

Formato Artículo

ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA LA CREACIÓN DE UNA EMPRESA DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO A DOMICILIO

Juan Carlos Morales Mesa

Juan_morales84171@elpoli.edu.co

Resumen

El presente informe da a conocer una idea de emprendimiento que surge con la intención de mejorar la calidad de vida de las personas, en este caso de las unidades residenciales del Municipio de Sabaneta (Antioquia), las cuales son Valparaíso y Río secreto.

El objetivo del estudio fue determinar la viabilidad para la creación de una empresa de entrenamiento a domicilio; es decir, como, desde la comodidad del hogar, las personas de las unidades pueden mejorar su estilo de vida a largo plazo, bajando los índices de estrés y sedentarismo de los residentes, acomodando las necesidades de cada uno a entrenamientos personalizados.

Para alcanzar los objetivos, se realizaron encuestas, guía de observación, entrevistas y una revisión documental, buscando los precios mas atractivos para las personas, analizando los espacios que tienen las unidades, las actividades más llamativas para que los residentes se sientan atraídos por mejorar su salud, definiendo la carta institucional y el portafolio de servicios de la empresa deportiva.

Los resultados fueron positivos, en tanto la investigación permitió definir que es posible crear la empresa de personalizados en dichas unidades residenciales, con un portafolio de servicios a la medida y con utilidades para los promotores de la idea empresarial.

Palabras clave: Servicios, deporte, actividad, ejercicio físico, factibilidad económica, emprendimiento, unidad residencial, entrenamiento personalizado, portafolio de servicios

FEASIBILITY STUDY FOR THE CREATION OF A PERSONALIZED HOME TRAINING COMPANY

Abstract

This report presents an idea of entrepreneurship that arises as a result of improving the quality of life of people, in this case of the residential units of Sabaneta, which are Valparaíso and Río Secret, the objective of which is to determine the viability for the creation of a home training company, this is achieved from the comfort of home so that the people in the units improve their lifestyle in the long term, lowering the stress and sedentary lifestyle of the residents, accommodating the needs of each one to personalized training.

Surveys, observation guides, interviews were carried out, looking for the most attractive prices for people, analyzing the spaces that the units have, the most attractive activities so that residents feel attracted to improve their health, all this was carried out with 50 interviewed.

The results were positive, residential units have great potential to develop activities to improve people's health, it is necessary to find the best way to capture their attention and make them feel that it is a great value proposition.

Keywords: Services, sport, activity, physical exercise, economic feasibility, residential unit, personalized training, portfolio of services

Introducción

Se planteó una investigación sobre las posibilidades de crear una empresa de personalizados en actividad física, recreación y deporte en las unidades residenciales Del municipio de Sabaneta, Valparaíso y Rio secreto.

Para llevar a cabo el estudio se definieron los objetivos relacionados con la factibilidad de creación del negocio, diagnóstico sobre la existencia de una oferta similar, las posibilidades legales de la propuesta, un portafolio de servicios a la medida de los residentes, el presupuesto adecuado para el funcionamiento y el diseño de una carta institucional que diera cuenta de la empresa.

Los objetivos de la investigación se pudieron alcanzar, con base en la utilización de técnicas e instrumentos de investigación tales como la entrevista, encuestas, guías de observación y revisión documental, lo que ubicó el estudio en una perspectiva de investigación mixta.

Los resultados dieron cuenta de cada uno de los objetivos. Es decir, la empresa es factible y puede funcionar de acuerdo con el cumplimiento de unas exigencias legales y teniendo en cuenta el presupuesto planteado para el negocio. De igual manera, se estructuró el portafolio de servicios adecuado teniendo en cuenta el tipo de población residencia en las unidades. Por último, se presentó la carta institucional de la empresa, la misma que da cuenta de la misión y visión, los valores, nombre, logo y slogan del negocio.

El trabajo realizado, servirá como referente para los estudiantes de profesional en deporte que les guste el emprendimiento y que deseen montar su propio de negocio.

Materiales Y Método

Este estudio se realizó con un enfoque mixto, es decir, cualitativo- cuantitativo. Se utilizaron técnica e instrumentos cuantitativos como la encuesta y cualitativos como la entrevista, la guía de observación y la entrevista.

En cuanto a la población, se utilizó una muestra intencionada de 50 pobladores de las unidades residenciales referenciadas. De igual manera, se entrevistó a los administradores de dichas unidades, se hizo una observación por los espacios deportivos y recreativos de las mismas. También se buscó en Cámara de comercio los requerimientos legales y, finalmente, se obtuvo información sobre cartas institucionales en empresas del deporte, que sirvieran como referente para construir la de esta nueva empresa.

Resultados

Para dar cuenta de los resultados, se tiene como referencia cada uno de los objetivos planteados en la investigación, tal como se plantea a continuación:

1. Caracterizar los residentes de las unidades residenciales Valparaíso y Río Secreto del municipio de Sabaneta

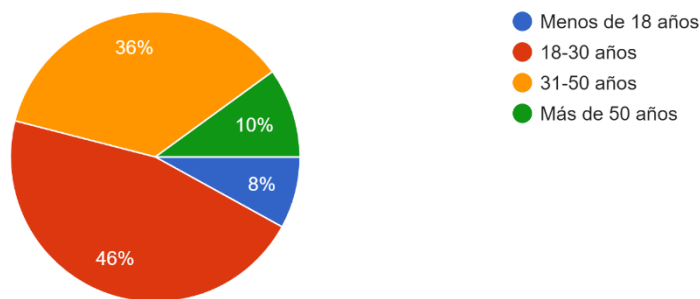
La caracterización de los residentes se llevó por medio de una guía de observación en las unidades residenciales, una encuesta con los pobladores y una entrevista con los

administradores para saber que tanto estaban preocupados por la salud física y mental de los residentes. Y con los pobladores, para conocer sus particularidades y características. De igual manera, en la entrevista a los administradores de las unidades también se pudo establecer el estrato socio-económico del sector.

Entre los resultados, se pudo identificar que los residentes en dichas unidades son de estrato social 4 y 5. De igual manera, tal como lo muestra la gráfica, la mayoría de residentes tienen una edad comprendida entre los 18 y 30 años.

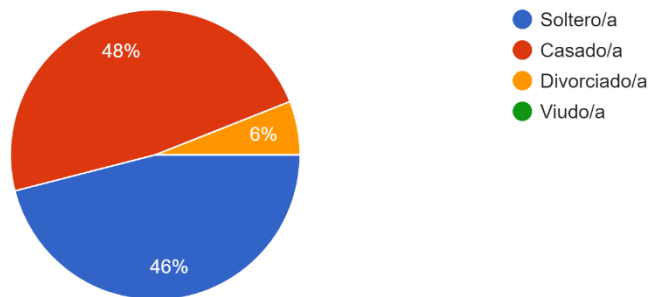
¿Cuál es tu rango de edad?

50 respuestas



¿Cuál es tu estado civil?

50 respuestas



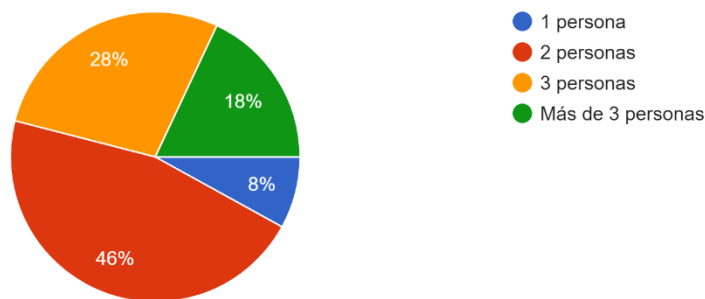
En su estado civil podemos observar que gran parte ya han formado una familia lo cual en la mayoría de ocasiones disponen de poco tiempo para ejercitarse por fuera de la unidad.

Las personas solteras, aunque podrían disponer de mayor tiempo, prefieren hacer otro tipo de actividades por fuera de su residencia.

Además, tal como lo muestra la gráfica siguiente, en la mayoría de apartamentos viven grupos familiares compuestos solo por 2 personas.

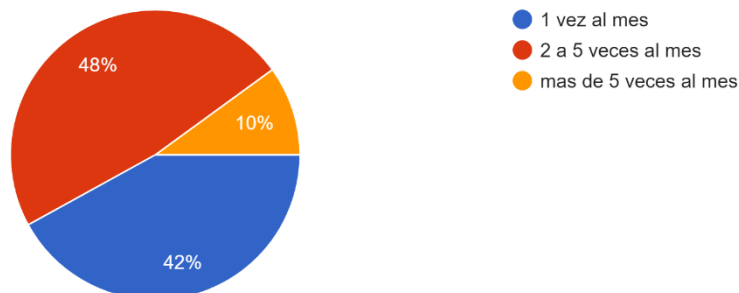
¿Cuántas personas viven en tu hogar, incluyéndote a ti?

50 respuestas



¿Que tanto hace uso de las zonas comunes?

50 respuestas



Aunque la mayoría de las personas usan entre 2-5 veces las zonas comunes de las residencias, esto en verdad es muy poco. Todos los residentes tienen acceso a todas estas áreas de la unidad residencial y en pocas ocasiones les sacan el máximo provecho, ya sea porque no les gusta o porque no tienen conocimiento del funcionamiento de algunos espacios. Además, no hay instructores que les ayuden a hacer dichas actividades.

También para caracterizar las unidades residenciales, se hizo una guía de observación la cual permitió detectar los recursos físicos y materiales que tiene para la práctica del deporte, la actividad física y la recreación, tal como se puede observar en el cuadro siguiente:

GUÍA DE OBSERVACIÓN (RIO SECRETO)					
Espacios o recursos con los que cuenta la unidad residencial	Disponibilidad		Estado		
	Si	no	bueno	regular	aceptable
Hay piscina	X		X		
Cuenta con cancha	X		X		
Existe una zona amplia para actividades deportivas y recreativas	X				X
Tiene salón social	X		X		
Tiene gimnasio	X		X		
Cuenta con buena implementación y dotación en el gimnasio.	X			X	
Tiene parque recreativo	X			X	
Parqueadero para visitantes	X		X		

Aunque la unidad residencial Rio secreto cuenta con varios espacios de esparcimiento, muy poca gente hace uso de ellos, a pesar de la gran variedad de espacios para mejorar su estado físico.

GUÍA DE OBSERVACIÓN (VALPARAÍSO)

Espacios o recursos con los que cuenta la unidad residencial	Disponibilidad		Estado		
	Si	no	bueno	regular	aceptable
Hay piscina	X		X		
Cuenta con cancha		X			
Existe una zona amplia para actividades deportivas y recreativas	X				X
Tiene salón social	X		X		
Tiene gimnasio	X		X		
Cuenta con buena implementación y dotación en el gimnasio.	X			X	
Tiene parque recreativo	X			X	
Parqueadero para visitantes	X		X		

Aunque la unidad residencial Valparaíso cuenta con varios espacios de esparcimiento, no tiene una cancha, lo cual implica buscar escenarios deportivos cerca de ella para algunas clases en específico, aunque en el salón social o fuera del gimnasio se pueden dictar clases grupales

ANALISIS GENERAL

El estrato socio-económica de las unidades es 5, el cual permite que sus residentes tengan buena posición económica lo cual abre las posibilidades de adquirir servicios particulares para mejorar su salud física y mental. Además, las unidades están cerca a malls y vías principales en el municipio de sabaneta

La unidad residencial Valparaíso cuenta con dos torres de 28 pisos, cada una cuenta con 4 apartamentos por unidad, cuentan con gimnasio y piscina; la unidad residencial Rio secreto cuenta con 4 torres de 29 pisos, cada una con 4 apartamentos por torre. Esta unidad cuenta con piscina, gimnasio, cancha de futbol, mini golf y una pequeña zona para hacer skate, ambas unidades cuentan con espacios para brindar un buen bienestar a sus residentes

La importancia del estado físico y mental de los residentes de las unidades es de importancia para los administradores, los cuales manifiestan que los niveles de estrés que presentan algunos residentes son bastante elevados, lo cual se puede resolver con un pequeño cambio en sus hábitos de vida.

En los grupos de WhatsApp que manejan las unidades residenciales, mandan banners de los entrenadores que ofrecen sus servicios y que actividades se pueden plantear en la unidad residencial.

Revisando todo el panorama en general podemos concluir que ambas unidades residenciales cuentan con espacios para el esparcimiento y el ejercicio físico, con el conocimiento de los residentes. Además, teniendo en cuenta el poco tiempo que manejan en su día a día, el mejor lugar para mantenerse activos es dentro de su unidad residencial, la cual cuenta con los espacios para realizarlo. De igual forma evidenciamos una buena posibilidad de ofrecer clases grupales o privadas a los residentes,

De acuerdo con los resultados, se puede observar que en las unidades viven personas mayoritariamente jóvenes de estrato 4 y 5, lo que da posibilidades de ofrecer un portafolio de servicios variados y con costos que fácilmente pagarán sus pobladores.

Con la información recopilada podemos evidenciar una gran oportunidad en el mercado. Las unidades Valparaíso y Rio secreto cuentan con diferentes escenarios deportivos y de recreación que son poco usados por las personas. Por ello se tiene la posibilidad de promover la salud de todos los residentes de estas unidades, acomodándonos a los horarios de ellos, haciendo que el mover su cuerpo sea de forma agradable.

Por otro lado, es claro que se cuenta con los espacios necesarios para motivar a las personas a mejorar su calidad de vida y se ajustan los horarios a las necesidades de cada persona. El promover estilos de vida saludables dentro de las unidades residenciales, es asegurar una vejez más independiente, en este ámbito la edad no importa, nunca es tarde para comenzar y aprovechar todos los recursos que tienen las unidades. Es de gran ayuda mantenerse activos, así sea un corto periodo de tiempo.

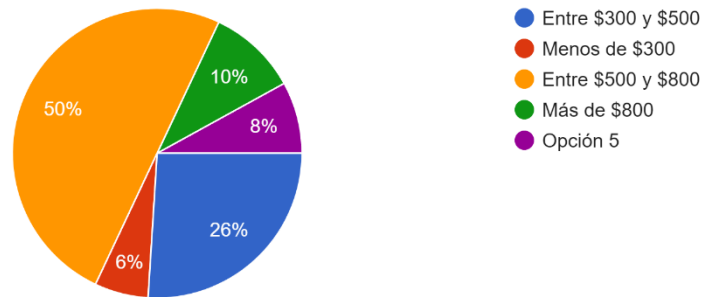
2. Determinar la viabilidad económica para la creación de una empresa de entrenamiento personalizado a domicilio en las unidades residenciales Valparaíso y Rio secreto del Municipio de sabaneta

Para determinar la viabilidad económica se hizo una encuesta, también se tuvo en cuenta la experiencia de una empresa de personalizados llamada ENTRENAMIENTO EXPRESS e igualmente se recibieron los aportes de un contador.

Algunos de los resultados fueron los siguientes:

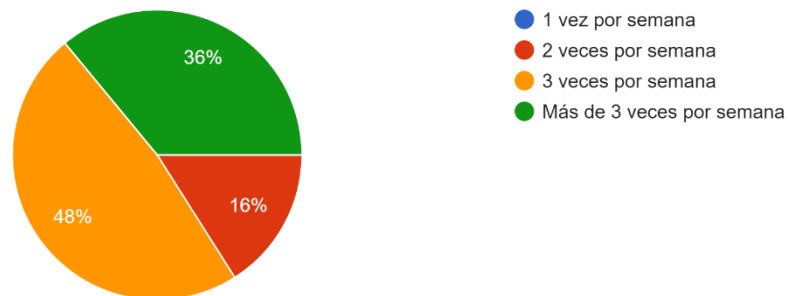
¿Cuánto estarías dispuesto a pagar mensualmente por sesiones de entrenamiento personalizado a domicilio que escogiste?

50 respuestas



¿Con qué frecuencia te gustaría recibir sesiones de entrenamiento personalizado a domicilio?

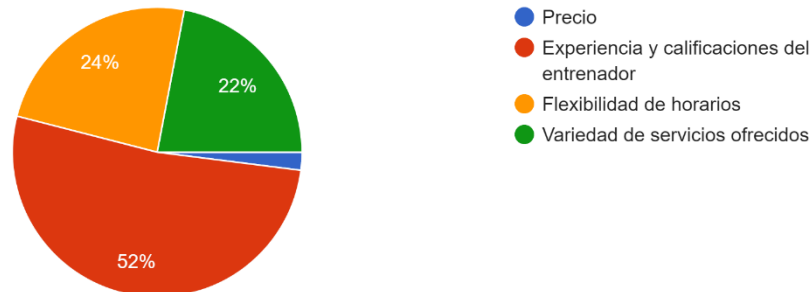
50 respuestas



Con base en la encuesta realizada, nos damos cuenta que las personas están dispuestas a entrenar con bastante frecuencia para mantener un estado físico óptimo y saludable, por lo cual entienden que la inversión a realizar es alta.

¿Qué factor consideras más importante al decidir contratar un servicio de entrenamiento personalizado a domicilio?

50 respuestas



Es claro, de acuerdo con esta respuesta que, que la experiencia y calificaciones del entrenador son claves para una decisión del futuro cliente.

Experiencia de empresa entrenamiento Express

Se consultaron otras empresas del sector para observar sus presupuestos, inversiones, gastos, ingresos que permitieran ayudar a definir la viabilidad económica de la nueva empresa, teniendo en cuenta los resultados de la encuesta y lo que piensan los posibles usuarios.

En esta experiencia por parte de ENTRENAMIENTO EXPRESS, se evidenció su forma de trabajo, la cual nos permitió tener un mejor conocimiento de cómo se maneja el trabajo a domicilio , tal como se muestra a continuación:

EGRESOS

RECURSOS	UNIDAD	MESES	DESCRIPCIÓN	COS. UNITARIO	TOTAL
Uniformes	2	6	Camiseta y sudadera	80.000	360.000
Materiales de trabajo.	1	12	Tera tubo Trx Balón de estabilidad Conos Cuerdas Banda elástica		300.000
Tarjetas	1.000	1	Tarjetas de presentación	100.000	100.000
Gasolina	1	12	Desplazamiento a domicilio	400.000	4'800.000
Gastos	1	12	Gastos personales	2'000.000	24'000.00
TOTAL, EGRESOS AL AÑO				39'560.000	

INGRESOS

RECURSOS	UNIDAD	MESES	DESCRIPCIÓN	COSTO UNITARIO	TOTAL
----------	--------	-------	-------------	-------------------	-------

Entrenamiento /Personalizados	10	12	Servicios individualizados	600.000	60'000.000
Clases grupales	10	12	Servicio grupal mínimo 5	20.000	2'000.000
TOTAL INGRESOS AL AÑO:				62'000.000	

UTILIDAD

Ingresos	Egresos	Utilidad
62'000.000	39'560.000	22'440.000

ANÁLISIS

De acuerdo con la encuesta y el análisis presupuestal, se ve viable la creación de la empresa de entrenamiento personalizado a domicilio

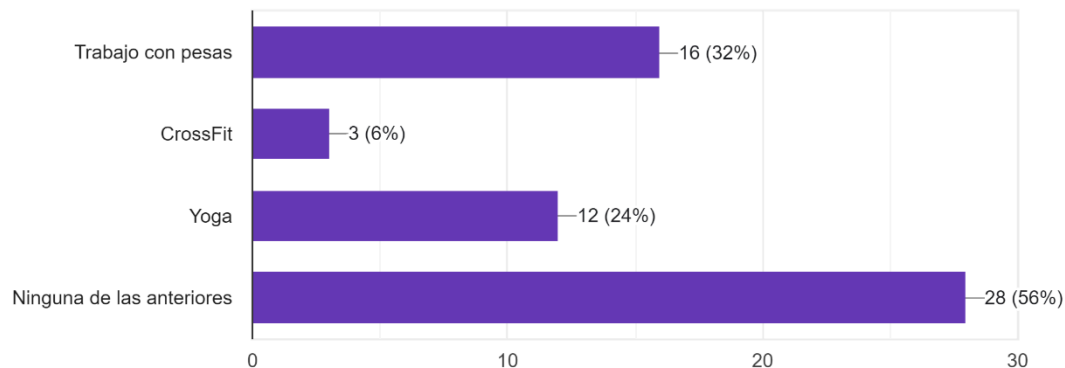
Con la encuesta estamos buscando el precio más atractivo y competitivo para los residentes de ambas unidades, en vista que la mayoría de personas busca ejercitarse un buen número de veces en la semana, esto es algo bastante atractivo para nosotros, ya que entre más días, menos tiempo tarda el usuario en ver cambios, también se puede evidenciar que las personas al hacer una inversión grande en ellos mismos, buscan que los entrenadores tengan buena experiencia y flexibilidad en sus horarios, ya que como se había mencionado anteriormente, tiene poco tiempo para realizar alguna actividad física

- Identificar los servicios de entrenamiento y actividad física que actualmente se ofrecen en las unidades residencias Valparaíso y Rio secreto de la ciudad de Sabaneta, para Definir el portafolio de servicios que tendrá la empresa.

De igual manera, para alcanzar el objetivo se tuvieron en cuenta los resultados de la encuesta, en particular los relacionados con la práctica regular de deporte, actividad física y recreación. Veamos:

¿Ha practicado alguna de estas actividades?

50 respuestas



Se puede observar que la mayoría de las personas no hacen ningún tipo de actividad física a lo largo de la semana, esto debido al poco tiempo que manejan o la falta de motivación para ir por cuenta de ellos, al no mover su cuerpo, se debe empezar con un ritmo suave de entrenamiento, fortaleciendo articulaciones y la parte muscular para evitar algún tipo de lesión

Adicional a la encuesta se realizó una entrevista a los administradores y algunos residentes de las unidades residenciales para tener mejor conocimiento de que servicios se ofrecen

dentro de estas: Las respuestas plantearon como hallazgos importantes las siguientes

actividades para el portafolio de servicios:

- ✓ Entrenamiento personalizado
- ✓ Clase de hidro
- ✓ Clases de futbol
- ✓ Fisioterapia

Para este tipo de actividades los residentes comentaron que son pocas las personas que en la actualidad asisten a estos espacios, principalmente por falta de tiempo.

ANÁLISIS

Se puede concluir que dentro de las unidades residenciales se tendría un amplio margen para brindar todos nuestros servicios, pero implementando una buena estrategia de marketing y difusión por medio de los grupos, esto haría que gran parte de los residentes acogieran estilos de vida saludable. Se debe generar una buena propuesta de valor para crear la necesidad entre los residentes para que estos se interesen por mejorar su calidad de vida.

Con base en todo lo investigado, se colige que hay variedad de espacios para diversas clases del agrado de toda la comunidad, brindando un excelente servicio de calidad y promoviendo estilos de vida saludable en cualquier etapa de la vida.

De acuerdo con la encuesta y la entrevista a los administradores y residentes, estos son los servicios que brindaríamos:

- Clases grupales y personalizadas de musculación

- Clases grupales de hidro aeróbicos
 - Clases grupales de Pilates
 - Clases de iniciación y formación deportiva en todos los deportes
 - Clases de rumba
 - Clases de fitcombat
 - Clases boxeo
 - Los escenarios se adaptan según la necesidad de cada usuario, buscando siempre el mejor espacio para cada uno.
 - Se tendrán 2 profesores
 - Cada profesor comienza desde las 5am hasta la hora que desee
4. • Establecer los requisitos legales para la creación una empresa de entrenamiento personalizado a domicilio en las unidades residenciales Valparaíso y rio secreto del municipio de sabaneta (revisión documental)

Para establecer los requisitos legales, fue necesario consultar en la Cámara de Comercio, en donde se obtuvo la siguiente información:

- Es necesario comenzar con este tipo de formulario de rues (empresa individual y registro social) con todos los datos de la empresa, nombre, dirección., dirección de correo electrónico, ciudad y departamentos, números de teléfono, actividades financieras, si la empresa es propia o arrendada.
- El Formulario 1, que registra la empresa y declara quién es el propietario de la empresa.

- Otros formularios como el formulario de obligación tributaria (sustituye al Pre-RUT) y el formulario de control deben completarse si se es accionista único propietario del 100% de la empresa.
- Si los accionistas de la empresa (50% más 1 acción) son menores de 35 años, se debe completar un formulario ley 1780 ley joven, este formulario lo envía la Cámara de Comercio para registrarse como contribuyente.
- Luego de completar el proceso anterior de llenado del formulario, se pregunta cómo postular a una nueva empresa, a lo que el experto responde que es necesario definir el nombre de la empresa deseada, para confirmar que está disponible.
- Diligenciar los formularios antes mencionados, redactar los estatutos y actas, verificar estos documentos ante notario y presentarlos a la Cámara de Comercio.

Además de las tablas anteriores, se requieren para el funcionamiento de la empresa, dependiendo de las actividades que realiza, licencias de Saico y Asimprom, Invima, bomberos u otros, que están en función de la dedicación de la empresa.

Para determinar el valor y los costos necesarios para constituir una empresa, es necesario saber cuál es el valor de los pagos del trámite de la Cámara de Comercio, calculado a partir del capital social. El impuesto es del 0,7% del capital social. La matrícula es de 45.000. El importe del impuesto no supera los 120.000. La tasa de registro de comerciante es de 45.000, que no es obligatoria si se aplica la legislación juvenil. El control de las acciones se paga si usted es el único accionista con un valor de 165.000. El importe del impuesto de timbre es del 0,5% del capital social. Certificado 6500. Estos serán los valores certificados a pagar a la Cámara de Comercio.

ANALISIS

De acuerdo con la entrevista en Cámara de Comercio, sobre los trámites para hacer la creación de la empresa, se concluye que es importante tener todos los documentos legales y saber las leyes que las cobijan si se quiere destacar entre los demás.

El no tener la documentación que solicita la Cámara de Comercio, impide poder crear la empresa desde el punto de vista legal.

5. Desarrollar la carta institucional de la empresa.

En la revisión documental sobre las cartas institucionales se tuvo el acompañamiento de los siguientes centros de entrenamiento, VALHALLA, CZ FITTNES, IRON PARADISE, INTEGROGYM, estos nos permitieron conocer sus cartas institucionales, mostrando aspectos como ¿Quiénes somos?, sus valores, su logo, su eslogan, su misión, visión, que los hace diferentes a los demás.

Entre las similitudes de estos centros de entrenamiento, figura el dar a conocer quiénes son, como iniciaron con sus proyectos, lo que aspiran a llegar a crear con su marca, los triunfos obtenidos en su larga o corta trayectoria, como quieren ayudar a la sociedad desde la parte del bienestar físico, la variedad de servicios que ofrecen a las diferentes poblaciones.

La misión en general es brindar un buen servicio a los usuarios dependiendo de sus necesidades, llevándolos a estados de superación personal, expandiendo su zona de confort y motivándolos a nuevos desafíos. Esto es importante porque es el rumbo que quiere tener la empresa con sus usuarios, viendo si ellos se adaptan a estos parámetros.³

La visión se realiza para determinar que tanto quieren crecer en los años venideros, como se piensan que estarán posicionados, reconocidos en cuanto a la competencia, visualizando salir de su zona de confort y explorando otros territorios.

ANÁLISIS

Esta revisión documental resalta la importancia de la presentación de las empresas, se explica cada aspecto de la empresa, su presentación que es de suma importancia para los usuarios cuando quieren escoger donde entrenar su cuerpo y mente, qué servicios se ofrecen y si se ajustan a los usuarios, el tener una misión y visión bien consolidada para una mayor seguridad de los usuarios, para que ellos se sientan parte del proceso y del éxito, que con el paso de los años se destaque en su localidad por su excelente servicio.

Discusión

De acuerdo con el problema de investigación planteado y los objetivos del mismo estudio, es claro que es posible crear una empresa deportiva de personalizados, siempre y cuando se cumpla con todos los requisitos que esto implica y que tienen que ver con asuntos legales, económicos, corporativos y organizacionales.

En lo específico, en las dos unidades referenciadas por el estudio en el municipio de Sabaneta, hay población de estratos 4 y 5 y sobre todo habitantes muy jóvenes y profesionales, que tienen deseos de mejorar su salud a partir del ejercicio, pero que también tienen las posibilidades económicas de pagar un entrenamiento personalizado a la carta y con profesionales de la actividad física, el deporte y la recreación.

El promover estilos de vida saludable desde un portafolio de servicios amplio ayuda a construir una comunidad de hábitos saludables, el mostrarle a la gente la importancia de

cuidar su cuerpo sin importar la edad. Al crear una comunidad la demanda aumenta, por ende, se requiere personal para atender los diversos casos, esto conlleva a generar empleo.

La viabilidad de la empresa a nivel económico es total y garantiza buena remuneración para los expertos en actividad física y deporte que quieran trabajar en este tipo de negocios.

Conclusiones

La investigación que se realizó da resultados positivos para la creación de una empresa de entrenamiento personalizado a domicilio. Esto quiere decir que dentro de las unidades residenciales se tiene la posibilidad de brindar los servicios a los residentes, adaptándose a sus necesidades y horarios, lo que permitirá mejorar la calidad de vida de las personas.

Los conjuntos residenciales son un gran mercado para las empresas de entrenamiento personalizado a domicilio, ya que les brindan grandes beneficios dentro de la comodidad de su hogar e impiden que los usuarios tengan que salir de la comodidad de la Unidad para enfrentarse a la calle, con los obstáculos del transporte, la inseguridad e incomodidad que esto supone.

Se debe tener en cuenta que la propuesta de valor que se brinde a los residentes debe ser muy llamativa, esto para generar interés en el mejoramiento de su independencia a largo plazo, ya que el adaptarse a todas las situaciones de las personas es importante para que adquieran el portafolio de servicios que se les ofrece.

Recomendaciones

Las nuevas empresas deportivas deben crear una buena carta institucional, la cual de a entender la misión, visión de la empresa, cual es su objetivo y como pretende ayudar a las personas

Tener un portafolio de servicio amplio el cual pueda ayudar a mejorar la calidad de la vida de las personas

Es necesario identificar bien el público al que se pretende atender

Garantizar que la empresa esté bien constituida y con todos los documentos requeridos.

Referencias

- Gonzales Acevedo, E. (2006). Es el deporte, la recreación y la educación física en
- Colombia un derecho fundamental. Viref udea, pp.SD
- Gonzales Tolosa, A (2011). Creación de empresa en Colombia. AGT. PP (1-2).
- Graña, F. M. (2002). Creación de empresas. Factores asociados al éxito emprendedor en
- cinco ciudades argentinas.
- Instituto Nacional de educación Física. (S.D). Teoría y Práctica del entrenamiento
- deportivo. Madrid.
- Llorens, G. (2010). Una perspectiva al concepto de modelo de negocios. Una perspectiva
- al concepto de modelo de negocios. ULSETB, Santiago de Chile. Obtenido de
- https://www.researchgate.net/profile/Georgy-Llorens/publication/237074622_PhD_-_Publicacion_Ventaja_Competitiva/links/00b4951b3f04f96044000000/PhD-Publicacion-Ventaja-Competitiva.pdf
- López, J. M. (1998). La educación física como objeto de estudio. En J. M. Lopez, Obxeto
- de Estudio das Ciencias da Actividade Física e o Deporte (pág. 37). Santiago de
- Chile: Universidad de Santiago. Recuperado el 08 de 08 de 2021, de
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2001). Manual de metodología del
- entrenamiento
- deportivo. Barcelona: Paidotribo. Obtenido de
- Murillo, J. (S.f.). La entrevista. La entrevista. S.d. Obtenido de
- OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra.