad física en residencias para ancianos en Madrid, a través de "Vitaliz: Eterna Juventud". A continuación, se presentan las conclusiones obtenidas de todo el proceso anterior. Las conclusiones se fundamentan en la información recogida directamente de los potenciales usuarios y profesionales del sector, y se complementan con la investigación de la literatura existente sobre demografía y tendencias de envejecimiento. Estos hallazgos me permiten no solo verificar el cumplimiento de los objetivos propuestos para este estudio, sino también ofrecer recomendaciones basadas en evidencias para optimizar y adaptar los servicios de la empresa a las necesidades reales del mercado que se va a desarrollar posteriormente.

Las entrevistas y encuestas realizadas confirmaron que **existe una demanda significativa por servicios de actividad física personalizados que atiendan las condiciones específicas de los ancianos**. Se ha observado que las actividades personalizadas, que consideran las limitaciones físicas y preferencias individuales, son esenciales.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Los datos obtenidos indican una **aceptación potencial del servicio** propuesto, cumpliendo con el objetivo de evaluar su viabilidad. Sin embargo, también resaltan la **importancia de una implementación cuidadosa que asegure accesibilidad y seguridad** para los residentes, lo cual es crucial para el éxito comercial y la satisfacción de los clientes.

El estudio ha demostrado que el envejecimiento de la población y las expectativas cambiantes de servicios para mayores influyen directamente en la **demanda de servicios de salud y bienestar**.

La investigación sobre la competencia ha revelado que **muchos servicios existentes no se adaptan adecuadamente a las necesidades tecnológicas y personales actuales de los ancianos**.

Estas conclusiones fundamentan las bases para recomendaciones estratégicas para "Vitaliz: Eterna Juventud" que aseguran no solo la viabilidad del servicio sino también su impacto significativo en el bienestar de los ancianos y en la economía local. A continuación, se presentarán las recomendaciones y estrategias basadas en los hallazgos destinadas a optimizar las operaciones y servicios de la empresa.

Tabla 11. Las recomendaciones y estrategias basadas en los hallazgos destinadas a optimizar las operaciones y servicios de la empresa.

Desarrollar programas de entrenamiento personalizados:	Diseñar programas que se ajusten a las capacidades y necesidades específicas de los ancianos, con especial atención a la variedad de condiciones físicas y preferencias personales. Esto incluye la implementación de actividades físicas suaves como yoga, zumba y ejercicios de bajo impacto, que son ideales para mejorar la movilidad y la salud mental de los ancianos.
Capacitación continua del personal:	Asegurar que todo el personal reciba formación continua en geriatría para mejorar la calidad del servicio y garantizar una atención eficaz y empática.
Integración de la	Incorporar tecnología como aplicaciones de monitoreo de salud y dispositivos de fitness que puedan personalizar y mejorar la experiencia

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

tecnología:	del usuario, facilitando la medición y el seguimiento de los progresos individuales. Así como la implementación de programas evaluativos como CRM o KPI.
Fomento de la comunidad y el apoyo social:	Crear espacios que promuevan la interacción social y el apoyo comunitario, organizando eventos y actividades grupales que fomenten un ambiente amigable y socialmente activo entre los residentes. De otra forma, “Poder comunicar a la gente lo que haces. Entender dónde está tu cliente y como hacer que se entere de que haces ese servicio”
Estrategias de comunicación y marketing efectivas:	Desarrollar y mantener una estrategia de comunicación clara que no solo informe sobre los servicios disponibles, sino que también eduque a la comunidad sobre los beneficios de la actividad física para los ancianos. Esto puede incluir campañas en redes sociales, talleres informativos y colaboraciones con otros profesionales de la salud de diferentes sectores.

Tabla 11 Las recomendaciones y estrategias basadas en los hallazgos destinadas a optimizar las operaciones y servicios de la empresa.

4.6. Limitaciones.

Este estudio, presenta varias limitaciones que deben ser reconocidas objetivamente. En primer lugar, la selección de literatura científica pudo haber limitado la amplitud del análisis, y no centrándose solo en los artículos seleccionados. Al centrarse exclusivamente en fuentes disponibles en ciertas bases de datos de acceso gratuito y en un solo idioma, el español con alguna consulta en inglés. Además, la información extraída de fuentes que datan de varios años atrás puede no reflejar las prácticas o la situación actuales, siendo verdad que se trataba de entender la tendencia social.

En cuanto a la metodología cualitativa utilizada, la decisión de no grabar las entrevistas y en su lugar tomar notas podría haber afectado a la precisión y profundidad de los datos recogidos. Esta técnica, aunque útil para crear un entorno más cómodo para los participantes, y al facilitar el trabajo de investigación al no tener que revisar las entrevistas,

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

depende en gran medida de la habilidad e interpretación del investigador de los datos para registrar con precisión las respuestas, lo que podría introducir errores inadvertidos o imprecisiones. Además, la naturaleza subjetiva del análisis de las entrevistas puede influir en la interpretación de los datos, dado que las perspectivas personales y el contexto del investigador pueden afectar la forma en que se comprenden y se presentan los resultados.

Otro aspecto a considerar es el tamaño y la composición de la muestra. Dado que el estudio se centró en un número limitado de participantes, y en una zona muy concreta, los resultados pueden no ser generalizables a toda la población de ancianos en residencias. Esto es especialmente relevante en estudios que buscan implementar programas de actividad física adaptados a las necesidades de una población diversa, por lo que las conclusiones extraídas deben utilizarse con cautela.

Respecto a la obtención de datos a través de comentarios en Google Maps, es crucial reconocer ciertas restricciones y limitaciones metodológicas. Primero, los comentarios en línea son inherentemente subjetivos y pueden estar influenciados por experiencias extremadamente positivas o negativas, lo cual no necesariamente refleja una visión equilibrada y objetiva del servicio general. Además, los comentarios que se han seleccionado para el análisis fueron elegidos de manera aleatoria, y existen cientos de otros que no se han utilizado. Esta selección aleatoria y la no inclusión de un volumen significativo de comentarios limitan la representatividad y la exactitud de las conclusiones extraídas. Por último, dado que los comentarios son anónimos, es difícil verificar su autenticidad, lo que añade otra incertidumbre al utilizar esta fuente de información para tomar decisiones empresariales informadas.

Para abordar todas estas limitaciones de mi estudio de campo, recomiendo que investigaciones futuras se centren en expandir el alcance del estudio a más centros que tratan con personas mayores. Además, sería relevante incluir una variedad más amplia de residencias, centros de rehabilitación y participantes. Esto permitiría obtener una imagen más completa de las opiniones y experiencias en el sector, ayudando a generalizar mejor los resultados.

Este enfoque más completo, mejorará la comprensión de las necesidades y preferencias de las personas mayores en relación con la actividad física, y, también proporcionará una base más sólida para el desarrollo de programas que puedan ser implementados a gran escala, con el potencial de mejorar significativamente la calidad de

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

vida en este sector de la población, y sobre las condiciones laborales de los profesionales involucrados.

5. Desarrollo del negocio.

5.1. Introducción:

En el siguiente apartado, exploraremos cómo Vitaliz: Eterna Juventud pretende transformar el enfoque hacia la actividad física y la rehabilitación en el ámbito de las residencias de ancianos. Como empresa, dedicados a mejorar significativamente la calidad de vida de este segmento poblacional, Vitaliz: Eterna Juventud ofrecerá una variedad de servicios especializados que no solo abarcan la fisioterapia y la actividad física, sino también programas de prevención, mantenimiento y rehabilitación diseñados específicamente para las necesidades de los ancianos.

En las secciones que siguen, detallaré cada componente esencial para la fundación y operación de Vitaliz: Eterna Juventud. Apartado por apartado, me adentraré en un análisis que establecerá los objetivos claros y estratégicos de nuestra empresa, delinearé las tácticas de marketing, realizará un análisis DAFO, y abordará los requisitos regulatorios y legales necesarios entre otros. Todo ello para **Desarrollar un modelo de negocio sostenible que integre actividades deportivas en residencias de ancianos, promoviendo la mejora de la salud física y mental de los residentes a través del ejercicio regular.**

5.2. Nombre del negocio. Logo

Nombre de la entidad: Vitaliz: Eterna Juventud

Logo:



PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

5.3. Objetivos del negocio o actividad.

Para definir este apartado, he optado por una organización de objetivos que implique integrar diversas áreas del negocio, como operaciones, marketing, finanzas y sostenibilidad, para asegurar que todas las facetas trabajen juntas hacia objetivos comunes. Esta división en categorías de objetivos me permite definir claramente las acciones de la empresa.

Objetivos generales de Vitaliz: Eterna Juventud

Asegurar la excelencia en la prestación de servicios mediante la implementación de protocolos de operación estandarizados y la formación continua del personal, mientras se expande el alcance de servicios a nuevas áreas de comunidad autónoma y se establecen alianzas estratégicas para un crecimiento sostenible.

Posicionar a Vitaliz como líder en el mercado de actividad física para ancianos mediante la integración de tecnologías avanzadas y el lanzamiento de nuevos servicios adaptados a las necesidades emergentes del mercado, asegurando una innovación constante que responda tanto a los avances tecnológicos como a las tendencias de bienestar.

Alcanzar la rentabilidad financiera manteniendo un enfoque ético y sostenible que refleje los valores de la empresa, fomentando la responsabilidad social y el bienestar de los ancianos, y garantizando que todos los servicios sean accesibles y de alta calidad.

Contribuir activamente al bienestar de la comunidad y al desarrollo social mediante la promoción de actividades que mejoren la salud física y mental de los ancianos, la implementación de prácticas de negocio sostenibles, y el fomento del voluntariado entre los empleados.

Tabla 12 Objetivos generales

Objetivos Operacionales

Establecer una red de profesionales calificados para garantizar la disponibilidad de personal adecuado para cada servicio ofrecido.

Desarrollar protocolos de operación que aseguren la uniformidad y calidad del servicio en diferentes contextos (residencias, domicilios, parques).

Implementar un sistema de gestión de calidad para monitorear y mejorar continuamente los servicios proporcionados.

Asegurar la flexibilidad operacional para responder rápidamente a las necesidades cambiantes de los clientes.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Mantener un inventario adecuado de equipos y materiales necesarios para la realización de actividades en diversos entornos.

Tabla 13 Objetivos operacionales

Objetivos Estratégicos:

Establecer a Vitaliz como líder en el mercado de servicios de actividad física para ancianos en residencias y domicilios personales dentro de la Comunidad de Madrid.

Posicionar a Vitaliz como pionera en la integración de tecnologías avanzadas para la personalización de programas de ejercicio físico.

Expandir el alcance de la empresa a otras comunidades autónomas en un plazo de cinco años, consolidando una presencia nacional.

Consolidar alianzas con instituciones gubernamentales y privadas para ser el proveedor preferente de programas de actividad física para ancianos, incrementando los contratos de colaboración en un 50% en los próximos dos años.

Desarrollar y lanzar dos nuevos servicios o productos cada año que respondan a las necesidades emergentes de los ancianos, basados en la retroalimentación constante de clientes y cambios en las tendencias de salud y bienestar.

Tabla 14 Objetivos estratégicos

Objetivos de Marketing

Diseñar y ejecutar campañas de marketing que comuniquen efectivamente los beneficios de los servicios de la empresa.

Establecer alianzas estratégicas con organizaciones y centros que puedan beneficiarse de los servicios ofrecidos.

Desarrollar materiales promocionales que resalten las características únicas y beneficios de los paquetes de servicios.

Utilizar estrategias de marketing digital para alcanzar a una audiencia más amplia, especialmente a familiares de los ancianos.

Fomentar el boca a boca positivo mediante la excelencia en el servicio y la satisfacción del cliente.

Tabla 15 Objetivos de marketing

Objetivos Financieros

Alcanzar la rentabilidad dentro del primer año de operación mediante una gestión eficiente y control de costos.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Establecer un modelo de precios competitivo que refleje el valor y la calidad del servicio, a la vez que sea accesible para el target demográfico.

Buscar oportunidades de subvenciones o financiamiento que apoyen la misión social de la empresa.

Desarrollar un plan de reinversión de beneficios para expandir y mejorar los servicios ofrecidos.

Tabla 16 Objetivos financieros

Objetivos de Responsabilidad Social y Sostenibilidad:

Contribuir al bienestar de los ancianos mediante la promoción de actividades físicas que mejoren su salud física y mental.

Promover la inclusión y la igualdad de acceso a servicios de calidad para los ancianos, independientemente de su situación económica.

Implementar prácticas empresariales sostenibles que minimicen el impacto ambiental de las operaciones.

Involucrar a la comunidad local en las actividades de la empresa para fomentar la cohesión social y el apoyo mutuo.

Fomentar la educación y formación continua en temas relacionados con el envejecimiento saludable y la actividad física para personas mayores.

Promover el voluntariado entre los empleados, ofreciendo incentivos como días libres pagados por participar en actividades comunitarias relacionadas con la salud y el bienestar de los ancianos.

Tabla 18 Objetivos de Responsabilidad Social y Sostenibilidad

Objetivos de recursos humanos:

Desarrollar y ejecutar un programa anual de capacitación para todos los empleados, enfocado en habilidades específicas del cuidado geriátrico y primeros auxilios, para mejorar la calidad del servicio ofrecido.

Establecer un programa de bienestar integral para los empleados que incluya acceso a servicios de salud mental, actividades de bienestar físico y apoyo nutricional, con el fin de fomentar un entorno laboral saludable y aumentar la satisfacción y retención del personal.

Tabla 17 Objetivos de recursos humanos

5.4. Aspectos legales y regulatorios.

5.4.1. Protección Jurídica

El primer paso para la creación de la identidad de la empresa es el **registro de marca**. Es crucial iniciar el proceso de registro del nombre y logo de "Vitaliz: Eterna Juventud" en la Oficina Española de Patentes y Marcas (OEPM). Este proceso protege la marca contra el uso no autorizado por terceros. Además, fortalece también la identidad corporativa de la empresa.

El segundo paso sería la protección de nuestros servicios respecto a los **derechos de autor y propiedad intelectual**. Para ello. Debo registrar estos materiales bajo las leyes de propiedad intelectual. De esta manera me permite proteger nuestros programas de entrenamiento, manuales y contenido promocional. Esto garantiza que el contenido original de la empresa esté seguro de imitaciones y uso no autorizado.

5.4.2. Permisos y Licencias

Para conocer estos requisitos y normativas, desde la página web del ayuntamiento, dentro de "base de datos de normativa municipal" he podido recabar la siguiente información:

En primer lugar, tendría que contactar con el ayuntamiento de Fuencarral el pardo para obtener una **licencia de actividad local** donde "Vitaliz" operará. Esta licencia es una validación de que nuestros servicios cumplen con los requisitos municipales y normativas locales pertinentes, reguladas en el Decreto de 19 de julio de 2012 del Ayuntamiento de Madrid, que trata sobre los procedimientos en los que subsiste el régimen de sometimiento a la licencia local de actividad y otros mecanismos de control preventivo, conforme al artículo 84 bis de la Ley 7/1985, Reguladora de las Bases de Régimen Local. Publicado en el BO. (Boletín Oficial) Ayuntamiento de Madrid 23/07/2012 núm.. 6722 pág. 6-11. En él, se describen los requisitos municipales y las normativas locales.

Como se señala en los documentos, cualquier actividad que pueda impactar el medio ambiente, la salud pública, la seguridad, o el patrimonio histórico/artístico debe ser **evaluada y recibir aprobación específica**. Esto podría incluir evaluaciones ambientales por parte del ayuntamiento, inspecciones o informes específicos que justifiquen el mantenimiento de dichas licencias.

Además, es necesaria una adaptación a la ley de economía sostenible como indican los documentos, siendo así que es vital que cualquier actividad que mantenga

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

requerimientos de licencia bajo el régimen de la Ley 7/1985 y las modificaciones introducidas por la **Ley de Economía Sostenible** esté adecuadamente justificada y documentada, siguiendo los criterios establecidos en el Real Decreto-Ley 8/2011.

Por último, existen **procedimientos específicos para actividades**. Debido a la naturaleza de las actividades que la empresa realizará, necesitaré obtener licencias específicas que regulan desde la ocupación de dominios públicos hasta la instalación de carteles y publicidad en espacios exteriores locales. Cada tipo de **actividad en lugares públicos requerirá una evaluación y autorización detallada**.

En cuanto a las certificaciones y licencias de los trabajadores, es esencial que todo el personal, especialmente los profesionales en salud como fisioterapeutas y entrenadores posean las certificaciones adecuadas y estén registrados en sus respectivos colegios profesionales.

No he encontrado información específica sobre certificaciones de fisioterapeutas y entrenadores en la base de datos del Ayuntamiento de Madrid. Sin embargo, es importante mencionar que los fisioterapeutas en España deben estar colegiados en el Colegio Profesional correspondiente a su comunidad autónoma para ejercer legalmente. Esta colegiación por tanto ha de ser en la comunidad de Madrid para garantizar que cumplen con los requisitos educativos y éticos necesarios para ofrecer los servicios seguros y efectivos.

Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid:
<https://www.cfisiomad.org/>

Para los entrenadores, aunque no existe un requisito uniforme de colegiación a nivel nacional, es recomendable que cuenten con certificaciones reconocidas que avalen sus competencias y conocimientos específicos en el área del entrenamiento físico y deportivo. Estas certificaciones principalmente son:

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYDE)
- Técnico Superior en Enseñanza y Animación Socio deportiva (TSEAS):
- Técnico Superior en Acondicionamiento Físico.

Incluso un perfil de entrenadores internacionales como:

- National Strength and Conditioning Association

Además de las certificaciones oficiales en el ámbito deportivo a nivel nacional o internacional, existen otros títulos que, si bien no habilitan legalmente para ejercer, representan una valiosa muestra de habilidades y competencias específicas en algunas

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

áreas. Estos cursos y acreditaciones son ofrecidos por diversas federaciones y organizaciones, especializadas en disciplinas concretas, y proporcionan una formación complementaria apreciada por la empresa y el sector.

Por ejemplo, federaciones nacionales de natación, atletismo, levantamiento de pesas y baile ofrecen especializaciones que abarcan desde técnicas avanzadas en entrenamientos específicos hasta metodologías de enseñanza en danza. Estas formaciones enriquecen el perfil profesional de los entrenadores y monitores.

5.4.3. Normativas

La Ley de Dependencia (Ley 39/2006) regula los derechos y las prestaciones para personas en situación de dependencia. Asegurar el cumplimiento de esta ley es fundamental para operar en el sector de cuidado de ancianos.

Según la Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, los principios de universalidad, equidad y accesibilidad deben regir los servicios de atención a la dependencia (Ministerio de la Presidencia, 2006). En esta se detallan los derechos y obligaciones de este segmento poblacional como, por ejemplo, el artículo 4 define:

- Las personas en situación de dependencia tienen derecho a recibir información completa sobre los servicios e intervenciones a los que tienen derecho.
- También tienen derechos a la confidencialidad, protección de datos personales y participación en políticas que afectan su bienestar.

No sin olvidar los servicios y beneficios a los que tienen acceso y donde la empresa tratará de satisfacer la demanda. (Título I, Capítulo II, Artículos 14-25):

- Detalla el catálogo de servicios incluyendo prevención, teleasistencia, ayuda a domicilio, centros de día y de noche, y cuidado residencial.
- Especifica cómo deben accederse los servicios y la contribución económica requerida de los beneficiarios según su capacidad.

También debemos tener en cuenta la protección de datos (RGPD y LOPDGDD). Implementaremos políticas de protección de datos para manejar la información personal de nuestros clientes de manera segura y conforme al Reglamento General de Protección de Datos y la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Respecto a las regulaciones de salud y seguridad, tendríamos que acudir al Decreto del 9 de febrero de 2016 del delegado del Área de Gobierno de Salud, Seguridad y Emergencias. Dado el enfoque de la empresa hacia un público vulnerable, como son los ancianos, necesitamos cumplir con ciertas especificaciones de salud y seguridad. Esto demostrará que nuestros servicios están en conformidad con las normas de salud vigentes. He podido recabar en la siguiente tabla las siguientes normas relacionadas con mi empresa. Como se muestra en la Tabla 19.

Tabla 19. Regulaciones de salud y seguridad.

Formación en primeros auxilios. Es crucial que cualquier personal de la empresa pueda actuar como primer interviniente en situaciones de emergencia. Será necesario que reciba la formación adecuada en primeros auxilios.

Equipamiento de emergencia. Aunque no sea responsabilidad principal de la empresa, debería considerar incluir un botiquín de Soporte Vital Básico en los vehículos o kits de tu personal de primera línea que acude a los centros o residencias.

Protocolos de intervención y comunicación. Es vital desarrollar y mantener protocolos claros de intervención y comunicación para el manejo de emergencias. Esto incluye la comunicación con servicios de emergencia como el 112, SAMUR o urgencias hospitalarias privadas para asegurar una coordinación efectiva durante incidentes que requieran intervención médica. Todos estos protocolos deberán estar contemplados en el plan de emergencias de la empresa.

Evaluación y registro de actuaciones. Implementar un sistema para registrar y evaluar las actuaciones en situaciones de emergencia. Nuevamente recogido en el plan de emergencias de la empresa.

Cumplimiento de obligaciones legales. Asegúrate de que toda intervención cumpla con las obligaciones legales. Nuevamente recogido en el plan de emergencias de la empresa.

Tabla 19 Regulaciones de salud y seguridad

5.4.4. Estructura Legal de la Empresa

La estructura legal elegida para mi empresa será la de sociedad de responsabilidad limitada, de acuerdo con el Título I, Artículo 1 de la Ley de Sociedades de Capital, que requiere un capital social mínimo de 3,000 euros (Artículo 4). Este tipo de sociedad es beneficiosa por la limitación de responsabilidad al capital aportado (Artículo 1), lo que reduce el riesgo financiero personal. Además, esta estructura me simplifica la gestión fiscal y mejora la eficiencia administrativa, lo que es crucial para la operatividad de pequeñas y medianas empresas. Al ser una empresa unipersonal y no estar cotizada en bolsa, no es necesario optar por una estructura sociedad anónima, que está diseñada para empresas con socios comanditarios y que cotizan en mercados públicos (Artículo 151-157 del Código de Comercio). Posteriormente procederé al registro de la empresa en el Registro Mercantil, asegurando el cumplimiento con todas las disposiciones legales aplicables y garantizando la legalidad de las operaciones comerciales de la empresa.

El último tema a tener en cuenta sería la regulación de los trabajadores de la empresa, así como de las relaciones de servicios entre empresas. Redactaremos contratos detallados para empleados, proveedores y clientes. Esto incluye contratos de servicio y políticas de privacidad y cancelación para proteger tanto a la empresa como a nuestros clientes. (Anexo III para modelo de contrato de servicio de la empresa)

5.5. Misión, visión, valores y propósito.

Misión.

Vitaliz: Eterna Juventud se dedica a enriquecer la vida de las personas mayores a través de programas integrados de actividad física y deportiva, diseñados específicamente para mejorar su salud física y mental. Nuestra misión es ofrecer servicios que promuevan la independencia y el bienestar social de los residentes en las residencias de ancianos, asegurando que cada actividad sea segura, accesible y adaptada a sus necesidades individuales.

Visión.

Nuestra visión es ser líderes en la promoción de un estilo de vida activo y saludable entre la población anciana en Madrid, estableciendo el estándar de excelencia en actividades físicas y deportivas en residencias de ancianos. Aspiramos a expandir nuestros programas

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

a nivel nacional, convirtiéndonos en un referente indispensable para la mejora continua de la calidad de vida de los ancianos.

Valores.

- **Empatía:** Enfocamos cada servicio y cada interacción desde la perspectiva y necesidades de los ancianos, asegurando que nuestras acciones reflejen comprensión y sensibilidad hacia sus experiencias y desafíos.
- **Integridad:** Nos comprometemos a actuar con honestidad y transparencia, manteniendo siempre el respeto por nuestros clientes y su dignidad.
- **Innovación:** Constantemente buscamos formas creativas y eficaces de mejorar nuestros servicios y adaptarlos a las necesidades cambiantes de nuestros usuarios.
- **Excelencia:** Nos esforzamos por alcanzar los más altos estándares de calidad en cada aspecto de nuestro trabajo, desde el diseño de los programas hasta su implementación y evaluación.

Propósito.

El propósito de Vitaliz: Eterna Juventud es transformar la experiencia del envejecimiento en las residencias de ancianos, ofreciendo oportunidades que permitan a los residentes vivir una vida plena y activa. Nos enfocamos en fomentar la autonomía y la interacción social a través del deporte y la actividad física, mejorando así no solo la salud física, sino también el bienestar emocional y social de nuestros mayores.

5.6. Descripción de la actividad.

Vitaliz: Eterna Juventud es una empresa emergente que se especializa en la integración de actividades deportivas dentro de residencias de ancianos, centros de días, u hogares con el objetivo de mejorar la salud física y mental de sus residentes.

Ofrecemos una variedad de servicios adaptados a las necesidades y capacidades individuales de cada residente, incluyendo programas de ejercicios personalizados, terapias físicas, y actividades grupales que fomentan tanto la socialización como la movilidad.

Listado de servicios que se ofrecen:

1. **Yoga:** Sesiones adaptadas para mejorar la flexibilidad y la respiración, ayudando a reducir el estrés y mejorar la movilidad general.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

2. **Pilates:** Clases diseñadas para fortalecer los músculos sin impacto, ideal para mejorar la postura y la estabilidad de las personas mayores.
3. **Baile recreativo:** Clases de baile adaptadas para realizar sentados, ideales para personas con movilidad reducida.
4. **Zumba Gold:** Versión de Zumba adaptada para mayores, con ritmos más suaves y movimientos que no requieren saltos ni movimientos bruscos.
5. **Estiramientos de fuerza:** Sesiones donde se realizan estiramientos con la ayuda de un instructor para garantizar la seguridad y eficacia del ejercicio.
6. **Taichí:** Sesiones que combinan movimientos lentos y suaves para mejorar el equilibrio, la coordinación y la calma mental.
7. **Baile de salón:** Sesiones de baile de salón donde los mayores pueden aprender y practicar diferentes estilos de baile.
8. **Caminatas grupales:** Paseos al aire libre organizados para disfrutar de la naturaleza y promover la actividad física moderada.
9. **Gimnasia cerebral:** Actividades que estimulan la memoria y otras funciones cognitivas a través de juegos y ejercicios mentales.
10. **Aqua-gym:** Ejercicios en la piscina que reducen el riesgo de lesiones en las articulaciones al ser de bajo impacto.
11. **Clases de Pintura y Artesanía:** Sesiones creativas donde los participantes pueden aprender técnicas de pintura, cerámica o artesanía, permitiendo la expresión artística y la creatividad.
12. **Terapia de relajación:** Técnicas de relajación y meditación guiada para ayudar a reducir el estrés y promover un estado de bienestar.
13. **Fitness funcional:** Entrenamiento que se enfoca en ejercicios que ayudan a mejorar las actividades diarias, como levantarse de una silla o subir escaleras.
14. **Sesiones de fisioterapia:** Servicios de rehabilitación y mantenimiento físico para mejorar la movilidad y aliviar el dolor.

En la siguiente sección, procederé a detallar cada uno de los servicios que ofrece la empresa, especificando los precios de cada servicio, también una descripción completa, los objetivos que persigue, la modalidad en la que se ofrece, entre otros aspectos relevantes. Este análisis detallado tiene como finalidad proporcionar una visión clara de la variedad y riqueza de las actividades disponibles, enfatizando cómo cada una de ellas está diseñada

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

para satisfacer las necesidades específicas de nuestros clientes y cómo cada servicio se alinea con los objetivos generales de bienestar y salud que promueve la empresa.

Servicio:	Yoga	Duración:	60 min
Descripción del servicio:			
Clases diseñadas específicamente para personas mayores, utilizando técnicas de yoga suave que se centran en la respiración, el equilibrio y el movimiento lento para mejorar la flexibilidad y la relajación. Se utilizan accesorios como bloques y cinturones para facilitar las posturas y asegurar la seguridad.			
Objetivos:			
Aumentar la flexibilidad, mejorar la respiración y reducir el estrés, además de promover una mejor calidad del sueño y una mayor sensación de bienestar general.			
Tipo de modalidad:			
Ofrecido tanto en modalidad colectiva como individual, para adaptarse a las preferencias y necesidades específicas de cada participante.			
Instalaciones:			
Sala tranquila y adecuadamente climatizada, con esterillas y accesorios de yoga proporcionados.			
Consideraciones:			
Es crucial adaptar cada sesión a las capacidades y limitaciones de los participantes, con un enfoque en la seguridad y la prevención de lesiones.			
Valor añadido:			
Estas clases no solo mejoran la salud física, sino que también ofrecen beneficios mentales, ayudando a los participantes a manejar mejor el estrés y la ansiedad.			
Visibilidad:			
Muy alta, dado que el yoga es una actividad reconocida por sus beneficios a largo plazo en la salud y bienestar.			
Tarifas:			
€15 por sesión grupal, €35 por sesión individual.			

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Servicio:	Pilates	Duración:	50 min
Descripción del servicio:			
Pilates suave centrado en la rehabilitación de lesiones y la mejora de la condición física general, con ejercicios modificados para personas con movilidad reducida o en recuperación.			
Objetivos:			
Fortalecer los músculos centrales, mejorar la postura y la alineación corporal, y facilitar la recuperación funcional después de lesiones o cirugías.			
Tipo de modalidad:			
Disponible tanto individual como en pequeños grupos para atención más personalizada.			
Instalaciones:			
Sala equipada con colchonetas y pequeños equipos de Pilates, como bandas de resistencia y pelotas de Pilates.			
Consideraciones:			
Las sesiones deben ser supervisadas por instructores especializados en Pilates rehabilitador, con conocimientos específicos en trabajar con personas mayores y sus necesidades particulares.			
Valor añadido:			
Proporciona una forma segura y eficaz de recuperación física, lo cual es esencial para la independencia a largo plazo de los participantes.			
Visibilidad:			
Media a alta, especialmente valorada por aquellos en recuperación postoperatoria o que buscan un ejercicio de bajo impacto.			
Tarifas:			
€20 por sesión grupal, €40 por sesión individual.			

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Servicio:	Baile Recreativo	Duración:	45 min
Descripción del servicio:			
Sesiones de baile diseñadas para ser accesibles y disfrutables para personas mayores, utilizando música de diversas épocas para fomentar la movilidad, la coordinación y el disfrute en un ambiente festivo.			
Objetivos:			
Mejorar la coordinación motriz, la salud cardiovascular y el estado de ánimo, proporcionando una fuente de ejercicio físico y socialización.			
Tipo de modalidad:			
Colectiva, con posibilidad de adaptar a sesiones más pequeñas o individuales si es necesario.			
Instalaciones:			
Espacio amplio con suelo no deslizante y sistema de sonido adecuado para la actividad.			
Consideraciones:			
Asegurar que la intensidad de las clases sea adecuada para el grupo de edad, con ritmos que sean disfrutables pero seguros.			
Valor añadido:			
Estas sesiones no solo benefician físicamente, sino que también ofrecen una oportunidad valiosa para la interacción social y el disfrute cultural.			
Visibilidad:			
Alta, especialmente atractiva como actividad comunitaria y social.			
Tarifas:			
€10 por sesión grupal.			

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Servicio:	Zumba Gold	Duración:	45 min
Descripción del servicio:			
Programa de Zumba adaptado para mayores, con ritmos más lentos y movimientos modificados para minimizar el riesgo de lesiones, manteniendo la esencia energética y divertida del Zumba tradicional.			
Objetivos:			
Mejorar la capacidad cardiovascular, la coordinación y el estado de ánimo, al tiempo que se promueve la socialización entre los participantes.			
Tipo de modalidad:			
Colectiva, ideal para grupos grandes en residencias o centros de día.			
Instalaciones:			
Salón amplio con equipo de sonido adecuado y piso que no sea resbaladizo.			
Consideraciones:			
Es importante ajustar la intensidad de la música y la complejidad de los movimientos a la edad y capacidad física de los participantes.			
Valor añadido:			
Ofrece un enfoque divertido y comunitario para mantenerse activo, lo cual es esencial para la salud mental y física en la vejez.			
Visibilidad:			
Alta, debido a la popularidad del Zumba y su adaptabilidad para mayores.			
Tarifas:			
€12 por sesión grupal.			

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Servicio:	Entrenamiento de Fuerza	Duración:	
Descripción del servicio:			
Sesiones de entrenamiento de fuerza diseñadas específicamente para personas mayores, utilizando pesas ligeras y ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza muscular, la densidad ósea y la estabilidad.			
Objetivos:			
Incrementar la fuerza muscular, mejorar el equilibrio y la movilidad, y prevenir la pérdida ósea.			
Tipo de modalidad:			
Colectiva e individual, según las necesidades y preferencias de los participantes.			
Instalaciones:			
Sala equipada con pesas ligeras, bandas de resistencia y colchonetas.			
Consideraciones:			
Todos los ejercicios deben ser supervisados por un entrenador especializado en gerontología para asegurar la ejecución adecuada y prevenir lesiones.			
Valor añadido:			
Ayuda a mantener la independencia funcional de los mayores, permitiéndoles realizar actividades cotidianas con más facilidad.			
Visibilidad:			
Media, esencial para programas de salud y bienestar en residencias.			
Tarifas:			
€18 por sesión grupal, €40 por sesión individual.			

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Servicio:	Taichí	Duración:	60 min
Descripción del servicio:			
Clases de Taichí para principiantes, enfocando en movimientos lentos y controlados que promueven la tranquilidad mental y la agilidad física.			
Objetivos:			
Mejorar el equilibrio, la flexibilidad, y reducir el riesgo de caídas, además de ofrecer beneficios para la salud mental como la reducción de la ansiedad y el estrés.			
Tipo de modalidad:			
Colectiva e individual.			
Instalaciones:			
Espacio tranquilo y amplio, preferiblemente con acceso al aire libre o en un entorno natural.			
Consideraciones:			
Adaptable a todos los niveles de habilidad y condiciones físicas, ideal para integrar en cualquier entorno de cuidado para mayores.			
Valor añadido:			
Contribuye significativamente a la calidad de vida, promoviendo la serenidad y el bienestar en la tercera edad.			
Visibilidad:			
Alta, reconocido por sus beneficios holísticos y su popularidad creciente entre la población mayor.			
Tarifas:			
€10 por sesión grupal, €30 por sesión individual.			

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Servicio:	Baile de Salón	Duración:	
Descripción del servicio:			
Sesiones de baile de salón donde los mayores pueden aprender y practicar diferentes estilos de baile en un ambiente social y activo.			
Objetivos:			
Mejorar la coordinación, el equilibrio y la salud cardiovascular, además de proporcionar una excelente oportunidad para la socialización.			
Tipo de modalidad:			
Colectiva, ideal para fomentar la interacción social y el compañerismo.			
Instalaciones:			
Salón de baile con piso adecuado y sistema de sonido para la música.			
Consideraciones:			
Adaptar los ritmos y los movimientos para asegurar la seguridad de los participantes, evitando ritmos demasiado rápidos o movimientos complicados.			
Valor añadido:			
Fomenta el entretenimiento y la alegría, claves para el bienestar emocional en la tercera edad.			
Visibilidad:			
Media, con un potencial de atractivo particular en eventos comunitarios y sociales.			
Tarifas:			
10 € por sesión grupal.			

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Servicio:	Caminatas grupales	Duración:	Variable
Descripción del servicio:			
Actividades organizadas al aire libre, como paseos por parques y excursiones a sitios de interés local, diseñados para mantener a los mayores activos y en contacto con la naturaleza.			
Objetivos:			
Fomentar la actividad física moderada, proporcionar estimulación mental y mejorar el bienestar general a través del contacto con el medio ambiente.			
Tipo de modalidad:			
Colectiva, ideal para grupos.			
Instalaciones:			
Transporte adecuado y accesible, rutas seleccionadas que sean seguras y manejables para personas mayores.			
Consideraciones:			
Seleccionar destinos que no requieran un esfuerzo físico considerable y contar con asistencia para quienes lo necesiten.			
Valor añadido:			
Ofrece un cambio de ambiente y la oportunidad de disfrutar de nuevas experiencias y paisajes.			
Visibilidad:			
Alta, especialmente atractiva durante las temporadas de buen tiempo.			
Tarifas:			
€25 por excursión.			

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Servicio:	Gimnasia cerebral	Duración:	45 min
Descripción del servicio:			
Actividades y juegos mentales diseñados para mejorar la memoria y las habilidades cognitivas, como crucigramas, rompecabezas y ejercicios de memoria.			
Objetivos:			
Estimular las funciones cognitivas, prevenir el deterioro mental y fomentar la interacción social.			
Tipo de modalidad:			
Colectiva e individual, adaptándose a las necesidades y preferencias de los participantes.			
Instalaciones:			
Sala de actividades con mesas, sillas cómodas y materiales para los ejercicios de memoria.			
Consideraciones:			
Ajustar el nivel de dificultad de las actividades a la capacidad de los participantes para mantenerlos desafiados, pero no frustrados.			
Valor añadido:			
Ayuda a mantener la mente activa y puede mejorar la autoestima y la independencia de los mayores.			
Visibilidad:			
Alta, dada la creciente conciencia sobre la importancia de la salud mental en la vejez.			
Tarifas:			
€12 por sesión grupal, €30 por sesión individual.			

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Servicio:	Aqua-Gym	Duración:	60 min
Descripción del servicio:			
Sesiones de ejercicios acuáticos de bajo impacto que se realizan en una piscina, ideales para mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad, minimizando el estrés en las articulaciones gracias al soporte del agua.			
Objetivos:			
Mejorar la capacidad aeróbica y la fuerza, aliviar la tensión en las articulaciones, mejorar la postura y la coordinación, y promover la relajación.			
Tipo de modalidad:			
Colectiva, ideal para fomentar la interacción social y el apoyo grupal, además de incrementar la diversión durante la actividad.			
Instalaciones:			
Piscina con agua a temperatura controlada, suficientemente espaciosa para permitir la movilidad de todos los participantes. Equipamiento adicional como fideos de piscina, tablas flotantes y pesas acuáticas.			
Consideraciones:			
Verificar que todos los participantes cuenten con el visto bueno médico para realizar ejercicios en el agua, especialmente aquellos con problemas óseos o articulares. Es importante ajustar la intensidad de los ejercicios a las capacidades individuales de los participantes.			
Valor añadido:			
El ejercicio en el agua reduce el riesgo de lesiones y es especialmente beneficioso para personas mayores o con movilidad reducida, ayudando a mejorar el equilibrio y la agilidad.			
Visibilidad:			
Alta, dada la creciente popularidad del ejercicio acuático entre las personas mayores debido a sus beneficios terapéuticos y su bajo riesgo de lesión.			
Tarifas:			
€12 por sesión grupal, ofreciendo paquetes mensuales a precios reducidos para incentivar la participación regular.			

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Servicio:	Clases de Pintura y Artesanía	Duración:	
Descripción del servicio:			
Sesiones creativas donde los participantes pueden aprender técnicas de pintura, cerámica o artesanía, permitiendo la expresión artística y la creatividad.			
Objetivos:			
Fomentar la creatividad, mejorar las habilidades motoras finas y ofrecer una vía para la expresión emocional.			
Tipo de modalidad:			
Colectiva e individual, permitiendo la personalización del aprendizaje y la expresión.			
Instalaciones:			
Taller equipado con todos los materiales necesarios para las diferentes disciplinas artísticas.			
Consideraciones:			
Ajustar las actividades a las capacidades físicas y cognitivas de los mayores para garantizar su participación segura y satisfactoria.			
Valor añadido:			
Proporciona una sensación de logro y bienestar al crear algo propio, además de ser una excelente terapia ocupacional.			
Visibilidad:			
Alta, las actividades creativas son muy valoradas por su impacto positivo en la salud mental.			
Tarifas:			
15 € por sesión grupal, €40 por sesión individual.			

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Servicio:	Terapia de relajación	Duración:	60 min
Descripción del servicio:			
La terapia de relajación se centra en técnicas de meditación guiada y ejercicios de respiración diseñados para calmar la mente y reducir el estrés físico y emocional. A través de sesiones estructuradas, los participantes aprenden a alcanzar un estado de tranquilidad profunda, mejorando su salud mental y bienestar general.			
Objetivos:			
Reducir los niveles de estrés y ansiedad, mejorar la calidad del sueño, incrementar la conciencia corporal y emocional, y fortalecer la capacidad de los participantes para manejar el estrés en situaciones cotidianas.			
Tipo de modalidad:			
Disponible tanto en sesiones individuales como colectivas, permitiendo adaptar la experiencia a las necesidades específicas de cada participante o grupo.			
Instalaciones:			
Sala tranquila y cómoda, adecuadamente acondicionada para la meditación, con iluminación suave, sin ruidos disruptivos y con suficientes almohadillas o mats para sentarse o recostarse.			
Consideraciones:			
Asegurar que los participantes no tengan contraindicaciones médicas para la práctica de la meditación y relajación. Es recomendable que las sesiones sean guiadas por un profesional con formación en técnicas de meditación.			
Valor añadido:			
Contribuye a una mejora significativa en la gestión del estrés y la ansiedad, promoviendo técnicas que los participantes pueden utilizar en su vida diaria para mejorar su salud y calidad de vida.			
Visibilidad:			
Alta, debido a la creciente popularidad de las técnicas de mindfulness y meditación como herramientas efectivas para el manejo del estrés.			
Tarifas:			
€15 por sesión grupal y €30 por sesión individual			

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Servicio:	Fitness funcional	Duración:	45 min
Descripción del servicio:			
<p>El fitness funcional consiste en ejercicios que imitan las actividades cotidianas, ayudando a mejorar la fuerza, coordinación, balance, y resistencia general. Las sesiones incluyen una variedad de movimientos que trabajan varios grupos musculares simultáneamente, utilizando equipos como pesas, bandas de resistencia, y balones medicinales.</p>			
Objetivos:			
<p>Aumentar la capacidad funcional de los participantes para realizar tareas diarias con mayor facilidad y menos riesgo de lesiones. Mejorar la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia cardiovascular.</p>			
Tipo de modalidad:			
<p>Este servicio se ofrece tanto de manera individual como grupal, adaptando la intensidad y los ejercicios a las capacidades y necesidades específicas de cada individuo o grupo.</p>			
Instalaciones:			
<p>Se requiere un gimnasio o espacio de entrenamiento bien equipado, con acceso a varios tipos de equipos y suficiente espacio para realizar movimientos de amplitud completa.</p>			
Consideraciones:			
<p>Es crucial realizar una evaluación inicial de las capacidades físicas de los participantes para adaptar los ejercicios y evitar lesiones. Debe haber supervisión constante por los entrenadores.</p>			
Valor añadido:			
<p>Promueve mejoras en la salud física que son directamente transferibles a la vida diaria, lo que es especialmente beneficioso para las personas mayores que buscan mantener su independencia.</p>			
Visibilidad:			
<p>Moderada a alta, dado el creciente interés en mantener estilos de vida activos y saludables en todas las edades.</p>			
Tarifas:			
<p>€12 por sesión grupal y €40 por sesión individual.</p>			

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Servicio:	Fisioterapia	Duración:	45 min
Descripción del servicio:			
Servicio terapéutico que incluye evaluación, diagnóstico y tratamiento de lesiones y discapacidades físicas, utilizando técnicas como masajes, termoterapia, electroterapia, y ejercicios dirigidos para mejorar la movilidad y aliviar el dolor.			
Objetivos:			
Mejorar la movilidad, aliviar el dolor, incrementar la fuerza muscular, y facilitar la recuperación y la independencia funcional en las actividades diarias.			
Tipo de modalidad:			
Individual y grupal.			
Instalaciones:			
Sala equipada con camillas, equipos de electroterapia, espacios para ejercicios de rehabilitación, y material de apoyo como bandas elásticas y pelotas de ejercicio.			
Consideraciones:			
Adaptar los ejercicios y tratamientos a las condiciones específicas y limitaciones de cada paciente, garantizando un enfoque personalizado y seguro.			
Valor añadido:			
Contribuye significativamente a la recuperación postoperatoria, manejo del dolor crónico y mejora de la calidad de vida.			
Visibilidad:			
Alta visibilidad mediante talleres demostrativos y sesiones informativas sobre los beneficios de la fisioterapia en la vida diaria de las personas mayores.			
Tarifas:			
30 euros por sesión individual, 15 euros por persona en sesión grupal.			

5.7. Plan de riesgos.

"En el desarrollo del plan de riesgos para 'Vitaliz: Eterna Juventud', me he basado en el artículo de Moreno Monroy y Vargas Jaramillo (2020), quienes proporcionan un marco detallado para la gestión de emergencias en contextos de gimnasios, destacando la importancia de un enfoque proactivo (p. 23)."

El artículo resalta la importancia de implementar una estrategia global para asegurar tanto la seguridad de los participantes como el cumplimiento normativo y operacional. Los aspectos clave que se abordan incluyen: la Identificación de riesgos, donde se detallan los riesgos potenciales inherentes a las actividades y entorno; la Evaluación de riesgos, para determinar la probabilidad y el impacto de estos riesgos; y las Medidas de prevención, diseñadas para mitigar los riesgos identificados. En la siguiente tabla se muestra un ejemplo de los tipos de riesgos y las medidas de prevención en respuesta. Como se muestra en la Tabla 20.

Tabla 20. Análisis de riesgos y medidas de actuación.

Tipo de riesgo	Medidas de prevención
Lesiones por caídas	Implementación de suelos antideslizantes, uso de equipamiento de apoyo como barras y soportes, instrucciones claras y supervisión durante las actividades.
Fatiga excesiva	Monitoreo de la condición física de los participantes antes de comenzar cualquier actividad, ajustes en la intensidad de los ejercicios, y descansos adecuados.
Deshidratación	Proporcionar acceso fácil y frecuente a agua potable, recordatorios para hidratarse antes, durante y después de las actividades.
Golpes de calor	Realizar actividades en horarios con temperaturas más bajas, asegurar una ventilación adecuada en los espacios cerrados, y educación sobre los síntomas del golpe de calor.
Contagio de enfermedades	Promover medidas de higiene, disponer de desinfectantes en las instalaciones, y evitar actividades en espacios cerrados muy concurridos.

Incidentes cardiovasculares	Evaluación previa de la salud cardiovascular de los participantes, entrenamiento en primeros auxilios para el personal, y disponibilidad de un desfibrilador automático.
Problemas musculares y articulares	Evaluaciones previas de movilidad articular, adaptación de ejercicios para limitar el estrés en articulaciones sensibles, y entrenamiento específico sobre técnicas seguras de movimiento.
Incidentes con equipos	Revisión y mantenimiento regular de todos los equipos utilizados, instrucción adecuada sobre cómo usar correctamente los equipos antes de su uso.
Estrés psicológico	Crear un entorno de apoyo, ofrecer actividades relajantes como yoga o meditación, y disponibilidad de asistencia psicológica si se necesita.
Exposición a alérgenos	Control de calidad del aire, limpieza regular de las instalaciones para minimizar polvo y polen, y tener medicamentos antialérgicos disponibles.

Tabla 21 Análisis de riesgos y medidas de actuación.

Además, siguiendo el modelo proporcionado, seguiremos los planes de actuación para responder eficazmente ante incidentes, junto con una estrategia de comunicación efectiva para asegurar que todos los participantes y personal estén informados sobre los procedimientos de seguridad y emergencia.

Por último, es crucial tener en cuenta los seguros de responsabilidad, que ofrecen protección financiera y legal frente a posibles reclamaciones, y las políticas locales y regulatorias, para garantizar que nuestros servicios estén en plena conformidad con las leyes y normativas vigentes.

5.8. Marketing y visibilidad.

5.8.1. Análisis de mercado y target de la empresa.

El estudio de campo realizado se ha obtenido insights valiosos sobre el mercado y las preferencias del público objetivo. La investigación reveló que hay más de 1.2 millones de personas mayores de 65 años en la Comunidad de Madrid, lo cual resalta un vasto mercado potencial para los servicios ofrecidos.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Importante es de destacar que aproximadamente el 80% de las residencias en Madrid son privadas, lo que indica una significativa oportunidad de negocio rentable en colaboración con estas entidades. Estos centros suelen tener el presupuesto y la disposición para invertir en servicios que mejoren la calidad de vida de sus residentes, con frecuencia financiados por entidades municipales o gestionados directamente por el sector privado.

Además, el estudio de campo subraya la importancia de desarrollar estrategias que se alineen con las necesidades y capacidades económicas de las residencias y centros de día. Al centrar los esfuerzos de marketing en demostrar cómo estos servicios pueden mejorar significativamente el bienestar físico y mental de los mayores, se pueden fortalecer las relaciones con los administradores de estas instituciones y asegurar contratos a largo plazo. Además, la implementación de actividades como yoga, pilates y gimnasia suave, reconocidas por sus beneficios en la salud de los mayores, puede aumentar el atractivo de los servicios ofrecidos, haciendo que el proyecto sea más visible y atractivo para los tomadores de decisiones en los centros.

En cuanto al público objetivo, se deben considerar principalmente los centros de día y residencias privadas, donde las decisiones sobre los servicios incluidos se toman a nivel administrativo, y no directamente por los residentes. Esto implica una estrategia de marketing B2B (business to business), donde el enfoque está en cómo los servicios ofrecidos pueden reducir costos a largo plazo, mejorar la satisfacción del cliente (residentes y sus familias) y cumplir con los estándares reguladores de cuidado para ancianos. Por lo tanto, el plan de marketing debe estar bien fundamentado en evidencia empírica y presentar claramente los beneficios tangibles para los centros y sus residentes.

5.8.2. Posicionamiento de la empresa.

En el proceso de consolidación y crecimiento de Vitaliz: eterna juventud, es fundamental comunicar eficazmente la alta calidad y accesibilidad de los servicios. De esta manera se resalta la capacidad para adaptarnos a las necesidades individuales de cada cliente, ofreciendo un servicio verdaderamente personalizado y flexible.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

La atención personalizada es uno de nuestros pilares. Entendemos que cada persona mayor tiene sus propias necesidades, preferencias y limitaciones. Por ello, cada programa es cuidadosamente adaptado para garantizar que las actividades sean efectivas y satisfactorias para cada usuario. Esta atención al detalle es crucial para fomentar una experiencia positiva y duradera, que se refleja directamente en los beneficios físicos y emocionales de nuestros clientes.

Otro aspecto diferenciador es la flexibilidad en la programación. Ofrecemos horarios y formatos variados que se adaptan a diferentes estilos de vida y disponibilidades, facilitando así la integración de nuestras actividades tanto en centros de día como en residencias privadas.

La calidad del servicio que proporcionamos es insuperable, gracias a la contratación de profesionales altamente cualificados y especializados en el trabajo con personas mayores. De esta manera, todos los servicios superan las expectativas de calidad y seguridad, aspectos esenciales para este grupo demográfico.

Finalmente, nos esforzamos por fomentar la integración social y el entretenimiento a través de nuestras actividades. Buscamos no solo mejorar la condición física de nuestros clientes, sino también promover su socialización y bienestar emocional. Las actividades están diseñadas para ser disfrutables y estimulantes, contribuyendo a una mejor calidad de vida general.

Estos elementos diferenciadores establecen a nuestra empresa como líder en el mercado de la actividad física y entretenimiento para mayores.

5.8.3. Estrategias de publicidad y Canales de distribución

Para asegurar el éxito y la visibilidad de Vitaliz en el mercado competitivo de servicios para personas mayores, es crucial implementar estrategias de promoción y publicidad bien definidas y efectivas. A continuación, presentamos una tabla que detalla diversas tácticas que hemos diseñado para alcanzar y captar la atención de nuestro público objetivo, compuesto principalmente por centros de día y residencias privadas. Los objetivos están alineados a los objetivos estratégicos de la empresa. Como se muestra en la Tabla 21.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Estrategia	Descripción	Objetivo
Publicidad en revistas	Anuncios en publicaciones dirigidas a profesionales de la salud y el bienestar geriátrico.	Aumentar la visibilidad entre los decisores en centros de día y residencias.
Participación en ferias y eventos	Presencia en eventos relacionados con la salud y el bienestar de los mayores.	Establecer contactos directos con potenciales clientes y partners.
Marketing digital	Campañas en redes sociales, contenido en blogs sobre la salud de los mayores. Página web.	Captar la atención de los familiares de las personas mayores y los administradores de centros.
Relaciones públicas	Crear relaciones con influencers y líderes de opinión en el sector del cuidado de mayores.	Construir credibilidad y confianza en la marca.
Marketing directo	Envío de folletos y material informativo a residencias y centros de día.	Informar directamente sobre los servicios y beneficios.
Programas de referidos	Incentivos para que los actuales clientes recomienden los servicios a otros centros.	Ampliar la base de clientes mediante redes existentes.

Tabla 22 Estrategias de publicidad

Cada una de las acciones relacionadas con las estrategias de publicidad conlleva unos gastos estimados. A continuación, se presenta un desglose de las tácticas específicas que se implementarán, junto con una estimación de los costos asociados. Como se muestra en la Tabla 22.

Estrategia	Estrategias Concretas	Costo Estimado Anual
Publicidad en revistas	Anuncios en revistas especializadas en salud geriátrica	300 - 800
Participación en ferias y eventos	Stand en ferias locales de salud y bienestar	10000
Marketing digital	- Creación y mantenimiento de página web	200 - 300
	- Campañas en redes sociales (Facebook, Instagram)	300 - €700
Relaciones públicas	Colaboraciones con influencers en el sector del cuidado de mayores	700 - 2000
Marketing directo	Envío de folletos y material informativo	200 - 500
Programas de referidos	Programa de incentivos para recomendaciones	100 - 300
TOTAL:	13000 euros	

Tabla 23 Desglose de costos de las estrategias de publicidad.

5.8.4. Estrategias de retención de clientes

La retención de clientes es un pilar fundamental para el éxito y la sostenibilidad de cualquier negocio. Este segmento de mercado, que involucra directamente a centros de día y residencias privadas, requiere estrategias específicas que satisfagan las necesidades actuales y las futuras, fomentando un compromiso duradero y eficaz. El objetivo es mantener a los clientes satisfechos para asegurar un flujo constante de ingresos. En la tabla se muestran las diferentes estrategias que se van a tomar. Como se muestra en la Tabla 23.

Tabla 20. Estrategias retención de clientes

Estrategia	Elementos
Programas de Fidelización	Recompensas, descuentos, sesiones gratuitas
Feedback y Mejora Continua	Encuestas, ajustes, personalización
Personalización de Servicios	Adaptación, personalización, ajustes específicos
Comunicación Regular	Boletines, reuniones, actualizaciones
Eventos de Valor Añadido	Talleres, seminarios, formación
Respuesta Rápida a Problemas	Resolución rápida, protocolo de quejas y reclamaciones
Innovación Continua	Investigación, desarrollo, tecnología
Construcción de Comunidad	Eventos inter-centros, socialización, talleres

Tabla 24 Estrategias retención de clientes

Programas de Fidelización: Se implementarán programas de fidelización que recompensen a los clientes regulares con descuentos, servicios adicionales gratuitos o acceso a actividades exclusivas. Esto motivará a los centros a continuar usando los servicios, aumentando la lealtad y el compromiso.

Feedback y Mejora Continua: Se establecerán mecanismos para recoger el feedback de manera sistemática y regular. Las encuestas permitirán evaluar y mejorar continuamente los servicios ofrecidos, ajustándolos a las necesidades y expectativas de los clientes. (Anexo IV para modelo de encuesta).

Personalización de Servicios: Los servicios se adaptarán específicamente a las necesidades de cada residencia o centro de día. La personalización se logrará a través de consultas directas para entender mejor sus requisitos y preferencias específicas.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Comunicación Regular: Se mantendrá una comunicación fluida y constante con los clientes a través de correos, actualizaciones de servicios y reuniones regulares. Esto asegurará que los clientes estén siempre informados y se sientan escuchados.

Eventos de Valor Añadido: La empresa organizará eventos especiales como seminarios, talleres y actividades recreativas que no solo entretengan, sino que también informen y eduquen a los clientes y sus beneficiarios sobre temas relevantes para su salud y bienestar.

Construcción de Comunidad: Se fomentará la creación de una comunidad entre los usuarios y clientes a través de redes sociales y eventos, fortaleciendo los lazos entre ellos y con la empresa, lo cual aumentará la retención por el sentido de pertenencia y conexión emocional.

Respuesta Rápida a Problemas: Se garantizará una respuesta rápida y eficiente a cualquier problema o reclamación. El equipo de atención al cliente estará bien entrenado para manejar situaciones de manera profesional y satisfactoria, minimizando cualquier inconveniente para el cliente.

Innovación Continua: La empresa se comprometerá a la innovación continua, invirtiendo en tecnología y formación para estar siempre a la vanguardia de las tendencias en cuidado y salud de los mayores. Para ello se proporcionará pagos a sus entrenadores por tiempo invertido en dicho campo.

5.9. Análisis DAFO (Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades).

	Interno	Externo
+	Fortalezas	Oportunidades
	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo Profesional y Cualificado: Contar con un equipo de profesionales altamente cualificados en diferentes áreas (deportes, fisioterapia, marketing, etc.). • Variedad de Servicios Ofrecidos: Amplia gama de actividades y servicios adaptados a diversas necesidades y preferencias. • Colaboración con Entidades Locales: Alianzas estratégicas con el ayuntamiento, centros de día y residencias privadas. • Flexibilidad y Adaptación: Capacidad para personalizar servicios y adaptarse a las necesidades específicas de los clientes. • Recursos Logísticos: Disposición de furgonetas para el transporte eficiente de equipos y personal. • Instalaciones: Utilización de espacios variados y bien equipados de los centros de día y residencias para diferentes actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento del Mercado de Bienestar: Incremento de la demanda de servicios de bienestar y actividades físicas entre adultos mayores. • Tendencias de Salud y Bienestar: Aumento de la conciencia sobre la importancia de la salud física y mental. • Programas de Subvenciones y Ayudas: Disponibilidad de subvenciones y ayudas para proyectos relacionados con la salud y el bienestar. • Expansión de Servicios: Potencial para expandir la oferta de servicios a nuevas áreas geográficas o segmentos de mercado. • Innovación y Desarrollo: Oportunidades para innovar y desarrollar nuevos programas y servicios basados en las necesidades emergentes de los clientes.
-	Debilidades	Amenazas
	<ul style="list-style-type: none"> • Dependencia de Alianzas Externas: Dependencia significativa de la disponibilidad de instalaciones ofrecidas por entidades externas. • Costos Iniciales Elevados: Inversión inicial significativa en la contratación de profesionales y adquisición de materiales. • Logística Compleja: Coordinación y gestión logística pueden ser complejas, especialmente con múltiples ubicaciones y servicios. • Visibilidad de Marca: Necesidad de establecer y fortalecer la marca en un mercado competitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia Intensa: Presencia de competidores bien establecidos en la zona. • Factores Económicos: Impacto de la situación económica en la capacidad de los clientes para pagar por los servicios. • Regulaciones y Normativas: Cambios en las regulaciones y normativas que podrían afectar el funcionamiento de los servicios. • Variabilidad en la Demanda: Fluctuaciones en la demanda de servicios debido a factores estacionales o de salud pública.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Capacidad de Adaptación: La necesidad continua de adaptar servicios y actividades según el feedback de los clientes y cambios del mercado | |
|--|--|

El análisis DAFO ha permitido identificar tanto las fortalezas y oportunidades que pueden ser aprovechadas para el crecimiento y éxito del proyecto, como las debilidades y amenazas que deben ser mitigadas para evitar posibles obstáculos. Se buscará desarrollar estrategias que maximicen las fortalezas y oportunidades mientras se gestionan eficazmente las debilidades y amenazas, el proyecto puede establecer una base sólida para su desarrollo sostenible y su posicionamiento exitoso en el mercado de bienestar y salud para adultos mayores. A continuación, en base a todos estos factores, se desarrollarán las estrategias que aseguren la consecución de objetivos.

5.10. Temporalización de las acciones e implantación.

Se ha diseñado un plan de acciones estratégicas orientado al desarrollo de la empresa. Las acciones planificadas abarcan desde el desarrollo tecnológico hasta la participación comunitaria, incluyendo la creación de una página web, campañas en redes sociales, participación en eventos del sector, y el establecimiento de programas de fidelización y referidos, entre otros. Para facilitar una implementación ordenada y eficiente de estas iniciativas, se ha elaborado un cronograma detallado que estipula los plazos y responsabilidades asociadas a cada acción. Este cronograma, que se extiende desde enero de 2024 hasta enero de 2026, está diseñado para garantizar que cada fase del proyecto se desarrolle de manera secuencial y sistemática, asegurando así el máximo impacto y eficacia de nuestras estrategias. Como se muestra en la Ilustración 6.

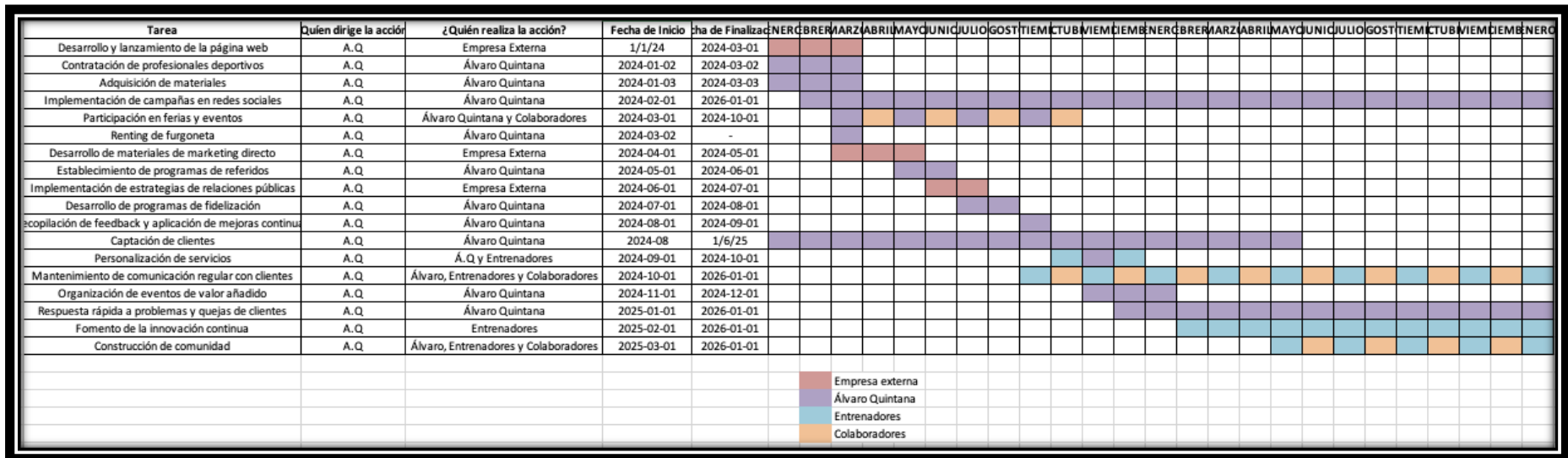


Ilustración 6 Cronograma completo de acciones. Elaboración Propia

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

En la siguiente ilustración se presenta la primera parte del cronograma de acciones. Aquí se detallan las distintas actividades, sus plazos estimados y los responsables encargados de dirigir e implementar cada acción. Como se muestra en la Ilustración 7.

Tarea	Quién dirige la acción	¿Quién realiza la acción?	Fecha de Inicio	Fecha de Finalización
Desarrollo y lanzamiento de la página web	A.Q	Empresa Externa	1/1/24	2024-03-01
Contratación de profesionales deportivos	A.Q	Álvaro Quintana	2024-01-02	2024-03-02
Adquisición de materiales	A.Q	Álvaro Quintana	2024-01-03	2024-03-03
Implementación de campañas en redes sociales	A.Q	Álvaro Quintana	2024-02-01	2026-01-01
Participación en ferias y eventos	A.Q	Álvaro Quintana y Colaboradores	2024-03-01	2024-10-01
Renting de furgoneta	A.Q	Álvaro Quintana	2024-03-02	-
Desarrollo de materiales de marketing directo	A.Q	Empresa Externa	2024-04-01	2024-05-01
Establecimiento de programas de referidos	A.Q	Álvaro Quintana	2024-05-01	2024-06-01
Implementación de estrategias de relaciones públicas	A.Q	Empresa Externa	2024-06-01	2024-07-01
Desarrollo de programas de fidelización	A.Q	Álvaro Quintana	2024-07-01	2024-08-01
Recopilación de feedback y aplicación de mejoras continuas	A.Q	Álvaro Quintana	2024-08-01	2024-09-01
Captación de clientes	A.Q	Álvaro Quintana	2024-08	-
Personalización de servicios	A.Q	Á.Q y Entrenadores	2024-09-01	2024-10-01
Mantenimiento de comunicación regular con clientes	A.Q	Álvaro, Entrenadores y Colaboradores	2024-10-01	2026-01-01
Organización de eventos de valor añadido	A.Q	Álvaro Quintana	2024-11-01	2024-12-01
Respuesta rápida a problemas y quejas de clientes	A.Q	Álvaro Quintana	2025-01-01	2026-01-01
Fomento de la innovación continua	A.Q	Entrenadores	2025-02-01	2026-01-01
Construcción de comunidad	A.Q	Álvaro, Entrenadores y Colaboradores	2025-03-01	2026-01-01

Ilustración 7 Primera parte del cronograma. Acciones y Responsables. Elaboración Propia

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

En la segunda parte de la ilustración se muestra un cronograma codificado por colores que detalla las acciones planificadas. En este cronograma se especifican las diferentes actividades, sus plazos estimados, y los responsables encargados de dirigir e implementar cada acción. Como se muestra en la Ilustración 8.

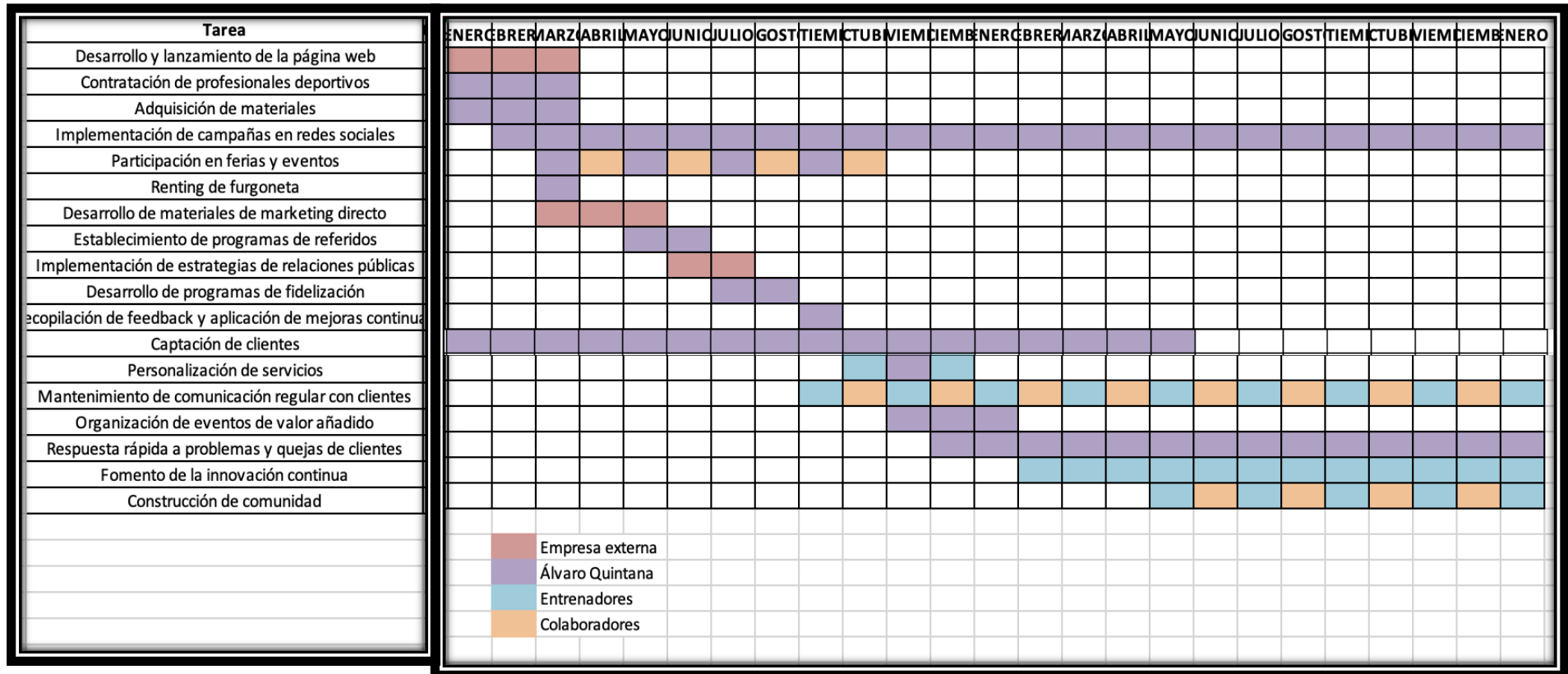


Ilustración 8 Segunda parte del cronograma. Colores. Elaboración Propia

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

La siguiente tabla detalla las actividades y servicios planificados para el proyecto, especificando los responsables de cada acción, las fechas de inicio y finalización, los recursos humanos y espaciales necesarios, la duración de cada tarea y los costos estimados asociados. Como se muestra en la Tabla 24.

Tarea	¿Quién dirige la acción?	¿Quién realiza la acción?	Fecha de Inicio	Fecha de Finalización	RRHH y Espacios	Duración	Costo Estimado (€)
Desarrollo y lanzamiento de la página web	A.Q.	Empresa Externa	01/01/2024	01/03/2024	Oficinas, equipo de desarrollo externo	2 meses	300
Contratación de profesionales deportivos	A.Q.	A.Q.	02/01/2024	02/03/2024	Instalaciones de la empresa	2 meses	Depende de los servicios
Adquisición de materiales	A.Q.	A.Q.	03/01/2024	03/03/2024	Instalaciones de la empresa	2 meses	12,100
Implementación de campañas en redes sociales	A.Q.	A.Q.	01/02/2024	01/01/2026	Trabajo remoto y oficinas	2 años	1500
Participación en ferias y eventos	A.Q.	A.Q. y Colaboradores	01/03/2024	01/10/2024	Ferias y eventos diversos	8 meses	5000
Renting de furgoneta	A.Q.	A.Q.	02/03/2024	Indefinido	Uso continuo	Indefinido	4,800 anual
Desarrollo de materiales de marketing directo	A.Q.	Empresa Externa	01/04/2024	01/05/2024	Trabajo realizado por empresa externa	1 mes	3,000
Establecimiento de programas de referidos	A.Q.	A.Q.	01/05/2024	01/06/2024	Oficinas de la empresa	1 mes	1,500

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Implementación de estrategias de relaciones públicas	A.Q.	Empresa Externa	01/06/2024	01/07/2024	Oficinas y colaboración externa	1 mes	2,000
Desarrollo de programas de fidelización	A.Q.	A.Q.	01/07/2024	01/08/2024	Oficinas de la empresa	1 mes	1,000
Recopilación de feedback y aplicación de mejoras	A.Q.	A.Q.	01/08/2024	01/09/2024	Oficinas de la empresa	1 mes	-
Captación de clientes	A.Q.	A.Q.	01/08/2024	Indefinido	Oficinas y eventos	Indefinido	-
Personalización de servicios	A.Q.	A.Q. Entrenadores	01/09/2024	01/10/2024	Instalaciones deportivas	1 mes	2000
Mantenimiento de comunicación regular con clientes	A.Q.	A.Q., Entrenadores y Colaboradores	01/10/2024	01/01/2026	Oficinas	2 años	-
Organización de eventos de valor añadido	A.Q.	A.Q.	01/11/2024	01/12/2024	Instalaciones deportivas y externas	1 mes	10000
Respuesta rápida a problemas y quejas de clientes	A.Q.	A.Q.	01/01/2025	01/01/2026	Oficinas de atención al cliente	1 año	-
Fomento de la innovación continua	A.Q.	Entrenadores	01/02/2025	01/01/2026	Oficinas y centros de entrenamiento	11 meses	2,000
Construcción de comunidad	A.Q.	A.Q. Entrenadores y Colaboradores	01/03/2025	01/01/2026	Redes sociales y eventos comunitarios	10 meses	1,500

Tabla 25 Gastos asociados a las acciones estratégicas en 2 años

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

En base a la planificación detallada de actividades y servicios, se ha estimado que los gastos totales necesarios para la implementación efectiva del proyecto a lo largo de dos años ascienden a 43,200 euros. Esta cifra cubre diversos aspectos operativos, incluyendo la adquisición de materiales deportivos, campañas de publicidad, participación en eventos, desarrollo de programas de fidelización y referidos, entre otros. Es necesario incorporar los recursos humanos profesionales indispensables para ofrecer el servicio de manera óptima.

Para garantizar una sólida base administrativa y legal, es fundamental considerar los gastos de gestión y asesoría financiera, así como los costos asociados a los servicios de abogacía necesarios para la inscripción de la empresa y la elaboración de estatutos. Los gastos totales rondarían los 2000 euros los primeros dos años. Estos gastos incluyen la contratación de una gestoría financiera que se encargará de la contabilidad, el control de presupuestos y la gestión fiscal, asegurando el cumplimiento de todas las obligaciones tributarias y financieras. Además, los servicios de un abogado son esenciales para la inscripción formal de la empresa, la redacción de los estatutos y la gestión de todos los trámites legales necesarios para el establecimiento y operación de la entidad. Los gastos son de 1000 euros. Estos costos, aunque iniciales, son cruciales para asegurar una estructura organizativa y legal robusta, que permita un funcionamiento ordenado y conforme a la normativa vigente, evitando futuros problemas legales y financieros.

Gasto para poder operacional 2 años

46,200 euros.

5.11. Plan de viabilidad y estrategia económica.

Para comprender la viabilidad y la estrategia económica del proyecto, es crucial evaluar su rentabilidad. Esto requiere un desglose detallado de todos los gastos involucrados. Comenzaremos con los materiales necesarios. Como se muestra en la Tabla 25.

Material	Precio unitario	Cantidad estimada	Total, por material
Esterillas de yoga	€20	50	€1000
Bloques de yoga	€5	50	€250
Cinturones de yoga	€8	50	€400
Pesas ligeras	€15	40	€600
Bandas de resistencia	€10	40	€400
Pelotas de Pilates	€25	30	€750
Alfombras	€30	20	€600
Fideos de piscina	€3	50	€150
Tablas flotantes	€15	30	€450
Pinturas y pinceles	€10	100	€1000
Arcilla para cerámica	€20	50	€1000
Equipos de sonido	€200	5	€1000
Camillas de fisioterapia	€150	10	€1500
Equipos de electroterapia	€300	5	€1500
Material de oficina	€5	100	€500
TOTAL		€12,100	

Tabla 26 Desglose gastos materiales

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

A continuación, procederemos a calcular el Retorno sobre la Inversión (ROI) de cada servicio ofrecido. Este análisis nos permitirá determinar cuántos clientes son necesarios para que cada servicio sea rentable y contribuya a la ganancia del proyecto. Como se muestra en la Tabla 26.

Servicio	Tarifa Individual	Tarifa Grupal	Costos de Material	Costos de Manutención	Costo del Profesional	Costos de Desplazamiento	Total, de Costos por Sesión	Alumnos para Rentabilidad (Individual)	Alumnos para Rentabilidad (Grupal)
Yoga	€35	€15	0€	0€	15€	5€	20€	1	2
Pilates	€40	€20	0€	0€	15€	5€	20€	1	2
Baile Recreativo	-	€10	0€	0€	15€	5€	20€	-	3
Zumba Gold	-	€12	0€	0€	15€	5€	20€	-	3
Entrenamiento de Fuerza	€40	€18	5€	0€	25€	5€	35€	2	3
Taichí	€30	€10	0€	0€	15€	5€	20€	1	3
Danza Terapia	€40	€20	0€	0€	20€	5€	25€	1	2
Gimnasia Cerebral	€30	€12	0€	0€	15€	5€	20€	1	3
Clases de Pintura y Artesanía	€40	€20	0€	0€	20€	5€	25€	1	2
Terapia de Relajación	€30	€15	0€	0€	20€	5€	25€	1	2
Fitness Funcional	€40	€12	0€	0€	20€	5€	25€	1	3
Fisioterapia	€30	€15	0€	5€	25€	5€	35€	2	3

Tabla 27 ROI servicios

Yoga: El servicio de yoga presenta costos por sesión de 20 euros. Para ser rentable, en formato individual se requiere 1 alumno por mes, mientras que en formato grupal se necesitan 2 alumnos mensuales. Este análisis muestra que el yoga es un servicio con costos moderados, siendo viable alcanzar la rentabilidad con un número bajo de alumnos.

Pilates: El servicio de pilates tiene unos costos por sesión de 20 euros. Para alcanzar rentabilidad, es necesario contar con 1 alumno mensual en modalidad individual y 2 alumnos en modalidad grupal. Aunque los costos son similares a los de yoga, pilates sigue siendo accesible y rentable con una estrategia adecuada de captación de alumnos.

Baile Recreativo y Zumba Gold: Tanto el baile recreativo como Zumba Gold tienen costos por sesión de 20 euros y no se ofrecen en modalidad individual. En formato grupal, se requieren 3 alumnos mensuales para ser rentables. Estos servicios están diseñados para grupos y demuestran que la rentabilidad es fácilmente alcanzable con la adecuada promoción y captación de grupos.

Entrenamiento de Fuerza: El entrenamiento de fuerza tiene los costos más altos, sumando 35 euros por sesión. Para ser rentable en formato individual, se necesitan 2 alumnos mensuales. Este servicio no contempla modalidades grupales, por lo que el enfoque debe ser atraer clientes individuales dispuestos a pagar por sesiones personalizadas de alta calidad.

Taichí: El servicio de Taichí, con un costo por sesión de 20 euros, alcanza la rentabilidad con solo 1 alumno mensual en formato individual y 3 en formato grupal. Es un servicio altamente viable y rentable con una baja inversión inicial en la captación de alumnos.

Danza Terapia: Danza terapia presenta un costo por sesión de 25 euros y no se ofrece en formato individual. Para ser rentable en formato grupal, se requieren 2 alumnos mensuales. Este servicio es más adecuado para formatos grupales debido a su naturaleza terapéutica y comunitaria, permitiendo una mayor interacción entre los participantes.

Gimnasia Cerebral: Gimnasia cerebral tiene costos por sesión de 20 euros y no se ofrece en modalidad individual. En formato grupal, se requieren 3 alumnos mensuales para alcanzar la rentabilidad. Este servicio está diseñado para maximizar el número de participantes, ofreciendo una oportunidad para captar un amplio público interesado en actividades cognitivas.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Clases de Pintura y Artesanía: Las clases de pintura y artesanía, con un costo por sesión de 25 euros, requieren 1 alumno mensual en formato individual y 2 en formato grupal para ser rentables. Este servicio combina creatividad con terapia, ofreciendo un umbral de rentabilidad accesible y una excelente oportunidad para atraer a un público diverso.

Terapia de Relajación: La terapia de relajación tiene un costo por sesión de 25 euros, necesitando 1 alumno mensual en formato individual y 2 en grupal para ser rentable. Este servicio es ideal para clientes que buscan bienestar y reducción del estrés, y su rentabilidad es fácilmente alcanzable con una estrategia de marketing adecuada.

Fitness Funcional: El fitness funcional presenta costos por sesión de 25 euros. Para ser rentable, se necesitan 1 alumno mensual en formato individual y 3 en formato grupal. Este servicio es versátil y puede atraer a un amplio espectro de clientes, facilitando así su rentabilidad.

Fisioterapia: La fisioterapia, con costos por sesión de 35 euros, requiere 2 alumnos mensuales en formato individual y 3 en modalidad grupal para ser rentable. Dado el alto valor percibido y la especialización del servicio, puede ser altamente rentable con un enfoque adecuado en captación y retención de clientes.

5.11.1. Recursos humanos.

Para la implementación exitosa de los servicios y acciones descritos en este proyecto, es esencial contar con un equipo de recursos humanos cualificado y diverso. La tabla a continuación detalla los distintos puestos necesarios, junto con la cantidad de profesionales requeridos en cada categoría. Estos recursos humanos son fundamentales para garantizar la calidad de los servicios, la satisfacción de los clientes y el logro de los objetivos del proyecto. Como se muestra en la Tabla 27.

Puesto	Cantidad
Coordinador General	1
Profesionales Deportivos	8
Fisioterapeutas	2
Instructores de Actividades Recreativas	3
Instructores de Arte y Terapia	2
Entrenadores Personales	3
Personal de Apoyo y Logística	1
Especialistas en Marketing y Comunicación	1
TOTAL	21

Tabla 28 Recursos Humanos

5.11.2. Recursos de transporte.

Para asegurar la movilidad y el transporte eficiente de equipos, materiales y personal, se considera fundamental disponer de recursos de transporte adecuados. En este sentido, se ha decidido optar por el renting de dos furgonetas. Estas furgonetas no solo facilitarán el traslado de los equipos necesarios para las diversas actividades y eventos, sino que también garantizarán la puntualidad y la flexibilidad logística. La elección del renting permite contar con vehículos en óptimas condiciones, evitando los costos imprevistos de mantenimiento y reparación, y ofreciendo una solución económica y operativa adaptada a las necesidades del proyecto. En la evaluación de costos operativos para la flota de vehículos de la empresa, se ha estimado que el alquiler de una furgoneta mediante el sistema de renting ronda los 300 euros al mes. Este cálculo está basado en las tarifas promedio actuales

del mercado, las cuales incluyen mantenimiento y seguro, proporcionando así una solución económica y eficiente para las necesidades logísticas de la empresa.

5.11.3. Recursos de instalaciones.

Las actividades del proyecto se llevarán a cabo en una variedad de instalaciones, aprovechando los recursos ofrecidos por diferentes entidades. Se utilizarán las instalaciones proporcionadas por el ayuntamiento, que incluirán espacios comunitarios y deportivos accesibles para la realización de actividades grupales y eventos comunitarios. Además, se colaborará con centros de día, los cuales ofrecen espacios adaptados para actividades recreativas y terapéuticas dirigidas a adultos mayores. Finalmente, se contará con el apoyo de residencias de ancianos privadas, que disponen de áreas adecuadas para sesiones de fisioterapia, terapias de relajación y actividades artísticas. Esta diversidad de espacios garantiza que las actividades puedan desarrollarse en entornos adecuados y cómodos, beneficiando a todos los participantes del proyecto.

5.11.4. Justificación de la rentabilidad financiera.

La rentabilidad de los servicios y de la empresa en general se justifica mediante un análisis detallado de los costos operativos y el potencial de ingresos. Los costos totales necesarios para la implementación efectiva del proyecto a lo largo de dos años ascienden a 46,200 euros. Esta cifra incluye la adquisición de materiales deportivos, campañas de publicidad, participación en eventos, desarrollo de programas de fidelización y referidos, así como los costos de gestión y asesoría financiera y legal.

Para el desarrollo y éxito del proyecto, se han establecido objetivos claros en cuanto a la captación y retención de clientes. Actualmente, se prevé atender a unos 10 centros, incluyendo centros de día y residencias de ancianos privadas. Estos centros representan un total aproximado de 2000 potenciales clientes que pueden beneficiarse de los diversos servicios ofrecidos, desde actividades físicas y recreativas hasta terapias especializadas.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

El objetivo inicial es alcanzar una base de 200 clientes mensuales activos. Estos clientes no pagan directamente por los servicios; en cambio, las residencias y el ayuntamiento asumen los costos, dado que tienen presupuestos dedicados a la atención y bienestar de las personas mayores. Por ejemplo, el ayuntamiento de Fuencarral-El Pardo cuenta con un presupuesto de 12,32 millones de euros para servicios de ayuda a domicilio, participación en la vida social y medidas para prevenir el deterioro físico y cognitivo mediante actividades socioculturales en los centros de mayores. Fuencarral-El Pardo presenta un presupuesto de 50 millones de euros. (Fuencarral-El Pardo Presenta un Presupuesto de 50 Millones de Euros, s. f.)

Es importante destacar que en todo el análisis financiero presentado se han excluido los impuestos directos. Esta decisión se ha tomado para proporcionar una visión más clara de los costos operativos y los flujos de efectivo netos, permitiendo una evaluación más precisa de la viabilidad económica sin la variabilidad que introducen los impuestos.

En los dos primeros años de operaciones, se ha logrado una captación de 200 clientes como ya se ha comentado, los cuales han utilizado diferentes servicios de la empresa en diferentes centros de día y residencias privadas.

Ahora procederé a realizar el balance de los ingresos, gastos y amortizaciones para saber cuánto de rentable es la empresa. Como se muestra en la Tabla 28.

Servicio	Clientes	Tarifa Grupal	Número de Grupos	Ingresos Mensuales	Costos Operativos Mensuales	Rentabilidad Mensual
Yoga	30	€15	5	€450	€100	€350
Pilates	30	€20	5	€600	€100	€500
Baile Recreativo	25	€10	5	€250	€100	€150
Zumba Gold	25	€12	5	€300	€100	€200
Entrenamiento de Fuerza	15	€18	3	€270	€105	€165
Taichí	20	€10	4	€200	€80	€120

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Danza Terapia	10	€20	2	€200	€50	€150
Gimnasia Cerebral	20	€12	4	€240	€80	€160
Clases de Pintura y Artesanía	10	€20	2	€200	€50	€150
Terapia de Relajación	15	€15	3	€225	€75	€150
Fitness Funcional	10	€12	2	€120	€50	€70
Fisioterapia	10	€15	2	€150	€70	€80
TOTAL:	200	-		€3205	€960	€2345

Tabla 29 Tabla Ingresos-Gastos-Rentabilidad

Teniendo en cuenta estos datos, en el transcurso del primer año, esperamos alcanzar y mantener un nivel de cliente estable, proyectando mantener esta base de clientes durante todo el año. Los ingresos totales, como se muestra en la Tabla 29.

Ingresos totales anuales=	3.205×12	38.460
Gastos operativos anuales=	960×12	11.520
Amortización de los gastos en 2 años=	$46.200 / 2$	23.100
Amortización mensual =	$23.100 / 12$	1.925
Rentabilidad Neta Anual=	$38.460 - 11.520 - 23.100$	3.840

Tabla 30 Rentabilidad neta anual

Estos resultados indican que, manteniendo el nivel proyectado de clientes durante un año, la empresa generará ingresos totales de €38,460. Tras restar los gastos operativos y la amortización planificada para dos años, la rentabilidad neta anual será de €3,840.

La rentabilidad actual de la empresa puede considerarse moderada a baja, con una ganancia neta anual de €3,840 tras cubrir todos los costos y la amortización de la inversión inicial. Esta situación refleja los desafíos iniciales típicos de establecer una nueva empresa con una infraestructura considerable y

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

requisitos de capital inicial. Sin embargo, es importante destacar que este escenario tiene un potencial de mejora. A medida que aumente el número de clientes y se complete la amortización de los materiales principales, la estructura de costos de la empresa experimentará una reducción notable. Esto se debe a que los principales gastos de capital ya no influirán en las finanzas mensuales, y cualquier futura adquisición de materiales será mucho más manejable y planificada según las necesidades específicas y la expansión de servicios.

5.12. Evaluación del proyecto.

Para asegurar la consecución de objetivos y la sostenibilidad del proyecto, he desarrollado un conjunto de KPIs (Key Performance Indicator) y acciones concretas diseñadas para monitorear el progreso y la eficacia de las iniciativas, optimizar recursos, mejorar la satisfacción de los clientes y contribuir positivamente a la comunidad. La tabla siguiente detalla estas acciones, organizadas por categorías. Como se muestra en la Tabla 30.

Categoría	KPIs	Acciones Concretas	Herramienta
Financieros	ROI (Retorno sobre la Inversión)	Analizar trimestralmente la relación entre los costos de actividades y los ingresos generados.	Excel
	Margen de Beneficio Neto	Revisar mensualmente los márgenes de beneficio por servicio y optimizar los costos asociados como en transporte.	Excel
Operativos	Eficiencia	Evaluar semestralmente la proporción de recursos utilizados (humanos y materiales) frente a la cantidad de servicios de actividades realizadas.	Excel
	Tasa de errores	Tener un sistema de reporte y análisis de incidentes para reducir los fallos en la ejecución de actividades.	Word

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

	Costos	Revisar y negociar contratos con anualmente.	Excel y Word
Mercado	Participación de Mercado	Realizar estudios de mercado anuales para comparar nuestra cuota de mercado con la de competidores locales.	Google Forms y Excel (Anexo V)
	Satisfacción del Cliente	Distribuir encuestas de satisfacción cada seis meses y ajustar los programas según los comentarios recibidos.	Google Forms (Anexo IV)
	Tasa de Retención de Clientes	Desarrollar programas de fidelización y seguimiento personalizado para aumentar la retención de residentes.	Correo y Excel
RSC (Responsabilidad Social Corporativa)	Contribución a Proyectos Comunitarios	Participar anualmente en eventos comunitarios o patrocinar actividades locales que beneficien a la comunidad.	Programas de comunidad
	Iniciativas de Sostenibilidad Implementadas	Desarrollar e implementar anualmente nuevas políticas que promuevan la eficiencia energética y la reducción del uso de recursos.	Coches eléctricos
Recursos Humanos	Rotación de Empleados	Realizar entrevistas de salida y encuestas de satisfacción laboral para entender y abordar las causas de la rotación.	Google Forms y WhatsApp
	Satisfacción del Empleado	Realizar evaluaciones de clima laboral anuales y establecer programas de team building para empleados.	Programas de comunidad y Google Forms
	Desarrollo Profesional	Ofrecer anualmente talleres y capacitaciones para el desarrollo de habilidades del personal.	Subcontrata de profesionales
Tecnológicos	Actualización Tecnológica	Evaluar y actualizar semestralmente el	Página web y otros

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

		software utilizado en las actividades.	
	Seguridad de la Información	Realizar auditorías de seguridad informática anuales y establecer protocolos de protección de datos.	Subcontrata de gestoría
(RSC) Responsabilidad Social y Corporativa	Programas de Responsabilidad Ecológica	Organizar mensualmente iniciativas como jornadas de limpieza y reciclaje involucrando a residentes y personal.	Colaboraciones comunidad
	Impacto de Programas Sociales	Evaluar anualmente el impacto social de los programas mediante feedback de residentes y trabajadores sociales.	Google Forms

Tabla 31 KPIs

6. Conclusiones.

El presente Trabajo de Fin de Grado se centra en el ESTUDIO DE UN MODELO DE NEGOCIO DE SERVICIOS DE SALUD Y DE CUIDADO PERSONAL EN ESTABLECIMIENTOS DE CUIDADOS ESPECIALIZADOS DE ENFERMERÍA, con el objetivo de promover la mejora de la salud física y mental de los residentes a través del ejercicio regular. A lo largo de este apartado, se alinearán las conclusiones con los objetivos específicos planteados al inicio del proyecto, evaluando su consecución y relevancia en el contexto de la gestión deportiva y los servicios de salud en la comunidad de Madrid.

Uno de los primeros objetivos específicos fue evaluar las necesidades físicas y psicológicas de los ancianos en residencias. Este TFG ha demostrado que una comprensión profunda de estas necesidades es fundamental para diseñar programas de actividad física que sean efectivos y bien recibidos. Mediante un estudio de campo que incluyó encuestas y entrevistas con los residentes y el personal de las residencias, se logró identificar diversas necesidades individuales y grupales. Este enfoque permitió adaptar los servicios asegurando que cada programa ofreciera beneficios específicos y tangibles para los participantes.

La recopilación de datos cualitativos, a pesar de las limitaciones metodológicas, proporcionó una visión valiosa sobre las percepciones y experiencias de los ancianos. Sin embargo, es importante reconocer que la decisión de no grabar las entrevistas y depender de notas puede haber introducido ciertas imprecisiones. A pesar de esto, los resultados obtenidos reflejan claramente la importancia de adaptar los programas a las necesidades individuales para maximizar los beneficios.

El segundo objetivo específico se centró en diseñar programas de actividades deportivas personalizados. Este TFG ha mostrado que la personalización es clave para la inclusión y la efectividad de las actividades deportivas en residencias. Programas como yoga, pilates y rehabilitación cardiovascular fueron ajustados a diferentes niveles de capacidad física, lo que permitió la participación segura y significativa de todos los residentes, independientemente de sus limitaciones físicas.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

La implementación de estrategias efectivas para integrar las actividades deportivas en la rutina diaria de las residencias fue otro objetivo crucial. Este TFG ha demostrado que la colaboración con el personal de salud es esencial para maximizar los beneficios terapéuticos de las actividades deportivas. La integración exitosa de estos programas en la vida cotidiana de los residentes requirió un enfoque coordinado y colaborativo, que incluyó la formación continua y el apoyo del personal de salud y deportivo.

La capacitación del personal involucrado en la dirección y supervisión de las actividades deportivas fue otro objetivo fundamental. Este TFG ha subrayado la importancia de contar con un equipo bien formado y capacitado para asegurar la entrega de un servicio seguro y profesional.

Desarrollar indicadores de rendimiento para evaluar la efectividad de los programas fue otro objetivo clave. Se han implementado una serie de métricas para medir la mejora en la salud física y el bienestar emocional de los residentes. A pesar de no haber tenido los resultados debido a ser un caso hipotético, han demostrado que los programas de actividad física adaptada tienen un impacto positivo significativo en la calidad de vida de los residentes.

La evaluación continua del impacto de los programas permite realizar ajustes y mejoras necesarios para maximizar los beneficios. Estos indicadores también proporcionan una base sólida para futuras investigaciones y desarrollos en el campo de la gestión deportiva y los servicios de salud para ancianos.

Fomentar la sostenibilidad del modelo de negocio fue el último objetivo específico. Uno de los mayores desafíos fue cuadrar los precios de los servicios ofrecidos con los costos operativos para encontrar un punto de rentabilidad sostenible. La necesidad de equilibrar la accesibilidad para los residentes con la viabilidad económica del modelo de negocio requirió un análisis financiero detallado y ajustado constantemente. Identificar precios que fueran competitivos, pero que al mismo tiempo cubrieran los costos de personal, infraestructura y materiales, fue una tarea compleja. Además, la variabilidad en los costos de los insumos y la incertidumbre en los ingresos proyectados añadió más dificultades a este proceso. Tras valorar las opciones de financiación y modelos de negocio buscando asegurar la viabilidad a largo plazo del proyecto, los análisis

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

financieros detallados han confirmado que el modelo es económicamente viable con una rentabilidad neta anual de 3840 euros.

La sostenibilidad financiera y operativa es crucial para la continuidad y el éxito del modelo de negocio. Este TFG ha demostrado que es posible desarrollar un modelo sostenible que no solo sea beneficioso para los residentes, sino que también sea económicamente viable y replicable en diferentes contextos.

Respecto a la contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), el estudio ha apoyado el ODS 3, que busca garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, y el ODS 10, que busca reducir las desigualdades. La promoción de un envejecimiento activo y saludable y la inclusión social de los ancianos son componentes clave de estos objetivos.

En conclusión, este Trabajo de Fin de Grado ha desarrollado y evaluado un modelo de negocio innovador y sostenible que integra actividades deportivas en residencias de ancianos. Alineado con los objetivos específicos planteados, el TFG ha demostrado que es posible mejorar significativamente la calidad de vida de los residentes a través de programas de actividad física adaptada, una gestión eficiente con rentabilidad económica y una colaboración estrecha con el personal de salud.

7. Bibliografía.

- Abellán García, A., Aceituno Nieto, M. del P., Ramiro Fariñas, D., & Castillo Belmonte, A. B. (2021). Estadísticas sobre residencias: Distribución de centros y plazas residenciales por provincia. Datos de septiembre de 2020 (Informe Envejecimiento en red nº 27). <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-estadisticasresidencias2020.pdf>
- Abellán García, A., Aceituno Nieto, M. del P., Ramiro Fariñas, D., & Castillo Belmonte, A. B. (2021). *Estadísticas sobre residencias: distribución de centros y plazas residenciales por provincia. Datos de septiembre de 2020* (Informe Envejecimiento en red nº 27). <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-estadisticasresidencias2020.pdf>
- Aparicio García-Molina, V.A., Carbonell-Baeza, A., & Delgado-Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40), 556-576. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artbeneficios181.htm>
- Arocha Rodulfo, J. I. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo xxi. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis (English Edition)*, 31(5), 233-240. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214916819300543>
- Ayuntamiento de Madrid. (2012). Acuerdo de 19 de julio de 2012 de la Junta de Gobierno de la Ciudad de Madrid, por el que se da publicidad a los procedimientos en los que subsiste el régimen de sometimiento a la licencia local de actividad y otros mecanismos de control preventivo. *Boletín Oficial del Ayuntamiento de Madrid*, (6722), 6-11. Recuperado el 19 de mayo de 2024, de https://sede.madrid.es/FrameWork/generacionPDF/ANM2012_50.pdf?idNormativa=2eb6be22dd7b8310VgnVCM1000000b205a0aRCRD&nombreFichero=ANM2012_50&cacheKey=40
- Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25), 141-159. <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Blasco, T., Capdevila, L., & Cruz, J. (1994). Relaciones entre actividad física y salud. *Anuario de Psicología*, (61), 19-24. Universitat de Barcelona, Facultat de Psicologia.
- Centro de Mayores Alonso Cano. (2024, 22 marzo). Comunidad de Madrid. <https://www.comunidad.madrid/centros/centro-mayores-alonso-cano>

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Centro Municipal de Mayores Ginzo de Limia - Ayuntamiento de Madrid. (s. f.). <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Servicios-sociales-y-salud/Direcciones-y-telefonos/Centro-Municipal-de-Mayores-Ginzo-de-Limia/?vgnnextfmt=default&vgnextoid=e89515a11a81c010VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnnextchannel=2bc2c8eb248fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>

Centro Municipal de Mayores Vocal Vecino Justo Sierra - Ayuntamiento de Madrid. (s. f.). <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Servicios-sociales-y-salud/Direcciones-y-telefonos/Centro-Municipal-de-Mayores-Vocal-Vecino-Justo-Sierra/?vgnnextfmt=default&vgnextoid=de8a0aab9fbe3210VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=2bc2c8eb248fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>

Centro para mayores en Fuencarral | Gentrya. (s. f.). <https://gentrya.es/>

De la Salud, O. M. (2002). Envejecimiento activo: un marco político*. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 37, 74-105. <https://medes.com/publication/5880>

Delegado del Área de Gobierno de Salud, Seguridad y Emergencias. (2016). Decreto de 9 de febrero de 2016 del Delegado del Área de Gobierno de Salud, Seguridad y Emergencias, por el que se aprueba la Instrucción relativa a la formación e intervenciones del Cuerpo de Bomberos como primer interviniente sanitario. *Boletín Oficial del Ayuntamiento de Madrid*, (7598), 16-17. Recuperado el 19 de mayo de 2024, de https://sede.madrid.es/FrameWork/generacionPDF/ANM2016_9.pdf?idNormativa=7d030354135e2510VgnVCM1000000b205a0aRCRD&nombreFichero=ANM2016_9&cacheKey=26

Demography of Europe - An ageing population. (s. f.). Demography Of Europe. [https://www.ine.es/prodyser/demografia_UE/bloc-1c.html?lang=es#:~:text=En%20primer%20lugar%2C%20la%20evoluci%C3%B3n,5%20puntos%20porcentuales%20\(p.p.\)](https://www.ine.es/prodyser/demografia_UE/bloc-1c.html?lang=es#:~:text=En%20primer%20lugar%2C%20la%20evoluci%C3%B3n,5%20puntos%20porcentuales%20(p.p.))

España. (2010). Texto refundido de la Ley de Sociedades de Capital, Real Decreto Legislativo 1/2010, de 2 de julio. BOE-A-2010-10544. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2010-10544>

Fuencarral-El Pardo presenta un presupuesto de 50 millones de euros. (s. f.). Diario de Madrid. <https://diario.madrid.es/blog/notas-de-prensa/fuencarral-el-pardo-presenta-un-presupuesto-de-50-millones-de-euros/>

Google. (s. f.). <https://www.google.es/>

INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.-b). *Productos y Servicios / Publicaciones / Publicaciones de descarga gratuita*.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259944484459&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout?m1=PYSDetalleFichaIndicador&m3=1259937499084

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2021). *Demografía en la Unión Europea*. Recuperado de https://www.ine.es/prodyser/demografia UE/img/pdf/Demograhya-InteractivePublication-2021_es.pdf

Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local. (1985, 2 de abril). Boletín Oficial del Estado. Recuperado el 19 de mayo de 2024.

Master of Public Health 65-credit. (2023, 20 septiembre). Admissions. <https://www.hsph.harvard.edu/admissions/degree-programs/master-of-public-health-65-credit/>

Ministerio de la Presidencia. (2006). *Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia*. Boletín Oficial del Estado. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-21990>

Ministerio de Sanidad, Gobierno de España. (2024). *ESTADÍSTICA DE GASTO SANITARIO PÚBLICO 2022: Principales resultados*. <https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/docs/EGSP2008/egspPrincipalesResultados.pdf>

Moreno Monroy, K., & Vargas Jaramillo, V. E. (2020). *Diseño del plan de emergencias y contingencias Gimnasio Smart Fit S.A.S. Bosa*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Facultad de Ingenierías, Especialización Higiene y Salud Ocupacional. <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/28139/MorenoMonroyYinaKatherine-VargasJaramilloVictorEduardo2021.PDF.pdf?sequence=1>

OECD. (2023). *OECD health statistics 2023*. <https://www.oecd.org/health/health-data.htm>

Prieto Bascon, M. A. (2011, mayo). Actividad física y salud. *Revista CSI-F*. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

Real Decreto-Ley 8/2011, de 1 de julio, de medidas de apoyo a los deudores hipotecarios, de control del gasto público y cancelación de deudas con empresas y autónomos contraídas por las entidades locales, de fomento de la actividad empresarial e impulso de la rehabilitación y de simplificación administrativa. (2011, 1 de julio). Boletín Oficial del Estado. Recuperado el 19 de mayo de 2024.

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Residencia para personas mayores Doctor González Bueno. (2023, 25 octubre).
Comunidad de Madrid.
<https://www.comunidad.madrid/centros/residencia-personas-mayores-doctor-gonzalez-bueno>

Residencia y centro de día Los Nogales Puerta de Hierro. (2019, 13 junio).
Comunidad de Madrid.
<https://www.comunidad.madrid/centros/residencia-centro-dia-nogales-puerta-hierro>

Residencia y centro de día Mirasierra. (2022, 21 septiembre). Comunidad de Madrid.
<https://www.comunidad.madrid/centros/residencia-centro-dia-mirasierra>

Varo Cenarruzabeitia, J. J., Martínez Hernández, J. A., & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica (Barcelona)*, 121(17), 665-672.
<https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>

8. Anexos.

Anexo I

Modelo de consentimiento informado

Título del Estudio: Un modelo de gestión deportiva en residencias de ancianos.

Investigador Principal: Álvaro Quintana Poblete, alvaroq2000@hotmail.com
(tel. 639834838)

Descripción del Estudio: Este estudio tiene como objetivo desarrollar y evaluar un modelo de gestión deportiva para residencias de ancianos en la Comunidad de Madrid. Usted ha sido invitado a participar en este estudio porque es residente de una de las residencias seleccionadas o un profesional trabajando en el sector.

Procedimientos del Estudio: Si acepta participar, le pediremos que participe en una entrevista para discutir sus experiencias y opiniones sobre la actividad física y el deporte en las residencias de ancianos. Cada entrevista durará aproximadamente 10-20 minutos y se puede realizar en persona o a través de una plataforma en línea, según su conveniencia.

Riesgos Potenciales: No se anticipan riesgos significativos al participar en este estudio más allá de la incomodidad mínima que puede experimentar al discutir experiencias personales.

Beneficios Potenciales: No hay beneficios directos garantizados para usted al participar en este estudio, sin embargo, su participación ayudará a mejorar la comprensión y la gestión de programas deportivos en residencias de ancianos, lo que podría beneficiar a otros en el futuro.

Confidencialidad: Su participación en este estudio es confidencial. Los registros que identifican a los participantes serán mantenidos de forma privada y segura. Solo los investigadores directamente involucrados en el estudio tendrán acceso a estos datos. Todos los datos del estudio serán manejados mediante un código numérico sin incluir su nombre o información identificable.

Voluntariedad y Derecho a Retirarse: Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho de retirarse del estudio en

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

cualquier momento sin ninguna penalización o pérdida de beneficios a los que de otra manera tendría derecho.

Compensación: Se proporcionará una pequeña gratificación a los participantes de este estudio en forma de un café o una bebida a elección como agradecimiento por su tiempo y colaboración.

Contacto para Preguntas: Si tiene alguna pregunta sobre el estudio, puede contactar a Álvaro Quintana Poblete en (tel.6398384838) o (correo. Alvaroq2000@hotmail.com). Si tiene preguntas sobre sus derechos como participante en la investigación, puede contactarnos.

Consentimiento: He leído la información proporcionada arriba. He tenido la oportunidad de hacer preguntas, las cuales han sido respondidas satisfactoriamente. Entiendo que mi participación es voluntaria y que soy libre de retirar mi consentimiento en cualquier momento. Al firmar este formulario, consiento voluntariamente participar en este estudio.

Nombre del Participante: _____

****Firma del Participante:** _____

Fecha: _____

Anexo II
Modelo de entrevista

Guía de Preguntas:

Introducción

- *Gracias por participar en esta entrevista. ¿Podría confirmar que entiende los términos de consentimiento y está de acuerdo en proceder bajo esos términos?*

Primeras preguntas para entender el impacto del deporte en la independencia de las personas mayores.

- *¿Cómo cree que la actividad física y el deporte han influido en su independencia o en la de otros residentes?*
- *¿Puede compartir algún cambio significativo que haya observado en los residentes después de participar regularmente en actividades físicas?*
- *¿Qué tipos de actividades físicas considera más beneficiosas para mejorar la independencia de los ancianos?*
- *¿Ha notado diferencias en la salud mental de los residentes que participan en actividades físicas comparado con los que no?*
- *¿Cree que las actividades físicas actuales son suficientes o deberían ser más variadas?*

Preguntas para relatar el cómo cambia positivamente el deporte

- *¿Podría relatar alguna historia de superación personal relacionada con el deporte o la actividad física que haya presenciado o experimentado?*
- *¿Qué lecciones cree que se pueden aprender de estas experiencias de superación?*
- *¿Cómo reaccionan los otros residentes a los cambios positivos observados en aquellos que participan activamente en deportes?*
- *¿Considera que las mejoras personales influyen en el ambiente general del centro?*
- *¿Puede describir un evento o actividad reciente que haya sido particularmente exitoso?*

Preguntas de desafíos Específicos

- *¿Qué tipo de dificultades encuentran las personas mayores al intentar mantenerse activas físicamente?*

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- *¿Cómo se pueden superar estas barreras para mejorar la participación en actividades deportivas?*
- *¿Existen obstáculos logísticos o de infraestructura que limiten la participación en actividades físicas?*
- *¿Qué papel juega el apoyo familiar en la participación de los residentes en actividades deportivas?*
- *En su opinión, ¿cuál es el mayor mito o malentendido sobre la actividad física en la tercera edad?*

Preguntas sobre el rol de los Profesionales

- *Desde su perspectiva profesional, ¿cómo pueden ayudar los especialistas en deporte y actividad física a fomentar la independencia de los ancianos a través del deporte?*
- *¿Hay estrategias específicas o programas que usted recomendaría para mejorar el impacto del deporte en la vida de las personas mayores?*
- *¿Qué tipo de formación continua considera esencial para los profesionales que trabajan en este campo?*
- *¿Cómo puede el personal no especializado contribuir al éxito de los programas de actividad física?*
- *¿Qué impacto tiene la colaboración interdisciplinaria en el éxito de los programas de actividad física?*

Sugerencias para Mejoras

- *Basándose en su experiencia, ¿qué mejoras sugeriría para los programas actuales de actividad física para hacerlos más efectivos?*
- *¿Hay alguna actividad específica que cree que debería ser introducida o expandida en el programa actual?*
- *¿Cómo podrían las tecnologías modernas, como aplicaciones o dispositivos de fitness, integrarse en los programas de actividad física?*
- *¿Qué papel deberían jugar las evaluaciones periódicas en la adaptación de los programas a las necesidades cambiantes de los residentes?*
- *¿Cómo se podría aumentar la participación de los residentes en la planificación y ejecución de las actividades físicas?*

Conclusiones

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- *¿Hay algo más que le gustaría agregar o discutir que no haya sido cubierto en esta entrevista?*

Cierre de la entrevista

- *Muchas gracias por su tiempo y por compartir sus experiencias y opiniones. Su contribución es muy valiosa para mi estudio.*

Anexo III

Modelo de contrato de prestación de servicios

Entre:

Vitaliz: Eterna Juventud (en adelante, "el Prestador"), con NIF 12345678Z, con domicilio en Calle Orense 14, 5º A, Ciudad, CP 28020, y representada por Álvaro Quintana Poblete en su calidad de Fundador y Único Administrador.

Y:

[Nombre de la Residencia de Ancianos] (en adelante, "el Cliente"), con CIF [Número CIF], con domicilio en [Dirección completa de la residencia], y representada por [Nombre del Representante del Cliente] en su calidad de [Cargo del Representante del Cliente].

Preámbulo:

El Prestador es especialista en la coordinación y ejecución de actividades físicas adaptadas a personas de la tercera edad, incluyendo entrenamiento, baile, zumba, deporte al aire libre y yoga. El Cliente desea contratar dichos servicios para beneficio de sus residentes.

Por tanto, acuerdan lo siguiente:

1. Objeto del Contrato.

El Prestador se compromete a proporcionar los servicios de actividades físicas especificadas, que incluyen clases de entrenamiento, baile, zumba, yoga y actividades deportivas al aire libre, según el cronograma y la frecuencia acordados con el Cliente.

2. Duración del Contrato

Este contrato tendrá una duración de un año, comenzando el 1 de enero de 2025 y finalizando el 31 de diciembre de 2025, salvo renovación o terminación anticipada conforme a las cláusulas establecidas.

3. Compensación Económica

El Cliente pagará al Prestador la cantidad de 2,000 euros mensuales, pagaderos durante los primeros cinco días de cada mes. Este pago cubrirá todos los servicios enumerados en el Anexo I de este contrato.

4. Obligaciones del Prestador

El Prestador se compromete a:

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- Cumplir con los horarios y días establecidos para la prestación de los servicios.
- Asegurar que todo el personal esté debidamente cualificado y capacitado para trabajar con personas de la tercera edad.
- Mantener un seguro de responsabilidad civil vigente.

5. Obligaciones del Cliente

El Cliente se compromete a:

- Proporcionar las instalaciones adecuadas para la realización de las actividades.
- Informar sobre cualquier particularidad o necesidad especial de los participantes que pudiera afectar la prestación de los servicios.

6. Causas de Resolución del Contrato

El contrato podrá resolverse por cualquiera de las partes en caso de incumplimiento de las obligaciones establecidas, notificándolo por escrito con un preaviso de 30 días.

7. Condiciones Generales

Este contrato está sujeto a las leyes y jurisdicción del lugar del domicilio del Cliente. Cualquier modificación a este contrato deberá realizarse por escrito y ser firmada por ambos representantes.

8. Firma de las Partes

Leído que fue y siendo conforme, firman el presente contrato en dos ejemplares y a un solo efecto, en lugar y fecha indicados al principio.

[Firma del Representante de Vitaliz: Eterna Juventud]

Álvaro Quintana Poblete, Fundador y Único Administrador

[Firma del Representante del Cliente]

[Nombre del Representante del Cliente], [Cargo del Representante del Cliente]

Anexo IV

Encuesta Google Forms para Residentes

Estimado residente, A fin de mejorar continuamente las actividades físicas y deportivas que ofrecemos en nuestra residencia, valoramos enormemente su retroalimentación. Esta encuesta busca entender mejor sus experiencias y cómo podemos servirle mejor. Le agradecemos de antemano por tomarse el tiempo para completar esta encuesta.

Instrucciones: Seleccione las actividades en las que ha participado y complete las secciones correspondientes. Si no ha participado en alguna de las actividades listadas, por favor, omita esa sección.

Información General:

- Edad:
- Sexo:
- ¿Cuánto tiempo lleva usted en la residencia?

Selección de Actividades: Marque todas las actividades en las que ha participado:

- Yoga
- Pilates
- Baile Recreativo
- Zumba Gold
- Taichí
- Otras actividades (por favor, especifique)

Preguntas sobre Actividades: Complete las siguientes preguntas para cada actividad que haya marcado. Si ha seleccionado "Otras actividades", por favor especifique cuáles y responda las preguntas correspondientes.

Para cada actividad seleccionada, responda lo siguiente:

- **Nivel de satisfacción con la actividad:**
 - Nunca he asistido
 - Muy insatisfecho
 - Insatisfecho
 - Neutral
 - Satisfecho

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- Muy satisfecho
- **Calidad de la instrucción:**
 - Muy insatisfecho
 - Insatisfecho
 - Neutral
 - Satisfecho
 - Muy satisfecho
- **Adecuación de las instalaciones:**
 - Muy insatisfecho
 - Insatisfecho
 - Neutral
 - Satisfecho
 - Muy satisfecho
- **Comentarios adicionales:**

Preguntas Generales sobre el Programa:

- ¿Cómo calificaría la variedad de actividades ofrecidas?
 - Muy insatisfecho
 - Insatisfecho
 - Neutral
 - Satisfecho
 - Muy satisfecho
- ¿Cómo evaluaría la accesibilidad de las actividades para personas con diferentes niveles de habilidad física?
 - Muy insatisfecho
 - Insatisfecho
 - Neutral
 - Satisfecho
 - Muy satisfecho
- **Sugerencias para nuevas actividades o mejoras:**

Anexo V **Encuesta Google Forms para Residencias**

Introducción a la Encuesta: Estimado administrador/director, Para asegurar que nuestros servicios cumplen con las expectativas y necesidades de su centro y sus residentes, solicitamos su colaboración en completar esta encuesta. Su perspectiva es invaluable para ayudarnos a mejorar y expandir nuestras ofertas de servicios de manera efectiva. Agradecemos sinceramente el tiempo que dedique a proporcionarnos su valiosa opinión.

Instrucciones: Por favor, seleccione los servicios que actualmente recibe de nuestra organización y evalúe cada uno según su experiencia. Además, le pedimos que nos dé su opinión sobre posibles áreas de mejora o nuevos servicios que cree que deberíamos implementar.

Información General:

- Nombre de la residencia/centro:
- Ubicación:
- Tipo de instalación (Residencia, Centro de día, etc.):
- Nombre del encuestado y cargo:

Selección de Servicios Actuales: Marque todos los servicios que actualmente recibe de nuestra organización:

- Actividades físicas dirigidas
- Programas de bienestar y salud
- Sesiones de terapia grupal
- Actividades recreativas
- Programas de formación y educación para el personal
- Otros (especifique)

Evaluación de Servicios Actuales: Para cada servicio que haya marcado, por favor complete lo siguiente:

- **Nivel de satisfacción:**
 - Nunca hemos utilizado este servicio
 - Muy insatisfecho
 - Insatisfecho
 - Neutral

PROYECTO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- Satisfecho
- Muy satisfecho
- **Calidad del personal:**
 - Muy insatisfecho
 - Insatisfecho
 - Neutral
 - Satisfecho
 - Muy satisfecho
- **Adecuación para nuestras necesidades:**
 - Muy insatisfecho
 - Insatisfecho
 - Neutral
 - Satisfecho
 - Muy satisfecho
- **Comentarios adicionales:**

Necesidades de Nuevos Servicios:

- **¿Qué servicios adicionales cree que serían beneficiosos para su centro/residencia?**

2. Evaluación General:

- ¿Cómo calificaría la comunicación y el soporte recibido de nuestra organización?
 - Muy insatisfecho
 - Insatisfecho
 - Neutral
 - Satisfecho
 - Muy satisfecho
- **Sugerencias para mejorar nuestra colaboración:**