

Anexo I. Registro del Título del Trabajo Fin de Grado (TFG)

NOMBRE DEL ALUMNO: María de Iracheta Costa

PROGRAMA: E-3

GRUPO: B

FECHA: 18/10/2024

Director Asignado: Jorge Aracil Jordá

Título provisional del TFG:

Análisis de la viabilidad en España de la apertura de un gimnasio “*fitness boutique*” enfocado al entrenamiento de fuerza en tan solo quince minutos por semana.

ADJUNTAR PROPUESTA (máximo 2 páginas: objetivo, bibliografía, metodología e índice preliminares)

Firma: María de Iracheta

Fecha: 18/10/2024

Objetivo:

El objetivo del presente Trabajo de Fin de Grado es la elaboración de un Plan de Negocio para un gimnasio de entrenamiento de alta intensidad, adaptando al mercado español un formato que en EE. UU. se conoce como “*fitness boutique*”. El concepto es muy novedoso en España al utilizar máquinas con tecnología ARX (Adaptative Resistance Training), con las que se consigue realizar un completo entrenamiento de los grandes grupos musculares en tan solo 15 minutos, y esa será precisamente nuestra USP (Unique Selling Proposition): “conseguir resultados extraordinarios entrenando tan solo 15 minutos por semana”.

Para ello, se realizará un análisis externo e interno de la empresa, una estrategia de marketing, un plan de operaciones y un análisis financiero. Gracias al estudio de las áreas esenciales del negocio podremos determinar su viabilidad y si se trata de una iniciativa competitiva que nos permita obtener beneficios. Además, desarrollaremos un plan de expansión con dos líneas de actuación: la apertura de más centros propios y la franquicia del modelo de negocio.

Metodología:

Para cumplir los objetivos anteriores, en el presente trabajo utilizaremos una metodología objetiva y realista, basándonos en datos concretos y análisis rigurosos.

En lo relativo a los temas relacionados con el ejercicio físico, entrenamiento de alta intensidad y sus beneficios para la salud, nos apoyaremos en literatura o estudios publicados que respalden cualquier afirmación que realicemos, es decir, que no basaremos nuestra investigación en opiniones, sino en evidencias científicas que nos aporten información cuantitativa objetiva.

En cuanto a la operativa para crear un centro de entrenamiento de alta intensidad, investigaremos otros mercados, fundamentalmente EE. UU., país que lleva muchos años utilizando este método con numerosos casos de éxito. En este apartado, las fuentes de datos serán secundarias, basándonos en informes, artículos, páginas web o bases de datos.

Para realizar el plan financiero utilizaremos datos reales de costos de maquinaria, locales, personal, etc. investigando específicamente en la zona geográfica donde decidamos ubicar el centro boutique. La intención es detallar al máximo la inversión inicial y los costes operativos. Con respecto a las proyecciones de número de clientes e ingresos futuros, realizaremos varios escenarios con diferentes estimaciones para determinar cuál es nuestro punto de equilibrio y los márgenes operativos que podemos esperar.

Para ello, utilizaremos diferentes herramientas estratégicas de probado valor (DAFO, CAME, PESTEL, etc.) que nos permitan estructurar de manera adecuada información valiosa para nuestro proyecto.

Índice:

1. Introducción

- 1.1 Descripción y justificación del proyecto
- 1.2 Objetivos del trabajo
- 1.3 Metodología
- 1.4 Estructura del trabajo

2. Análisis interno

- 2.1 Oportunidad de negocio
- 2.2 Descripción del negocio y propuesta de valor diferenciada
- 2.3 Misión, visión y valores y objetivos
- 2.4 Matriz DAFO
- 2.5 CAME

3. Análisis externo

- 3.1 Análisis del sector de actividad
- 3.2 Análisis de macroentorno (PESTEL)
- 3.3 Análisis del microentorno (5 fuerzas de Porter).
- 3.4 Tendencias del sector y oportunidades de emprender

4. Plan de marketing

- 4.1 Posicionamiento del negocio
- 4.2 Estrategia de precios
- 4.3 Estrategia de captación y fidelización de clientes

5. Plan operativo

- 5.1 Selección de la ubicación
- 5.2 Proveedores
- 5.3 Gestión de personal

6. Plan económico y financiero

- 6.1 Inversión inicial y estrategias de financiación
- 6.2 Elaboración de los estados financieros provisionales
- 6.3 Cálculo de indicadores de rentabilidad absoluta (VAN) y relativa (TIR)
- 6.4 Plan de expansión

7. Conclusiones

8. Bibliografía

9. Anexos

Bibliografía (algunos ejemplos)

Godman, H. (2022, julio 1). Use strength training to help ward off chronic disease. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/use-strength-training-to-help-ward-off-chronic-disease>

Burd, N. A., Beals, J. W., Martinez, I. G., Salvador, A. F., & Skinner, S. K. (2019). Dietary protein quantity, quality, and exercise are key to healthy living: A muscle-centric perspective across the lifespan. *Frontiers in Nutrition*, 6, 83. <https://doi.org/10.3389/fnut.2019.0008>

Sabgir, D., Waite, M., & Brown, T. (2020, enero 29). Muscle mass: Can preserving muscles help prevent heart disease as you age? Yale School of Medicine. <https://medicine.yale.edu/news-article/muscle-mass-can-preserving-muscles-help-prevent-heart-disease-as-you-age/>

Azzolino, D., Cesari, M., & Canevelli, M. (2021, agosto 31). Musculoskeletal changes across the lifespan: Nutrition and the life-course approach to prevention. *Frontiers in Medicine*, 8, 697954. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.697954>

Rezuş, E., Cardoneanu, A., Burlui, A., Pădureanu, V., Rusu, I., Rezuş, C., & Bălănescu, P. (2020, enero 16). Inactivity and skeletal muscle metabolism: A vicious cycle in old age. *International Journal of Molecular Sciences*, 21 (2), 592. <https://doi.org/10.3390/ijms21020592>

Reynolds, G. (2016, marzo 15). Aging well through exercise. Well. https://archive.nytimes.com/well.blogs.nytimes.com/2011/11/09/aging-well-through-exercise/?utm_source=twitterfeed&utm_medium=twitter&utm_campaign=NYT+Wellness

Ades, P. A., & Toth, M. J. (2005). Accelerated decline of aerobic fitness with healthy aging. *Circulation*, 112 (4), 553–559. <https://doi.org/10.1161/circulationaha.105.553321>

Fleg, J. L., Morrell, C. H., Bos, A. G., Brant, L. J., Talbot, L. A., Wright, J. G., & Lakatta, E. G. (2005). Accelerated longitudinal decline of aerobic capacity in healthy older adults. *Circulation*, 112 (5), 674–682. <https://doi.org/10.1161/circulationaha.105.545459>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2017). Encuesta Nacional de Salud de España 2017. Portal estadístico del SNS. <https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2017.htm>

Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). (2024, julio 4). Hábitos deportivos en España (V). CIS. <https://www.cis.es/-/avance-de-resultados-del-estudio-3447-habitos-deportivos-en-espana-v-?redirect=%2Fsala-prensa%2Factualidad%2Finfo-cis>

El fitness europeo resurge y España destaca en un mercado en expansión. (2024, julio 3). Gym Factory Revista. <https://gymfactory.net/2024/07/04/el-fitness-europeo-resurge-y-espana-destaca-en-un-mercado-en-expansion/#>

Review: Body by Science, by Doug McGuff, MD and John Little. (2008, diciembre 29). <https://baye.com/review-body-by-science-by-doug-mcguff-md-and-john-little/>