Capítulo 3

Estudio de Viabilidad para la Creación de un Centro Deportivo de Actividad Física a Domicilio para el Adulto Mayor en Pasto

Juan Carlos Suárez Valencia, Claudia Andrea Duque Castillo

Resumen

El siguiente capítulo presenta un estudio de viabilidad para la creación de un centro deportivo de actividad física a domicilio dirigido a la población adulta mayor en Pasto. Su objetivo se enfocó en un análisis exhaustivo que permitió determinar la viabilidad del proyecto, mientras que los objetivos específicos incluyen la identificación de la oferta y la demanda mediante un estudio de mercado, la elaboración de un estudio técnico-administrativo y la proyección financiera del centro. La investigación se clasifica como teórico-empírica y se estructura como un estudio descriptivo, aplicado bajo un enfoque no experimental, ya que no se manipulan variables. Se utilizó un método cuali-cuantitativo y se llevaron a cabo encuestas a 121 personas, revelando que el 92,6% de los encuestados preferiría un servicio de alta calidad a domicilio. Además, los resultados financieros demuestran la viabilidad del proyecto con un Margen Neto de utilidad del 19%. Este estudio destaca la necesidad de un servicio accesible y personalizado para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, así como la rentabilidad del centro, que se considera una oportunidad valiosa en el contexto actual. Este estudio también resalta la importancia de diseñar programas que fomenten un estilo de vida activo en esta población, contribuyendo así a su bienestar integral.

Palabras claves:

Actividad Física; Adulto Mayor; Viabilidad; Estudio de Mercado; Calidad de Vida.

Suárez Valencia, J. C., y Duque Castillo, C. A. (2024). Estudio de Viabilidad para la Creación de un Centro Deportivo de Actividad Física a Domicilio para el Adulto Mayor en Pasto. En M. Díaz Fernández (Ed). *Investigaciones en Administración. Perspectivas y estudios multidisciplinares. Volumen III.* (pp. 50-68). Religación Press. http://doi.org/10.46652/religacionpress.231.c349

Introducción

El presente capitulo tiene como objetivo investigar la utilización del tiempo libre por parte de la población adulta mayor en actividades físicas, ejercicios o deportes, con el fin de evaluar la viabilidad para crear una empresa que ofrezca servicios de actividad física a domicilio para adultos mayores en San Juan de Pasto. La iniciativa surge de la necesidad creciente identificada por instituciones como la ONU, que advierte un rápido incremento en la población adulta mayor. Según la Organización de las Naciones Unidas (2022), advierte que:

> Todos los países del mundo están experimentando un incremento tanto de la cantidad como de la proporción de personas mayores en la población. En 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más. En ese momento, el grupo de población de 60 años o más habrá subido de 1000 millones en 2020 a 1400 millones. En 2050, la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado a 2100 millones. Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta alcanzar los 426 millones.

Este contexto destaca las repercusiones sociales y económicas del envejecimiento poblacional, haciendo necesario el trabajo conjunto entre sectores público y privado para atender las crecientes demandas de esta población. El proyecto se desarrolló mediante un estudio de mercado que analizó la demanda de atención al adulto mayor y el crecimiento poblacional, utilizando datos del DANE y otras instituciones estadísticas. También se abordaron aspectos como envejecimiento activo, calidad de vida, emprendimiento, análisis PESTEL, las cinco fuerzas de Porter y la formulación de un plan de negocio.

La investigación, de enfoque teórico-empírico, utilizó un diseño no experimental y transversal-descriptivo, con un método mixto cuali-cuantitativo. Se aplicó un cuestionario a 121 personas entre 30 y 59 años, así como a adultos mayores de 60 años en adelante, de los estratos 1 a 5 de la comuna 9 de San Juan de Pasto, identificando oportunidades de mercado y comportamientos del consumidor que sustentan la viabilidad del modelo empresarial.

Marco Teórico

Envejecimiento y Calidad de Vida en el Adulto Mayor: un Enfoque Integral

El concepto de adulto mayor ha evolucionado significativamente en las últimas décadas, y su comprensión abarca no solo un conjunto de características biológicas, sino también aspectos sociales, económicos, y culturales. Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2021), un adulto mayor es aquella persona de 60 años o más, cuyas vivencias y necesidades están determinadas por factores históricos, culturales y sociales. En este

contexto, es fundamental reconocer que el envejecimiento no es un proceso uniforme, sino que varía ampliamente entre individuos debido a sus condiciones genéticas, decisiones de vida, y el entorno en el que se desarrollan (Ministerio de Salud y Protección Social [Minsalud], 2021).

Envejecimiento: un Proceso Complejo y Multifacético

El envejecimiento es entendido como un proceso continuo, irreversible y multifacético que involucra transformaciones tanto biológicas como sociales, psicológicas y emocionales (Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez [PPNEV], 2021). En términos biológicos, el envejecimiento es resultado de la acumulación de daños celulares y moleculares a lo largo del tiempo, lo que da lugar a un progresivo deterioro de las capacidades físicas y mentales (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Sin embargo, el proceso de envejecimiento no debe verse únicamente como una pérdida; las condiciones sociales, económicas y culturales también desempeñan un papel crucial en determinar la calidad de vida de los adultos mayores (Minsalud, 2021).

El Concepto de Envejecimiento Saludable

Uno de los enfoques más relevantes es el de envejecimiento saludable, que implica optimizar las oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental a lo largo de la vida. Según la OMS (2002), el envejecimiento saludable no debe asociarse a un proceso pasivo, sino que los adultos mayores deben ser considerados como actores activos en sus comunidades. La teoría clásica de Rowe y Kahn (1997), citada en la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez, establece que el envejecimiento saludable depende de la minimización del riesgo de enfermedad, el mantenimiento de la función física y mental, y la participación activa en la vida social. El envejecimiento saludable también está vinculado a la práctica regular de actividad física. La actividad física no solo mejora el bienestar físico, sino también contribuye a la salud mental, la independencia y la calidad de vida de los adultos mayores. De acuerdo con el Minsalud (2021), el ejercicio regular ayuda a prevenir enfermedades crónicas, mejora el estado anímico y reduce los efectos negativos del envejecimiento, como la pérdida de masa muscular y la fragilidad.

Cambios Fisiológicos y Necesidades de los Adultos Mayores

Con el envejecimiento, se producen varios cambios fisiológicos que afectan las funciones básicas del organismo. La pérdida de fuerza y densidad muscular es uno de los signos más evidentes de envejecimiento, lo que aumenta el riesgo de caídas y accidentes. Estos cambios se deben a una disminución de la actividad física y a una mala alimentación, comunes en la vejez (Alvarado et al., 2018). La Organización Panamericana de la Salud (OPS) destaca la importancia de mantener una dieta balanceada, rica en vitamina D, calcio, y proteínas, así como de realizar ejercicio físico, para mitigar los efectos negativos del envejecimiento (OPS, 2021). Además de los

cambios físicos, el envejecimiento afecta la salud mental y emocional. La OMS (2022), señala que las transiciones vitales, como la jubilación y la pérdida de seres queridos, contribuyen a la soledad y al aislamiento social, lo que puede generar deterioro cognitivo y emocional. La participación en actividades sociales y recreativas, junto con el ejercicio físico, es fundamental para mantener la salud psicológica y prevenir trastornos como la depresión.

Envejecimiento Activo y Estilo de Vida Saludable

El envejecimiento activo se refiere a la adopción de un estilo de vida saludable que incluya ejercicio físico, nutrición adecuada, estimulación cognitiva y participación social. La investigación de Gramunt (2010), resalta que prácticas como caminar, practicar yoga o taichí mejoran el equilibrio, la fuerza muscular y la calidad del sueño, lo que contribuye al bienestar integral del adulto mayor. La Organización Mundial de la Salud (2002), también subraya que el envejecimiento activo depende de una comprensión integral de los factores sociales, familiares y económicos que influyen en la vida de los adultos mayores. En este sentido, es necesario promover políticas públicas que favorezcan el acceso a espacios de ejercicio, actividades recreativas y culturales que fomenten la integración social. En cuanto a la cultura del tiempo libre, en muchos países, incluida Colombia, no existe una cultura consolidada de esparcimiento para los adultos mayores. Según Caiza (2019), el envejecimiento activo varía según el contexto social y económico de cada individuo, y la disponibilidad de recursos influye significativamente en las oportunidades para mantener un estilo de vida activo. Es esencial promover la concienciación sobre los beneficios de las actividades recreativas y deportivas, así como diseñar programas que fomenten la participación social y cultural.

La Actividad Física en la Vejez

La actividad física es uno de los pilares del envejecimiento saludable. Según la OMS (2021), cualquier movimiento corporal que implique un gasto energético es considerado actividad física. Para los adultos mayores, se recomienda realizar 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa, lo cual contribuye a la mejora de la salud cardiovascular, la salud ósea y la función muscular (Pacheco, 2018). Además, las actividades recreativas, como caminar o jugar, también desempeñan un papel crucial en la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y la prevención del deterioro cognitivo (Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile, 2016). La actividad física no solo mejora las capacidades físicas, sino que también aumenta la autoestima, fomenta la independencia y fortalece la percepción social del adulto mayor (Alcance, 2018). Además, las actividades recreativas y sociales, como los juegos y la participación en eventos comunitarios, son fundamentales para fortalecer las habilidades cognitivas y psicomotrices, previniendo el aislamiento social.

Emprendimiento, Espíritu Empresarial, Plan de Negocio y Herramientas Estratégicas

El emprendimiento es una actividad fundamental para la generación de nuevas oportunidades de negocio y la creación de empresas que fomenten el crecimiento económico. Su concepto ha sido ampliamente estudiado y transformado a lo largo del tiempo, desde la definición inicial de Cantillón (2009), quien describió al emprendedor como un individuo que asume riesgos en condiciones de incertidumbre, hasta las teorías contemporáneas de Schumpeter (2009), quien vinculó el emprendimiento con la innovación y la transformación del mercado. Según Schumpeter, los emprendedores son los motores de la economía, impulsando cambios a través de la "destrucción creativa", donde las empresas innovadoras destruyen lo viejo para dar paso a lo nuevo, un proceso esencial para el avance tecnológico y la competitividad industrial (Varela, 2008). Además, el emprendimiento debe ser entendido no solo como un acto instintivo o basado en la creatividad, sino también como un proceso estructurado con bases teóricas, sociales y económicas que buscan satisfacer necesidades específicas del mercado.

En el contexto colombiano, el emprendimiento se entiende como la creación de nuevas oportunidades de negocio que contribuyen al desarrollo económico del país (El Tiempo, 2017). Las leyes en Colombia, como la Ley 2069 de 2020, han impulsado el emprendimiento al fomentar la creación de cooperativas y la economía solidaria, reconociendo su importancia en la creación de empleo y la estabilidad económica. Además, ser emprendedor implica asumir riesgos financieros y tener características como la independencia, la innovación y la persistencia, habilidades que son clave para el éxito (Vecchio, 2013).

El espíritu empresarial, por su parte, es la actitud y aptitud necesaria para emprender, caracterizado por la capacidad de innovar y crear bienes y servicios de manera eficiente, responsable y ética (Peñaherrera, 2006). Este concepto resalta la importancia de la iniciativa y la capacidad de adaptarse a un entorno incierto, destacando que el emprendedor no solo es un innovador, sino un líder capaz de transformar ideas en proyectos concretos, generando valor para la sociedad y contribuyendo a mejorar la calidad de vida.

Para materializar un emprendimiento, es necesario contar con un plan de negocio, que funciona como una herramienta administrativa esencial para guiar las actividades y decisiones estratégicas de la empresa. Según Mir (2019), un plan de negocio bien estructurado establece objetivos claros, tiempos y tareas específicas, lo que facilita la ejecución de la idea empresarial. Este plan debe estar basado en un análisis detallado de los factores internos y externos que afectan al negocio, y es crucial tanto para el inicio de la empresa como para su consolidación en el mercado. Alicea (2011), sostiene que cada plan de negocio es único, ya que refleja las particularidades de cada proyecto y ayuda a clarificar los propósitos, operaciones y visión del emprendedor.

El estudio de factibilidad es otro componente crucial para la viabilidad de un proyecto empresarial. Este estudio permite evaluar los beneficios y riesgos asociados con la creación de una empresa, y es esencial para definir la viabilidad financiera y comercial de la idea. Según Varela

(2001), el análisis de mercado es una de las fases fundamentales del estudio de factibilidad, ya que permite determinar la existencia de clientes potenciales, la disposición a pagar por el producto o servicio y la competencia en el sector. Asimismo, el modelo de las cinco fuerzas de Porter (1979), es una herramienta estratégica que permite analizar la competitividad de un mercado, considerando factores como la amenaza de nuevos competidores, el poder de negociación de los proveedores y los consumidores, y la amenaza de productos sustitutos.

Finalmente, el análisis FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas) es una herramienta de diagnóstico que permite evaluar la situación interna y externa de una organización. Según Rozmi et al. (2018), el análisis FODA es esencial para la formulación de estrategias efectivas, ya que proporciona información clave sobre los factores que pueden facilitar o dificultar el éxito de un emprendimiento. A su vez, el análisis PESTEL (político, económico, sociocultural, tecnológico, ambiental y legal) complementa esta evaluación al enfocarse en los factores externos que impactan en la estrategia empresarial. Al integrar ambos análisis, las empresas pueden obtener una visión más completa de su entorno y tomar decisiones más informadas (Adem et al., 2018).

Metodología

Este estudio presento un enfoque teórico-empírico de tipo descriptivo, con el objetivo de realizar un análisis sobre la viabilidad de crear un Centro de Actividad Física a Domicilio para el Adulto Mayor en la comuna 9 de la ciudad de Pasto. Se adoptó un diseño de investigación no experimental, transversal y descriptivo, lo que significa que las variables no fueron manipuladas y la recolección de datos se realizó en un solo momento. Esta metodología permitió observar las características y atributos del fenómeno en su contexto natural, utilizando un enfoque mixto, tanto cualitativo como cuantitativo, para analizar la información recopilada.

La población objetivo incluyó adultos entre 30 y 59 años, así como adultos mayores de 60 años o más, de los estratos 1 a 5 de la comuna 9 de Pasto. Además, se consideró la participación de los familiares de los adultos mayores, con el fin de evaluar también el potencial interés de este grupo en contratar el servicio de actividades físicas a domicilio. La muestra utilizada fue no probabilística por conveniencia, con un total de 121 participantes que respondieron a la encuesta, compuesta por adultos y adultos mayores. La técnica de recolección de datos fue la encuesta, utilizando un cuestionario diseñado para clasificar y cuantificar los indicadores relacionados con el interés y las necesidades de la población objetivo respecto al servicio propuesto. Los instrumentos fueron validados por expertos para asegurar su fiabilidad.

Este estudio descriptivo, no experimental y transversal permitió obtener una visión clara sobre la viabilidad del proyecto mediante la aplicación de un instrumento de recolección de datos adecuado, brindando información valiosa para la creación de un plan de negocio orientado a satisfacer las necesidades del adulto mayor en la comuna 9 de Pasto.

Tabla 1. Ficha Técnica de la encuesta

FICHA TÉCNICA DE LA ENCUESTA	
Diseño muestral	Cuali-cuantitativo, enfoque no experimental, tipo transversal-descriptivo,
Población	Habitantes de Pasto de estratos 1, 2, 3, 4 y 5
Técnica	Encuesta
Tamaño de la muestra	121 personas mayores de edad
Momento estadístico	6 de septiembre – 12 de septiembre de 2024
Financiación	Recursos propios
Lugar de aplicación	Pasto

Fuente: elaboración propia

Resultados

El análisis de mercado del proyecto, complementado con un estudio PESTEL, resalta factores determinantes para evaluar la viabilidad de un programa de actividad física a domicilio enfocado en adultos mayores en el municipio de Pasto.

Entorno geofísico y ecológico

Pasto, capital del departamento de Nariño, está ubicada en el centro oriente del departamento, al suroccidente de Colombia. Su división político-administrativa incluye 12 comunas urbanas, 414 barrios y 17 corregimientos rurales. El clima predominante es frío y seco, con una temperatura promedio de 12.8°C y precipitaciones anuales de 796 mm, concentradas en los últimos meses del año (IDEAM, s.f.). Este entorno climático particular influye en el diseño y la ejecución de programas físicos al aire libre, favoreciendo una oferta de servicios en espacios cerrados como el domicilio del usuario.

Entorno demográfico

En 2023, Pasto contaba con 413.484 habitantes, de los cuales el 77,81% residía en áreas urbanas. La población adulta mayor representaba el 16% del total, con 65.583 personas (38.335 mujeres y 27.248 hombres). Este segmento poblacional ha crecido un 12,78% desde 2020, evidenciando una demanda creciente de servicios especializados. Sin embargo, solo el 5,5% de los adultos mayores está vinculado a programas sociales existentes, destacando una limitada oferta institucional en el municipio. Este déficit es crítico, dado que programas como los “Centros Vida” no logran abarcar a la población objetivo, según el SISBEN.

Entorno social

La oferta deportiva, recreativa y de actividad física en Pasto es insuficiente frente a las necesidades de la población. Los bajos niveles de inversión en programas sociales y la deficiente infraestructura deportiva contribuyen al escaso uso de estos espacios, agravado por problemas de inseguridad y mantenimiento. Esto limita el acceso a actividades que promuevan la salud y el bienestar de los adultos mayores, quienes requieren alternativas inclusivas y seguras. El programa de actividad física a domicilio se posiciona como una solución que supera estas barreras estructurales y sociales.

Entorno tecnológico

La visión estratégica de Pasto como una ciudad competitiva y sostenible aboga por aprovechar sus características culturales y naturales para atraer inversiones y generar valor agregado en la economía local. Esto incluye el fortalecimiento de servicios diferenciados, como los programas de actividad física a domicilio, los cuales se alinean con un desarrollo urbano y rural equilibrado, orientado al bienestar de sus habitantes.

Entorno económico

La economía de Pasto es predominantemente terciarizada (84,65%), con una gran participación de micronegocios que representan el 50,2% de las actividades económicas del municipio y generan 51.188 empleos. La popularidad creciente de Pasto, impulsada por eventos culturales como el Carnaval de Negros y Blancos, así como el crecimiento del turismo nacional (23%) y extranjero (10%) en 2023, crea un contexto favorable para el desarrollo de servicios innovadores, como los dirigidos a los adultos mayores.

Entorno político y jurídico

El marco legal colombiano, especialmente el artículo 52 de la Constitución y la Ley 181 de 1995, reconoce al deporte y la recreación como derechos fundamentales. En este sentido, instituciones como el Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte (Pasto Deporte) promueven la participación en actividades físicas y recreativas, aunque la cobertura actual es limitada frente a la demanda de los adultos mayores.

Mercado potencial

El segmento objetivo son los adultos mayores de Pasto, quienes representan el 16% de la población total. Este grupo enfrenta riesgos asociados al sedentarismo, como enfermedades

cardiovasculares, metabólicas y osteoarticulares, que pueden mitigarse mediante la implementación de programas de actividad física en sus hogares. El servicio está diseñado para atender estas necesidades con personal calificado, promoviendo la calidad de vida y la inclusión social.

Producto y servicio

El proyecto propone un programa profesional de actividad física a domicilio, dirigido a mantener y mejorar las capacidades físicas de los adultos mayores. Este modelo facilita el acceso a servicios personalizados, superando las limitaciones de movilidad y las barreras estructurales del municipio. Además, responde a la creciente necesidad de atención integral para este grupo poblacional, ofreciendo una alternativa práctica y efectiva frente a la limitada oferta actual.

EJERCICIOMAYOR es un proyecto innovador diseñado para abordar las necesidades específicas de los adultos mayores en Pasto, ofreciendo servicios de actividad física a domicilio. Su misión es fomentar el bienestar físico y emocional de esta población mediante un enfoque humanista, personalizado y dirigido por profesionales capacitados. Este modelo de negocio se inspira en experiencias académicas y laborales previas, las cuales han evidenciado la falta de opciones especializadas en actividad física para la tercera edad. Su visión a largo plazo es posicionarse como un referente regional en el ámbito deportivo para adultos mayores, promoviendo el envejecimiento activo y saludable. Los valores de empatía, calidad, individualización, alegría, compromiso e innovación son la base de la organización, alineándose con las políticas de salud pública para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en la comunidad.

El proyecto cuenta con un equipo multidisciplinario esencial para su operatividad y éxito. La estructura organizacional incluye profesores de educación física que diseñan e implementan programas de ejercicio personalizados; un responsable en estrategias comerciales encargado de gestionar la captación de clientes y supervisar procesos administrativos; un auxiliar administrativo y contable que garantice la eficiencia operativa; y un contador encargado de la contabilidad general y cumplimiento normativo. Esta composición organizacional asegura un servicio integral de alta calidad, centrado en las necesidades y expectativas de los adultos mayores y sus familias.

La ventaja competitiva de EJERCICIOMAYOR radica en su capacidad para ofrecer servicios personalizados a precios accesibles. A diferencia de otros competidores cuyos costos limitan el acceso, este modelo se orienta a eliminar barreras económicas y logísticas, brindando clases a domicilio que priorizan la comodidad y seguridad de los usuarios. Este enfoque no solo mejora la adherencia a los programas de actividad física, sino que también integra a los familiares en el proceso, promoviendo un entorno de apoyo y motivación.

El análisis técnico y administrativo del proyecto resalta su viabilidad dentro del mercado local. En términos de estructura organizacional, el equipo multidisciplinario garantiza el cumplimiento de los objetivos estratégicos, mientras que el modelo de negocio responde a la creciente demanda de servicios especializados para adultos mayores. La oferta de actividades físicas a domicilio no solo responde a necesidades individuales, sino que también se alinea con el marco de políticas

públicas que reconoce el deporte y la recreación como derechos fundamentales en Colombia. Este reconocimiento fomenta la implementación de servicios innovadores y accesibles, que promuevan un estilo de vida saludable en la población mayor.

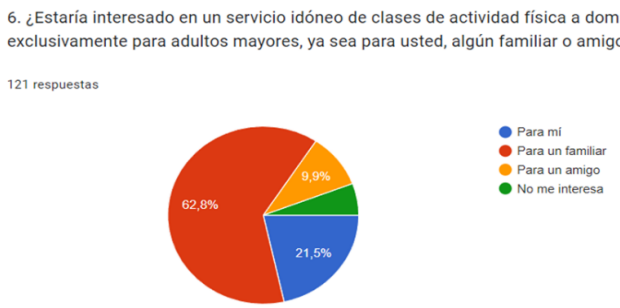
La creación de EJERCICIOMAYOR es una respuesta a la falta de infraestructura adecuada y programas accesibles en Pasto, lo cual limita la participación de los adultos mayores en actividades físicas. Este proyecto busca superar dichas barreras mediante la implementación de un servicio único y accesible, diseñado para adaptarse a las características demográficas, económicas y sociales del municipio. En particular, se destaca su enfoque en mejorar el bienestar físico y prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo, tales como problemas cardiovasculares, metabólicos y osteoarticulares. De esta manera, EJERCICIOMAYOR no solo contribuye al bienestar de sus usuarios, sino que también apoya la sostenibilidad de las políticas públicas orientadas al envejecimiento activo. Es un modelo integral que combina innovación, accesibilidad y profesionalismo para atender las necesidades de una población en crecimiento como lo son los adultos mayores. A través de un enfoque personalizado y multidisciplinario, el proyecto no solo se posiciona como una solución viable dentro del mercado de Pasto, sino que también establece un estándar para la atención especializada en el ámbito deportivo y recreativo.

El análisis de viabilidad financiera es clave para asegurar su sostenibilidad y éxito. Este módulo examina la proyección de ventas, costos, nómina, depreciación, balance general, estado de resultados, punto de equilibrio y TIR, proporcionando una visión integral de su rentabilidad. el valor de la hora por el servicio es de $42.000 y para determinar el punto de equilibrio del proyecto, se utilizó la relación entre los costos totales y los ingresos proyectados de la prestación del servicio. Los costos totales del proyecto ascienden a $271.497.607, mientras que los ingresos esperados en el primer año por la prestación de servicios son de $381.176.471.

Para obtener el valor absoluto del punto de equilibrio, se calculó la relación entre los gastos del proyecto y esta tasa. De esta forma, se obtuvo el monto necesario para cubrir los costos sin generar pérdidas, logrando una operación sostenible. Además, se tuvo en cuenta el total de activos no corrientes, que ascienden a $7.710.000, aplicando una tasa de 0,71226224 para definir el valor absoluto que asegura la viabilidad financiera del proyecto. Este análisis permite establecer que el proyecto alcanzará el punto de equilibrio en el momento en que los ingresos cubran completamente los costos operativos, sin incurrir en pérdidas, asegurando así su sostenibilidad.

La encuesta se realizó a 121 personas en septiembre del año 2024, a través de Google Forms y evidenció la viabilidad de un club de actividad física a domicilio para adultos mayores en Pasto. Los resultados destacan la disposición de los encuestados para contratar este servicio, el desconocimiento sobre empresas similares en el mercado, y la preferencia por sesiones tres veces a la semana. Asimismo, se percibieron los precios como accesibles y hubo interés en descuentos por pagos anticipados, lo que confirma la necesidad y oportunidad de implementar este proyecto en la comunidad.

Figura 1. Servicio



Fuente: elaboración propia

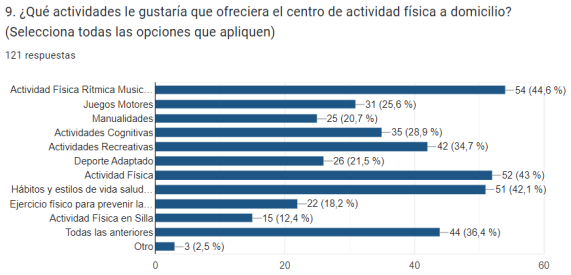
La figura 1, evaluó el interés en un servicio de actividad física a domicilio para adultos mayores, revelando que el 62,8% de los encuestados preferiría contratarlo para familiares, destacando la importancia del cuidado de seres queridos. Un 21,5% mostró interés en utilizarlo personalmente, evidenciando la necesidad de diseñar programas ajustados a usuarios directos. El 9% manifestó interés en el servicio para amigos, lo que sugiere una oportunidad para ampliar la promoción a redes sociales de adultos mayores. Solo el 5,8% no expresó interés, reflejando una baja resistencia a esta iniciativa.

Figura 2. Clubes que ofrezcan servicios similares

Fuente: elaboración propia

La figura 2, indagó sobre el conocimiento de servicios similares al propuesto, revelando que el 77,7% de los encuestados desconocen empresas que ofrezcan clases de actividad física a domicilio para adultos mayores, lo que sugiere una baja competencia directa y una oportunidad de mercado para el nuevo centro deportivo. En contraste, el 22,3% afirmó conocer alguna opción similar, indicando la presencia de competidores y destacando la necesidad de un análisis competitivo para entender sus características y ofertas.

Figura 3. Portafolio de actividades



Fuente: elaboración propia

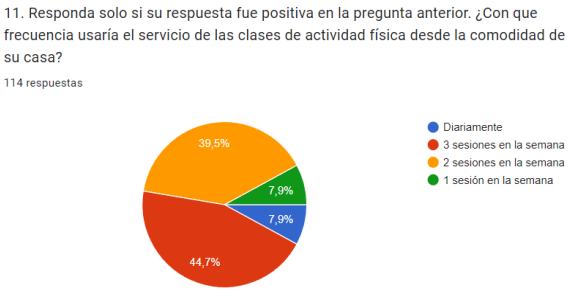
En esta figura, se evidencian las actividades preferidas para un centro de actividad física a domicilio, destacando intereses variados. El 44,6% de los encuestados eligió actividad física rítmica musicalizada, mostrando un fuerte interés por ejercicios combinados con música. Un 43% expresó preferencia por actividad física general, y el 42,1% valoró actividades que promuevan hábitos y estilos de vida saludable, evidenciando la demanda de un enfoque integral. Además, el 36,4% optó por una combinación de todas las opciones ofrecidas, incluyendo recreación, juegos motores, deporte adaptado y ejercicios para prevenir la sarcopenia. Solo un 2,5% mencionó actividades como yoga y entrenamiento inteligente, indicando interés por alternativas específicas que complementen el portafolio propuesto.

Figura 4. Servicio a domicilio

Fuente: elaboración propia

Por otro lado, la gráfica 4, evaluó el interés en recibir servicios de actividad física a domicilio. Los resultados revelaron que el 92,6% de los encuestados prefiere esta modalidad, destacando la comodidad y el acceso personalizado como factores clave. Este elevado interés subraya una alta demanda por servicios de calidad adaptados a las necesidades del usuario. Solo el 7,4% mostró desinterés, indicando que la mayoría considera atractiva esta opción. Estos hallazgos confirman una inclinación significativa hacia la prestación de servicios de actividad física a domicilio de alta calidad, lo que es esencial para el diseño y promoción del proyecto.

Figura 5. Frecuencia del servicio



Fuente: elaboración propia

Seguidamente, Este punto del cuestionario analizó la frecuencia preferida para el servicio de actividad física a domicilio. Los resultados reflejan una mayor demanda por tres sesiones semanales, seleccionadas por el 44,7% de los encuestados, seguida por dos sesiones semanales, preferidas por el 39,5%. Estas opciones destacan la importancia de ofrecer programas regulares y flexibles que equilibren constancia y accesibilidad. Un 7,9% optó por una sesión semanal, indicando interés en un compromiso menos frecuente, mientras que otro 7,9% mostró preferencia por sesiones diarias, evidenciando una demanda más intensiva. Estos datos proporcionan una guía clara para estructurar la oferta del servicio según las necesidades de los usuarios.

Figura 6. *Pago por el servicio*

Fuente: elaboración propia

La grafica 6, sondeo sobre las preferencias de pago para el servicio de actividad física a domicilio reveló varias opciones destacadas. El 38,8% prefiere pagar por una sesión única entre $30.000 y $35.000, valorando la flexibilidad y accesibilidad de esta modalidad. Un 28,1% opta por pagos semanales de $80.000 a $96.000, mostrando interés en rutinas estructuradas. Los pagos mensuales de $270.000 a $300.000 son preferidos por el 24,8%, reflejando disposición para compromisos más largos y pagos anticipados. Por último, solo el 8,3% elige la modalidad quincenal, sugiriendo que los usuarios priorizan opciones más cortas o frecuentes.

En conclusión, los hallazgos de este cuestionario brindan una base sólida para la creación de un centro deportivo de actividad física a domicilio dirigido a adultos mayores en Pasto. A través de un análisis detallado de las preferencias y necesidades de la población encuestada, se

evidencia un marcado interés en servicios accesibles, flexibles y de alta calidad. Las sugerencias y comentarios recibidos también subrayan la importancia de integrar estos servicios en un marco más amplio de salud y bienestar, así como la necesidad de fomentar la comunidad y la inclusión social.

Discusión

El estudio evaluó la viabilidad de un centro deportivo de actividad física a domicilio para adultos mayores en Pasto, destacando la creciente demanda de servicios personalizados en este grupo etario. Según Pérez et al. (2009), el envejecimiento puede abordarse a través de actividades que mejoren la calidad de vida, lo cual se refleja en los resultados de la encuesta, donde el 92,6% de los participantes expresó su interés por un servicio de alta calidad a domicilio. Este hallazgo resalta la importancia de la autonomía y la tranquilidad que estos servicios brindan tanto a los adultos mayores como a sus familias, en consonancia con Cajavilca et al. (2017), quien afirmó que "los familiares de los adultos mayores suelen verse abrumados por las responsabilidades de cuidado" (p. 37).

Estudios previos, como el de Fuentes (2015) y el plan de negocio de la casa club adulto mayor en Chiclayo, corroboran esta tendencia. Fuentes (2015), encontró que el 89% de los encuestados estaría dispuesto a contratar servicios a domicilio, mientras que, en Chiclayo, el 82% consideró esencial un servicio similar. Esto coincide con las recomendaciones de la Organización Panamericana de la Salud, que aboga por "políticas públicas enfocadas en el envejecimiento activo y saludable" (Olivares et al., 2015, p. 2).

Además, la preferencia de los encuestados por sesiones frecuentes de actividad física (44,7% optó por tres sesiones semanales) subraya la relevancia de programas que fomenten la constancia y el bienestar continuo. Este resultado es respaldado por investigaciones como la de Cando y Chiluisa (2020), quienes señalaron que "el 80% de la población mostró interés en servicios a domicilio para adultos mayores" (p. 20). Asimismo, Campaña (2023), destacó que "la actividad física puede transformar la vida diaria de los adultos mayores y mejorar su bienestar general" (p. 16).

En cuanto a las tarifas, el 38,8% de los encuestados prefirió pagos por sesión única, mientras que el 28,1% optó por pagos semanales. Este comportamiento resalta la necesidad de flexibilidad en las estructuras de pago, como también lo indicó Zedan (2017), quien concluyó que "hay disposición a pagar por servicios que no son ampliamente ofrecidos" (p. 42).

A pesar de las restricciones del estudio, como el tamaño de la muestra y la percepción subjetiva de los encuestados, los resultados confirman una fuerte demanda por servicios de actividad física a domicilio. Según Campaña (2023), estos programas deben ser integrales y atender tanto las necesidades físicas como psicológicas y sociales de los adultos mayores. La creación de un centro deportivo de actividad física a domicilio en Pasto no solo es viable, sino también necesaria para atender las demandas de los adultos mayores y sus familias. Las investigaciones futuras deben

explorar barreras y expectativas específicas para garantizar que los programas diseñados respondan plenamente a las necesidades de esta población.

Conclusiones

El análisis de mercado realizado en Pasto permitió identificar una clara demanda por servicios de actividad física a domicilio, lo que respalda la pertinencia de este proyecto. La encuesta realizada evidenció que el 92,6% de los adultos mayores encuestados manifestaron interés en recibir un servicio personalizado de calidad en su hogar. Esta aceptación refleja la creciente conciencia sobre la importancia de la actividad física en esta etapa de la vida y reafirma la necesidad de diseñar un servicio accesible y especializado. Ahora bien, la demanda potencial en Pasto, que carece de una oferta suficiente de estos servicios, refuerza la oportunidad de capturar un nicho de mercado insatisfecho, lo que garantiza una alta tasa de adopción del servicio una vez implementado.

El estudio técnico y administrativo permitió definir con claridad los procesos operativos y las estructuras necesarias para el funcionamiento del centro deportivo a domicilio. Se establecieron directrices sobre la contratación de personal especializado, logística de desplazamiento, equipamiento y protocolos de atención, asegurando una prestación de servicios eficiente y de calidad. La estructura organizativa se diseñó con base en un modelo funcional que permite optimizar los recursos y mantener una comunicación efectiva entre las distintas áreas del proyecto, lo que se traduce en un servicio adaptable y flexible a las demandas de los usuarios. Esta planificación garantiza que el servicio pueda cumplir con los altos estándares requeridos para lograr una satisfacción plena de los clientes y una operatividad sostenible.

El análisis financiero demuestra de manera contundente la viabilidad económica del proyecto. Los resultados obtenidos, como la TIR del 87%, el punto de equilibrio en $10.824.665 y un margen neto del 19%. Es importante resaltar que estos valores corresponden al primer año de funcionamiento, lo anterior, confirma que el centro deportivo a domicilio no solo será rentable, sino también sostenible en el tiempo. Estos indicadores reflejan una excelente capacidad para cubrir los costos operativos y generar ganancias, asegurando un retorno atractivo para los inversionistas. Asimismo, la proyección financiera valida que, con una adecuada gestión de los recursos y una estrategia de marketing efectiva, el proyecto podrá expandirse y consolidarse en el mercado, contribuyendo al bienestar de los adultos mayores y a la generación de empleo en la región.

Para finalizar, el estudio de viabilidad para la creación de un centro deportivo de actividad física a domicilio para adultos mayores en Pasto ha demostrado que este proyecto responde a una necesidad real de la población, alineándose con las tendencias actuales de bienestar y salud en el adulto mayor. Los análisis realizados en cuanto a la oferta y demanda, los aspectos técnicos y administrativos, así como la proyección financiera, confirman que el proyecto no solo es factible, sino que tiene el potencial de generar un impacto positivo en la calidad de vida de los adultos mayores. A través de un enfoque personalizado y accesible, este centro puede consolidarse como una alternativa innovadora y sostenible, ofreciendo beneficios tanto para los

usuarios como para el entorno social en el que se desarrollará. La investigación ha cumplido con sus objetivos, presentando un proyecto integral que garantiza tanto su viabilidad operativa como su sostenibilidad a largo plazo.

Referencias

Adem, S. (2018). *PESTEL analysis and its integration with FODA. Journal of Global Business Insights*, *6*(1).

Alcaldía Municipal de Pasto. (2024). *Plan municipal de desarrollo 2024 – 2027: Pasto competitivo, sostenible y seguro.*

Alicea, J. L. (2011). *Investigación de mercados.* Ediciones Starbook.

Aquino-Asca, M. A. (2005). *Implementación: El arte de convertir los planes de negocios en resultados rentables.* Ediciones Poder.

Caiza, M. (2019). *El envejecimiento activo en la tercera edad.* Editorial Salud y Bienestar.

Cajavilca, A., Palacios, M., y Reyes, P. (2017). *Home Vida: Servicios de cuidado a domicilio*. Editorial ABC.

Campaña, J. (2023). *Impacto de la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor.* Editorial XYZ.

Cando, M., y Chiluisa, R. (2020). Servicio del cuidado al adulto mayor a domicilio en la parroquia Cumbayá. *Revista Científica del Ecuador, 8*(3), 15-22.

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2022). *Proyecciones de población y actividades económicas del municipio de Pasto.*

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2023). *Censo de población 2018 y proyecciones 2023.*

El Tiempo. (2017). El emprendimiento en Colombia. *El Tiempo.* https://www.eltiempo.com

Ferreira, N. M. (2018, 03 de septiembre). *Definición y significado de emprendimiento.* Oberlo. https://www.oberlo.es/blog/definicion-y-significado-emprendimiento

Fuentes, P. (2015). Plan de negocios para la creación de un centro de atención médica familiar a domicilio para los adultos mayores en el cantón Quevedo, año 2014. *Revista de Emprendimiento y Negocios, 5*(1), 10-18.

Gramunt, M. (2010). El envejecimiento saludable y sus beneficios. *Revista de Gerontología, 15*(2), 45-58.

Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales–IDEAM. (s.f.). *Información climática del municipio de Pasto.*

Congreso de la República de Colombia. (1995). *Ley 181 de 1995: Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte*. Diario Oficial No. 41.679.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). *Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez*. Ministerio de Salud.

Olivares, R., García, J., y González, S. (2015). La necesidad de políticas públicas enfocadas en el envejecimiento activo y saludable. *Revista Panamericana de Salud Pública, 18*(1), 1-5.

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2022). Envejecimiento global: tendencias y desafíos. https://www.un.org

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2002*). Envejecimiento activo: un marco político.* OMS.

Pacheco, M. (2018). *Actividad física y salud en el adulto mayor.* Editorial Médica.

Peñaherrera, V. (2006). *Formación de emprendedores.* Universidad de Tabasco.

Pérez, A., Gómez, L., y Martínez, D. (2009). El envejecimiento como fenómeno biológico y su impacto en la calidad de vida. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, 6*(2), 1-3.

Plan de Desarrollo Municipal de Pasto. (2023). *Documento oficial del municipio de Pasto.*

Porter, M. E. (1979). *Competitive Strategy: Techniques for Analyzing Industries and Competitors.* Free Press.

Romero Barón, R. (2010). *Emprendimiento y cultura para la perdurabilidad empresarial* [Trabajo de grado, Universidad del Rosario].

Rozmi, M. (2018). El análisis FODA como técnica de planificación estratégica. *Revista Retos*, *17*(3).

SISBEN. (2023). *Base de datos de población vinculada a programas sociales.*

Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile. (2016). Beneficios de la actividad física en adultos mayores. *Revista Geriatría y Gerontología, 30*(3), 12-19.

Varela, R. (1997). *El espíritu empresarial y la generación de empleos.* Universidad ICESI.

Zedan, C. (2017). Plan de negocios para SimplyCare, una empresa de servicio para el adulto mayor. *Revista de Negocios y Sociedad, 12*(4), 40-50.

Feasibility Study for the Creation of a Sports Center for Physical Activity at Home for the Elderly in Pasto
Estudo de viabilidade para a criação de um centro esportivo de atividade física domiciliar para idosos em Pasto

Juan Carlos Suárez Valencia
Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte | Cali | Colombia
https://orcid.org/0009-0006-5683-679X
juankasuava1986@yahoo.es

Claudia Andrea Duque Castillo
Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte | Cali | Colombia
https://orcid.org/0009-0007-1644-0202
clau_duke_@hotmail.com

Abstract

The following chapter presents a feasibility study for the creation of a home-based physical activity sports center aimed at the older adult population in Pasto. Its objective was focused on a comprehensive analysis to determine the feasibility of the project, while the specific objectives include the identification of supply and demand through a market study, the elaboration of a technical-administrative study and the financial projection of the center. The research is classified as theoretical-empirical and is structured as a descriptive study, applied under a non-experimental approach, since no variables are manipulated. A quali-quantitative method was used and 121 people were surveyed, revealing that 92.6% of the respondents would prefer a high quality home service. In addition, the financial results demonstrate the viability of the project with a Net Profit Margin of 19%. This study highlights the need for an accessible and personalized service to improve the quality of life of older adults, as well as the profitability of the center, which is considered a valuable opportunity in the current context. This study also highlights the importance of designing programs that encourage an active lifestyle in this population, thus contributing to their integral wellbeing.

Keywords: Physical Activity; Older Adults; Feasibility; Market Study; Quality of Life.

Resumo

O capítulo a seguir apresenta um estudo de viabilidade para a criação de um centro esportivo de atividade física domiciliar voltado para a população adulta mais velha de Pasto. Seu objetivo se concentra em uma análise abrangente para determinar a viabilidade do projeto, enquanto os objetivos específicos incluem a identificação da oferta e da demanda por meio de um estudo de mercado, a elaboração de um estudo técnico-administrativo e a projeção financeira do centro. A pesquisa é classificada como teórico-empírica e está estruturada como um estudo descritivo, aplicado sob uma abordagem não experimental, pois não há manipulação de variáveis. Foi utilizado um método qualitativo-quantitativo e 121 entrevistados foram pesquisados, revelando que 92,6% dos entrevistados prefeririam um serviço domiciliar de alta qualidade. Além disso, os resultados financeiros demonstram a viabilidade do projeto com uma margem

de lucro líquido de 19%. Esse estudo destaca a necessidade de um serviço acessível e personalizado para melhorar a qualidade de vida dos adultos mais velhos, bem como a lucratividade do centro, que é considerada uma oportunidade valiosa no contexto atual. Este estudo também destaca a importância de elaborar programas que incentivem um estilo de vida ativo nessa população, contribuindo assim para seu bem-estar geral.

Palavras-chave: Atividade física; Adultos mais velhos; Viabilidade; Estudo de mercado; Qualidade de vida.