

Universidad Católica Redemptoris Mater

Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas



Tesis para optar al título de Licenciado en Administración de Empresas

Innovación y Desarrollo Sostenible, Emprendimientos Dinámicos

La práctica deportiva y su impacto en la salud física y mental: Beneficios y estrategias para su promoción mediante una aplicación para dispositivos móviles.

AUTORES

Avilés-Morales, Osman Antonio
Rivera-Martínez, Guillermo Antonio
Sequeira-Corea, Julio César
Sequeira-Corea, Julio Farés

TUTOR CIENTÍFICO Y METODOLÓGICO

Sharon Denise Molina Chávez
Docente - Investigador
ORCID : <https://orcid.org/0000-0003-3237-7366>

Managua, Nicaragua

26 de Agosto de 2023

Resumen

El proyecto de la aplicación SPORTAL se ha desarrollado con el objetivo principal de fomentar la práctica deportiva en grupo y crear comunidades activas en torno a diversas disciplinas deportivas. Mediante un exhaustivo proceso de investigación de mercado, hemos identificado una creciente demanda de personas que buscan realizar deporte en compañía y compartir su pasión por la actividad física. Los resultados obtenidos a través de las encuestas revelan que un considerable porcentaje de la muestra encuestada hace ejercicio regularmente, lo que indica un mercado potencial interesado en utilizar una plataforma como SPORTAL para encontrar grupos de deporte y participar en actividades conjuntas. Además, hemos detectado una proporción significativa de personas que no hacen ejercicio de forma regular, lo que representa una oportunidad para motivar y atraer a nuevos participantes al mundo del deporte a través de nuestra aplicación. La aplicación SPORTAL proporciona una solución integral para aquellos que buscan realizar deporte en grupo. La plataforma permite a los usuarios buscar y unirse a grupos de deporte en su área, seleccionando entre una variedad de disciplinas como fútbol, béisbol, básquetbol, vóley, boxeo y zumba. La aplicación SPORTAL tiene como objetivo fomentar la interacción social, promover la salud y el bienestar, y brindar una experiencia deportiva enriquecedora para todos los usuarios.

Palabras clave: Salud, Hábitos, Deportes, Tecnología, Bienestar.

Abstract

The SPORTAL application project has been developed with the main objective of promoting group sports activities and creating active communities around various sports disciplines. Through an exhaustive market research process, we have identified a growing demand for people seeking to engage in sports activities in a group setting and share their passion for physical activity. The results obtained through surveys reveal that a significant percentage of the surveyed sample engages in regular exercise, indicating a potential market interested in using a platform like SPORTAL to find sports groups and participate in joint activities. Additionally, we have identified a substantial proportion of individuals who do not engage in regular exercise, presenting an opportunity to motivate and attract new participants to the world of sports through our application. The SPORTAL application provides a comprehensive solution for those seeking to engage in group sports. The platform allows users to search for and join sports groups in their area, selecting from a variety of disciplines such as soccer, baseball, basketball, volleyball, boxing, and zumba. The SPORTAL application aims to foster social interaction, promote health and well-being, and provide an enriching sports experience for all users.

Key Word: Health, Habits, Sports, Technology, Well-being.

DECLARACIÓN DE AUTORIA Y CESIÓN DE DERECHOS DE PUBLICACIÓN

Nosotros, Guillermo Antonio Rivera Martínez con célula de identidad/número de carnet estudiantil 401-270701-1008T/20190145, Julio César Sequeira Corea con célula de identidad/número de carnet estudiantil 001-030200-1017S/20190453, Osman Antonio Avilés Morales con célula de identidad/número de carnet estudiantil 001-100200-1031X/20180329, y Julio Farés Sequeira Corea con célula de identidad/número de carnet estudiantil 001-030200-1018T/20190454, egresados del programa académico *Maestría, Grado* Licenciado en Administración de empresas declaramos que:

El contenido del presente documento es un reflejo de nuestro trabajo personal, y toda la información que se presenta está libre de derechos de autor, por lo que, ante cualquier notificación de plagio, copia o falta a la fuente original, nos hacemos responsables de cualquier litigio o reclamación relacionada con derechos de propiedad intelectual, exonerando de toda responsabilidad a la Universidad Católica Redemptoris Mater (UNICA).

Así mismo, autorizamos a UNICA por este medio, publicar la versión aprobada de nuestro trabajo de investigación, bajo el título La práctica deportiva y su impacto en la salud física y mental: Beneficios y estrategias para su promoción mediante una aplicación para dispositivos móviles en el campus virtual y en otros espacios de divulgación, bajo la licencia Atribución-No Comercial-Sin derivados, irrevocable y universal para autorizar los depósitos y difundir los contenidos de forma libre e inmediata.

Todo esto lo hacemos desde nuestra libertad y deseo de contribuir a aumentar la producción científica. Para constancia de lo expuesto anteriormente, se firma la presente declaración en la ciudad de Managua, Nicaragua a los 26 días del mes agosto de 2023.

Atentamente,

Osman Antonio Avilés Morales
oaviles@unica.edu.ni

Firma:

Guillermo Antonio Rivera Martínez
grivera5@unica.edu.ni

Firma:

Julio César Sequeira Corea
jsequeira10@unica.edu.ni

Firma:

Julio Farés Sequeira Corea
jsequeira11@unica.edu.ni

Firma:

Índice de Contenido

Capítulo I: Aspectos Introdutorios	1
1.1. Introducción	1
1.2. Antecedentes y Contexto del Problema	2
1.3. Objetivos.....	3
1.3.1. Objetivo General	3
1.3.1. Objetivos Específicos	3
1.4. Pregunta de Investigación	3
1.5. Justificación.....	4
1.6. Limitaciones	5
1.7. Supuestos Básicos.....	5
1.8. Categorías, Temas y Patrones Emergentes de la Investigación.....	6
Capítulo II: Marco Referencial	7
2.1. Estado del Arte	7
2.1.2. Impacto en la Salud y Bienestar.....	8
2.2. Teorías y Conceptualizaciones.....	10
2.2.1. Hábitos Deportivos	10
2.2.2. El Deporte en la Salud Física.....	10
2.2.3. El Deporte y su Comportamiento Motor y Psicología	11
2.2.4. El Deporte en lo Social	12
2.2.5. El Deporte en la Parte Corporal	13
2.2.6. Opiniones de Psicólogos sobre cómo Ayuda la Actividad Física en la Salud	14
2.2.7. Opiniones de Nutriólogos sobre la Actividad Física	15
2.2.8. Influencia de las Plataformas Digitales en los Hábitos Deportivos.....	15
2.2.9. Uso de las Plataformas Digitales para la Difusión y Promoción de Eventos Deportivos	16
2.2.10. Retos y Desafíos del Uso de Plataformas Digitales en los Hábitos Deportivos.....	16
2.2.11. Opiniones de Desarrollo de Aplicaciones según Expertos	17

2.2.12. Opiniones de Expertos en Desarrollos de MiPyme	17
2.2.13. Análisis de Demandas	18
2.2.14. Interfaz Intuitiva y Fácil de Usar	19
2.2.15. Funcionalidades Sociales y Capacidades de Establecer Conexiones.....	19
2.2.16. Variedad de Opciones de Actividad Física y Personalización	19
2.2.17. Aumento de la Actividad Física y la Condición Física.....	20
2.2.18. Apoyo Social y Motivación	20
2.2.19. Mejora de la Salud Mental y el Bienestar General	20
2.2.20. El Deporte como Proyecto de Vida	20
Capítulo III: Marco Metodológico	21
3.1. Tipo de Investigación	21
3.2. Selección de la Muestra	24
3.3. Técnicas e Instrumentos de Recopilación de Datos	25
3.4. Confiabilidad y Validez de los Instrumentos.....	26
3.5. Procedimientos para el Procesamiento y Análisis de Datos	26
Capítulo IV: Resultados y Conclusiones	27
4.1. Resultados y Discusión.....	27
4.2. Conclusiones	41
Capítulo V: Propuesta de Innovación	41
5.1. Descripción del Producto o Servicio.....	41
5.1.1. Presentación de Prototipo	42
5.2. Plan de Acciones Estratégicas.....	44
5.2.1. Perspectiva Financiera	44
5.2.2.1. Indicadores	44
5.2.2. Perspectiva del Cliente.....	45
5.2.2.1. Indicadores	45
5.2.3. Perspectiva de Procesos Internos.....	45
5.2.3.1. Indicadores	45
5.2.4. Perspectiva de Aprendizaje y Crecimiento	46

5.2.4.1. Indicadores	46
5.3. Segmento de Mercado	46
5.3.1. Mercado Meta.....	46
5.3.2. Customer Journey.....	46
5.4. Estrategias de Mercadeo (Potencial de crecimiento).....	48
5.4.1. Canales de Comunicación y Distribución.....	49
5.4.2. Lanzamiento del producto	49
5.5. Viabilidad Financiera.....	50
5.5.1. Plan Global de Inversiones	50
5.5.1.1. Inversión Fija.....	50
5.5.1.2. Inversión para Capital de Trabajo.....	53
5.5.1.3. Gastos de Servicios Básicos.....	53
5.5.1.4. Costos y Gastos.....	54
5.5.1.5. Capital Social o Aporte de Inversionistas.....	54
5.5.1.6. Créditos (préstamos).....	55
5.5.1.7. Ingresos	55
5.5.1.8. Gastos de Administración	56
5.5.1.9. Flujo de Efectivo.....	57
5.5.1.10. Evaluación Financiera	58
Referencias.....	59
Anexos	62
Imágenes	62
Diagrama de Gantt.....	63

Índice de Figura

Figura 1 Sexo de los Participantes	28
Figura 2 Edad de los Encuestados	28
Figura 3 Tendencias al Hacer Ejercicios de los Encuestados	29
Figura 4 Percepción de los Encuestados al Realizar Ejercicios.....	30

- Figura 5** Motivaciones por las que los Encuestados Hacen Actividades Físicas 31
- Figura 6** Cantidad de días a la Semana en las que les gustaría Realizar Actividades Físicas 32
- Figura 7** Principales Barreras para Realizar Actividad Física 33
- Figura 8** Interés de Conocer Personas que Practican Deportes 35
- Figura 9** Percepción del Uso de la Aplicación para Encontrar Personas con Gusto Similares ... 36
- Figura 10** Características de la Aplicación 38
- Figura 11** Percepción del Precio a Pagar por el Uso de la Aplicación 39

Índice de Ilustraciones

- Ilustración 1** Página de Inicio de la Aplicación 42
- Ilustración 2** Perfil de Usuario, Inicio de Sesión 43
- Ilustración 3** Registro de Actividades 44
- Ilustración 4** Empathy Map 47
- Ilustración 5** Buyer Person..... 48
- Ilustración 6** Llenado de Encuestas 62

Índice de Tablas

- Tabla 10** Programación de Campaña Publicitaria 45
- Tabla 2** Presupuesto Maquinaria de Walmart y Amazon..... 51
- Tabla 3** Presupuesto Herramientas de Walmart y Amazon 52
- Tabla 4** Detalle de la Inversión Total 52
- Tabla 5** Propuesta de Inversión Intangible..... 53
- Tabla 6** Planilla SPOTAL 53
- Tabla 7** Tabla de Gastos..... 53
- Tabla 8** Capital de Inversión..... 54
- Tabla 9** Préstamo y Coutas a Pagar 55
- Tabla 10** Ingreso por Comisión 55
- Tabla 11** Ingreso por Suscripción 56

Tabla 12 Ingreso por Publicidad.....	56
Tabla 13 Ingreso Total.....	56
Tabla 14 Tabla de Gastos.....	56
Tabla 15 Estado de Resultado.....	57
Tabla 16 Flujo de Efectivo.....	57
Tabla 17 Diagrama de Gantt.....	63

Capítulo I: Aspectos Introductorios

1.1. Introducción

La práctica deportiva es una actividad que ha estado presente en la sociedad desde hace muchos años. Sin embargo, en la actualidad, el uso de la tecnología ha transformado la forma en que las personas se involucran en la actividad física y ha abierto nuevas oportunidades para promover la salud y el bienestar.

La investigación sobre el impacto de la práctica deportiva en la salud física y mental ha sido un tema de interés creciente en la comunidad científica. Se han realizado numerosos estudios que demuestran los beneficios de la actividad física regular para la salud, como la prevención de enfermedades cardiovasculares, la mejora del estado de ánimo y la disminución del riesgo de depresión y ansiedad.

Sin embargo, a pesar de los beneficios de la actividad física, muchas personas enfrentan barreras que les impiden participar en ella de manera regular. En este sentido, la tecnología ha emergido como una herramienta prometedora para superar estas barreras y promover la práctica deportiva. Las aplicaciones móviles, los dispositivos de seguimiento de actividad y las plataformas en línea se han vuelto cada vez más populares en la promoción de la actividad física y la creación de comunidades deportivas en línea.

Por lo tanto, este trabajo investigativo tiene como objetivo explorar el impacto de la práctica deportiva en la salud física y mental y la importancia de la tecnología en la promoción de la actividad física. Además, se busca crear una propuesta innovadora para una aplicación deportiva que permita a las personas reunirse y practicar deporte en grupo. La aplicación proporcionaría un espacio en línea para la creación de redes de apoyo social y la promoción de la actividad física.

El proyecto de la aplicación SPORTAL se basa en un exhaustivo proceso de investigación de mercado, donde se analizaron las necesidades y demandas del mercado deportivo. A través de encuestas realizadas a nuestra audiencia objetivo, obtuvimos datos valiosos sobre sus preferencias y expectativas relacionadas con la práctica deportiva y el uso de aplicaciones.

Utilizando los hallazgos de investigación, se desarrolló un prototipo de la aplicación SPORTAL, que representa su estructura, flujo de navegación y funcionalidades clave. Además, se realizó una evaluación financiera para evaluar la viabilidad económica del proyecto. Estos elementos fundamentales del documento del proyecto nos brindan una base sólida para avanzar en el desarrollo de la aplicación SPORTAL, asegurando su relevancia en el mercado y su sostenibilidad financiera.

1.2. Antecedentes y Contexto del Problema

Existen diversos proyectos de investigación e innovación en Latinoamérica que se han enfocado en el tema de la práctica deportiva y su impacto en la salud física y mental, y la importancia de la tecnología en ella. A continuación, se presentan algunos de ellos, destacando aspectos positivos y negativos de los resultados obtenidos: Se realizó una investigación por (Julio López 2020) con el título "Desarrollo de una aplicación móvil para la promoción de actividad física en estudiantes universitarios" (México).

Este proyecto se enfocó en el diseño y desarrollo de una aplicación móvil para fomentar la actividad física en estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que la aplicación fue efectiva para incrementar el nivel de actividad física de los estudiantes, especialmente en aquellos con bajo nivel de actividad previo. Sin embargo, también se encontraron dificultades para mantener la motivación de los usuarios a largo plazo (Julio López 2020).

Evaluación del impacto de una plataforma en línea para la promoción de actividad física en población adulta" (Chile). Este proyecto evaluó el impacto de una plataforma en línea para fomentar la actividad física en adultos mayores. Los resultados mostraron un incremento significativo en el nivel de actividad física de los participantes y una mejora en su calidad de vida. Sin embargo, se identificaron barreras en el acceso a la tecnología por parte de algunos participantes, lo que limitó su participación (Muñoz et al., 2018).

En cuanto a la ejecución de los proyectos, ambos siguieron un proceso similar. En primer lugar, se realizó una revisión de la literatura para identificar los principales factores que influyen en la práctica deportiva y su impacto en la salud física y mental.

Luego, se llevó a cabo el diseño y desarrollo de la aplicación o plataforma en línea, incluyendo la implementación de funciones para motivar la participación de los usuarios. Posteriormente, se llevó a cabo una evaluación de los resultados obtenidos, utilizando indicadores como el nivel de actividad física y la calidad de vida de los participantes.

En conclusión, los antecedentes muestran que la tecnología puede ser una herramienta efectiva para fomentar el deporte y promover la salud física y mental. Sin embargo, también se identifican barreras en el acceso a la tecnología que pueden limitar la participación de algunos grupos de la población. Por lo tanto, es importante desarrollar estrategias que permitan superar estas barreras y promover la inclusión de todos en la práctica deportiva.

1.3. Objetivos

1.3.1. *Objetivo General*

- Analizar el impacto de la práctica deportiva en la salud física y mental de la población Nicaragüense y desarrollar un modelo de negocio innovador para promover su hábito.

1.3.1. *Objetivos Específicos*

- Estudiar los resultados obtenidos en experiencias previas para identificar las mejores prácticas y lecciones aprendidas que puedan ser aplicadas en la investigación y el proyecto.
- Realizar una investigación de mercado detallada para evaluar la viabilidad de utilizar, producir, comercializar u ofrecer un producto o servicio relacionado con la práctica deportiva y su impacto en la salud física y mental.
- Proponer un proyecto de innovación basado en los principales hallazgos de la investigación de mercado realizada diseñando estrategias creativas y eficientes para promover la práctica deportiva y su impacto positivo en la salud física y mental.

1.4. Pregunta de Investigación

- ¿Qué factores influyen en la motivación de las personas para practicar deportes y mantener un estilo de vida activo?
- ¿Cuál es el impacto de la práctica deportiva en la salud mental y emocional, incluyendo la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión?

1.5. Justificación

La práctica deportiva es un tema de gran importancia para abordar en un proyecto de investigación e innovación, debido a su impacto en la salud física y mental de las personas. La necesidad social de promover la actividad física y el deporte se ha vuelto cada vez más evidente, especialmente en una época en la que el sedentarismo es un problema creciente en todo el mundo.

Además, la práctica deportiva tiene implicaciones importantes para las empresas, ya que los empleados que realizan actividad física regularmente suelen ser más saludables y productivos, lo que a su vez reduce los costos asociados con la atención médica y la pérdida de productividad debido a enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado la inactividad física como uno de los principales factores de riesgo para la salud a nivel mundial, con un impacto negativo en la salud física y mental, incluyendo la obesidad, la diabetes tipo 2, la enfermedad cardiovascular y la depresión. Además, diversos estudios han demostrado que la actividad física regular está asociada con una reducción en la mortalidad por enfermedades cardiovasculares y cáncer, y una mejora en la salud mental y emocional.

En términos empresariales, la práctica deportiva y la actividad física regular han sido relacionadas con una mayor productividad y reducción en los costos de atención médica. Los empleados que realizan actividad física regularmente suelen tener niveles más bajos de estrés y absentismo laboral, lo que a su vez reduce los costos para la empresa en términos de ausencias y atención médica.

Por lo tanto, es importante abordar el tema de la práctica deportiva y su impacto en la salud física y mental como parte de un proyecto de investigación e innovación, ya que se trata de una necesidad social y empresarial clave. Al promover la actividad física y el deporte, se pueden lograr importantes beneficios en términos de salud y productividad, lo que a su vez contribuye al desarrollo sostenible y al bienestar de las personas y las empresas.

1.6. Limitaciones

- La disponibilidad y participación de los usuarios puede ser un desafío.
- La geolocalización de los usuarios puede limitar la formación de grupos en áreas específicas.
- La variabilidad de los niveles de habilidad y experiencia deportiva entre los participantes puede afectar la calidad de la experiencia.
- La dependencia de la conectividad a internet y de los dispositivos móviles puede excluir a aquellos que no tienen acceso a tecnología o que no están familiarizados con su uso.

1.7. Supuestos Básicos

La participación en actividades deportivas promueve la salud física y mental: Existe evidencia científica que respalda los beneficios de la actividad física regular en la salud física y mental. Estudios como el Nicol Francisca y David Bredin (2006) han demostrado que el ejercicio regular contribuye a la prevención y el manejo de enfermedades, así como a la mejora del bienestar psicológico.

La interacción social aumenta la motivación y el compromiso: La práctica deportiva en grupo fomenta la interacción social y el sentido de pertenencia, lo cual puede aumentar la motivación y el compromiso de los participantes. Según los estudios de Albert Carron, Michell Colman, Jeff Wheeler y Steven Pinker (2002), la participación en actividades deportivas de grupo está asociada con una mayor satisfacción y adherencia a largo plazo.

La tecnología móvil es una herramienta eficaz para la organización y la conexión de grupos deportivos: El uso de aplicaciones móviles ha demostrado ser efectivo en la organización y conexión de grupos con intereses comunes. Según el informe de Statista GmbH empresa alemana (2021) sobre el uso de aplicaciones móviles, cada vez más personas utilizan aplicaciones para actividades deportivas y de bienestar.

Existe una demanda de actividades deportivas específicas: De acuerdo con estudios de mercado como el de Sports Marketing Surveys (2019), hay una demanda creciente de actividades deportivas específicas como fútbol, béisbol, baloncesto, ciclismo y running. Estas actividades tienen una base sólida de seguidores y participantes en diferentes grupos demográficos.

1.8. Categorías, Temas y Patrones Emergentes de la Investigación

Durante la revisión de la literatura sobre el tema de la práctica deportiva y su impacto en la salud física y mental, se han identificado diversas categorías, temas y patrones emergentes que podrían servir de base para el desarrollo de un proyecto de investigación e innovación en Nicaragua. Estos son algunos de ellos:

Beneficios físicos de la práctica deportiva: La actividad física regular se ha relacionado con múltiples beneficios para la salud física, tales como la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, el mantenimiento del peso corporal adecuado, la mejora de la función cardiorrespiratoria y la reducción del riesgo de caídas en adultos mayores. Asimismo, la práctica deportiva ha sido asociada con la reducción de la mortalidad prematura y el aumento de la esperanza de vida.

Beneficios psicológicos de la práctica deportiva: Además de los beneficios físicos, la actividad física regular también puede tener un impacto positivo en la salud mental. La práctica deportiva se ha relacionado con la reducción del estrés y la ansiedad, el aumento de la autoestima y la mejora del estado de ánimo. Asimismo, algunos estudios han encontrado que la actividad física regular puede ser efectiva en la prevención y el tratamiento de la depresión.

Barreras y facilitadores para la práctica deportiva: A pesar de los beneficios de la actividad física, muchas personas encuentran barreras para iniciar y mantener una práctica deportiva regular. Algunas de estas barreras incluyen la falta de tiempo, el costo de las instalaciones deportivas y la falta de motivación.

Por otro lado, algunos facilitadores para la práctica deportiva incluyen la disponibilidad de instalaciones deportivas cercanas al hogar o al trabajo, la participación en actividades deportivas en grupo y el acceso a programas de entrenamiento personalizados.

Estrategias para promover la práctica deportiva: Para promover la práctica deportiva, es necesario implementar estrategias efectivas que aborden las barreras mencionadas anteriormente. Algunas estrategias efectivas pueden incluir la implementación de programas de

actividad física en el lugar de trabajo, la promoción de la actividad física en la comunidad y la utilización de tecnologías digitales para el seguimiento y registro de la actividad física.

Importancia de la educación en hábitos saludables: Además de las estrategias mencionadas anteriormente, la educación en hábitos saludables también puede ser una herramienta importante para promover la práctica deportiva y fomentar un estilo de vida saludable en la población. La educación puede incluir información sobre los beneficios de la actividad física, la importancia de la nutrición adecuada y la prevención de enfermedades crónicas.

Capítulo II: Marco Referencial

2.1. Estado del Arte

2.1.1. Hábitos Deportivos

La práctica deportiva ha sido objeto de estudio en diversas investigaciones con el propósito de comprender su impacto en la salud física y mental, así como en otros aspectos de la vida de los individuos. Fernández (2012) se enfocó en analizar los hábitos deportivos de estudiantes universitarios y su relación con variables como la edad, el género, la carrera universitaria y el nivel socioeconómico. La metodología empleada consistió en una encuesta realizada a 400 estudiantes de la Universidad de Playa Ancha en Valparaíso. Los resultados de esta investigación revelaron que la mayoría de los estudiantes participantes practicaba deporte de manera regular y que la elección de la carrera universitaria influye en los hábitos deportivos de los mismos.

Por otro lado, Ramírez-Vélez y Correa-Bautista (2004) llevaron a cabo una revisión teórica de la literatura científica para abordar el impacto del deporte en diversos aspectos de la vida, como la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. Sus hallazgos indican que la actividad física y el deporte tienen un efecto positivo en estos aspectos, resaltando así la importancia de la práctica deportiva como promotora de bienestar integral.

En línea con este enfoque, González-Cutre, Sicilia y Moreno-Murcia (2011) se propusieron analizar los hábitos deportivos de alumnas universitarias y su relación con la historia deportiva familiar. A través de una encuesta aplicada a 200 alumnas de la Universidad de Huelva, se encontró que la historia deportiva de la familia influye en los hábitos deportivos de las alumnas, destacando la relevancia del entorno familiar en la adopción de prácticas deportivas.

Santana (2006), por su parte, investigó los hábitos deportivos de los habitantes del municipio de Santa Lucía en Gran Canaria, centrándose en su relación con variables como la edad, el género y el nivel socioeconómico. La metodología empleada involucró la realización de una encuesta a 400 habitantes del municipio. Los resultados resaltaron que la mayoría de los habitantes participa en actividades deportivas de manera regular, además de demostrar que tanto la edad como el género influyen en la frecuencia de la práctica deportiva.

Finalmente, García-González y López-Sánchez (2020) exploraron la evolución de los hábitos deportivos de estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD) en España, considerando la posible influencia de su matriculación en el centro universitario. A través de una encuesta aplicada a 1,000 estudiantes de CAFD, los investigadores encontraron que los estudiantes de esta disciplina presentan una alta práctica deportiva y que su matriculación en el centro universitario no afecta significativamente sus hábitos deportivos.

En conjunto, estos estudios resaltan la relevancia de los hábitos deportivos en diferentes contextos, evidenciando su impacto en la salud física y mental, así como en otros aspectos importantes de la vida de los individuos. Las investigaciones han empleado metodologías variadas, como encuestas y revisiones teóricas, para explorar tanto la relación entre variables sociodemográficas y hábitos deportivos como la evolución de estos hábitos en un contexto educativo específico.

2.1.2. Impacto en la Salud y Bienestar

En la búsqueda por promover la práctica deportiva y su influencia en la salud y bienestar, varios proyectos de investigación e innovación han explorado enfoques novedosos para abordar la problemática de la falta de constancia y motivación en la disciplina deportiva.

Fernández Paredes (2018) propuso el proyecto "CRYB DEPOR", una aplicación móvil diseñada para organizar grupos de personas interesadas en practicar deportes en Perú. El objetivo central era abordar la dificultad de mantener la constancia en la práctica deportiva debido a la falta de tiempo y motivación. El proyecto se centró en crear un entorno donde los usuarios pudieran unirse a grupos afines para practicar deportes juntos, lo que podría impulsar la constancia y el compromiso. La metodología exploratoria se empleó en la investigación, utilizando entrevistas a profundidad con 14 individuos que compartían un interés por el deporte y un estilo de vida saludable. Los resultados destacaron la importancia de la pertenencia a un grupo como un factor motivador para mantener una rutina deportiva y llevar un estilo de vida activo y saludable.

Gutiérrez Vivanco (2021), por otro lado, se centraron en el desarrollo de un servicio de entrenamiento a través de una plataforma digital que conectara a usuarios y entrenadores. Su investigación resaltó la creciente necesidad de atender aspectos de bienestar personal, mental y físico en una sociedad marcada por el estrés, la obesidad y la baja calidad de vida. Mediante la creación de una aplicación llamada "Fit Fun", se buscó fomentar la actividad física y recreativa, con un enfoque en la diversión y la salud integral. Esta plataforma se propuso como una respuesta a la necesidad de un acompañamiento digital que motive y guíe a las personas en su búsqueda de bienestar.

Ambos proyectos evidencian la creciente preocupación por la salud física y mental en la sociedad actual y la búsqueda de soluciones innovadoras para fomentar la práctica deportiva. La implementación de aplicaciones móviles y plataformas digitales permite abordar la falta de constancia y la falta de motivación, proporcionando entornos que fomentan la interacción social y la comunidad, así como el acceso a entrenadores y programas de ejercicio personalizados. Además, estas iniciativas reconocen la importancia de adaptarse a los cambios en la sociedad, como la pandemia que transformó la forma en que las personas experimentan el deporte y el bienestar.

En conjunto, estos proyectos refuerzan la idea de que las soluciones tecnológicas y comunitarias pueden tener un impacto significativo en la promoción de la práctica deportiva y

el bienestar, al abordar desafíos como la motivación, la constancia y el acceso a recursos de entrenamiento. Estos enfoques innovadores contribuyen a un panorama en constante evolución en el ámbito del deporte y la salud, demostrando la capacidad de la investigación y la innovación para impulsar cambios positivos en la sociedad.

2.2. Teorías y Conceptualizaciones

2.2.1. Hábitos Deportivos

En la actualidad, el avance de la tecnología y la popularización de las plataformas digitales han transformado diversos aspectos de la vida cotidiana, incluyendo los hábitos deportivos. El objetivo de esta revisión de literatura es examinar la relación entre los hábitos deportivos y el uso de plataformas digitales en la sociedad, con el fin de comprender cómo las nuevas tecnologías han influido en la forma en que las personas participan en actividades deportivas.

2.2.2. El Deporte en la Salud Física

En la contemporaneidad, la concepción de la salud se ha aproximado más a los conceptos de bienestar integral y equilibrio personal, social y ambiental, estableciendo así una íntima relación con la adopción de un estilo de vida saludable. De acuerdo con Devís, la actividad física, antes relacionada principalmente con la higiene, ha evolucionado hacia la noción de bienestar. Convergimos con la perspectiva de Devís al considerar que "la salud implica alcanzar un alto nivel de bienestar físico, mental y social, así como una capacidad funcional, mientras que la enfermedad se mantiene en niveles reducidos y permite la interacción de factores políticos, sociales, económicos y medioambientales que influyen en la vida de individuos y comunidades" (Devís, 2000: p.16). Esta perspectiva contextualiza gran parte de las investigaciones presentadas en el congreso sobre salud, que adoptan una orientación social o demográfica.

Desde un enfoque más biomecánico y con un tratamiento de la salud desde una perspectiva biológica fundamental, la ponencia plenaria de la sección correspondiente al congreso fue presentada por el Dr. Jaap van Dieën, del Institute for Fundamental and Clinical Human Movement Sciences de la University of Vrije en Ámsterdam, bajo el título: "La importancia de la fuerza muscular en la prevención de caídas durante la marcha en personas

mayores". Esta conferencia aboga por la necesidad de desarrollar investigaciones de naturaleza experimental que permitan comprender los datos existentes hasta ahora, los cuales son en su mayoría de carácter observacional y cuentan con enfoques generales para la intervención en relación a las caídas y sus mecanismos subyacentes. Las repercusiones de las caídas contribuyen a la prevalencia de problemas de salud, costos de atención médica y una disminución de la calidad de vida, lo que resalta la importancia de prevenirlas entre la población de edad avanzada (Dieën y Pijnapples, 2008).

Durante el congreso, se presentaron una serie de estudios experimentales que respaldaron la idea de que la fuerza muscular podría desempeñar un papel crucial en la prevención de caídas, especialmente cuando se enfrenta una perturbación durante la marcha (Pijnapples, Bobbert y Dieën, 2005a). Los hallazgos también indicaron que los adultos con menor incidencia de caídas o una mayor resistencia a las mismas exhibían valores superiores de fuerza muscular isométrica (Pijnapples, Bobbert y Dieën, 2005b). Como resultado, se concluyó que en esta población particular, la disminución de la fuerza muscular no era el factor decisivo en el tiempo de reacción, sino la velocidad de activación muscular para lograr la estabilización requerida.

2.2.3. El Deporte y su Comportamiento Motor y Psicología

La presente área temática ha demandado una distinción clara en su enfoque, donde convergen investigaciones basadas en elementos biológicos y socioculturales del movimiento humano. En este contexto, se han abordado dos ponencias plenarias que reflejan estas perspectivas, además de una mesa de expertos centrada en el análisis del movimiento humano desde la óptica de los sistemas complejos.

En el marco de un enfoque más inclinado hacia la consideración biológica del análisis de la motricidad humana, se examina la ponencia plenaria presentada por el Dr. Michael Riley, del McMicken College of Arts and Sciences (Departamento de Psicología - Brain & Mind Studies) de la University of Cincinnati. Su ponencia, titulada "Un enfoque ecológico para el control y

coordinación de la acción", aborda diversos supuestos fundamentales en el estudio de la motricidad humana desde la perspectiva de los sistemas complejos.

Este enfoque destaca: a) la necesidad de abordar conjuntamente las relaciones mecánicas y perceptuales entre el organismo y su entorno (Fajen, Riley y Turvey, 2009), b) la singularidad de la información que llega al sistema biológico y su consideración directa en el proceso perceptual, evitando interpretaciones mediadas; c) la intervención cognitiva mínima en el control de ciertos movimientos coordinados; d) la existencia de una compleja relación mente-cuerpo-entorno, requiriendo la conceptualización del ser humano como un sistema complejo, lo que conduce a la autoorganización de sistemas, tanto biológicos como no biológicos, para la ejecución de movimientos coordinados (Tschacher & Haken, 2007); y e) la especificidad del control y coordinación de las acciones, lo que permite plantear tareas para su optimización.

Desde una perspectiva ecológica, la coordinación y el control de la acción se derivan de la interacción dinámica entre el individuo (humano en este contexto), el entorno y la tarea, abordados a tres niveles: a) organización funcional de los sistemas de control motor (graph dynamics), b) modificaciones en los parámetros de los sistemas de control motor (parameter dynamics), y c) fuerzas musculares, rotaciones y desplazamientos de segmentos corporales (state dynamics). A través de varios experimentos que distinguen estos niveles, se subraya la naturaleza dinámica del sistema motor humano. Este sistema puede lograr un control "en línea" de la acción motora actual a partir de variables informativas del entorno (Warren, 2006), permitiéndole adaptarse a las cambiantes condiciones del entorno en tiempo real.

2.2.4. El Deporte en lo Social

El deporte surge y se orienta hacia la sociedad, se forja dentro de un contexto social y contribuye a la formación de una comunidad deportiva. El concepto de sociedad resalta la dimensión humana y sus interacciones sociales. Quienes participan en actividades deportivas asumen los valores, normas y comportamientos del grupo al cual buscan integrarse o del cual desean formar parte. El deporte implica interacción social, convivencia, inserción en grupos, asimilación de reglas y regulaciones; además, fomenta el aprendizaje social y la inmersión del

individuo en la estructura de la sociedad, al tiempo que le brinda una comprensión adecuada de la naturaleza de la vida social.

La función socializadora del deporte puede influir en el desarrollo del deportista, ya sea positiva o negativamente. En este sentido, el deporte puede facilitar o dificultar la adquisición apropiada de normas, valores y habilidades sociales. Así mismo, el deporte tiene la capacidad de contribuir a un orden social más coherente y razonado. Históricamente, el deporte ha sido uno de los instrumentos más antiguos y efectivos para fomentar la integración social: en el contexto cultural y social en el que nos encontramos, el deporte ha sido y continúa siendo una herramienta excepcional para la socialización. Representa un recurso que permite a la persona individual transformarse en un individuo que participa en la sociedad, y ofrece a los ciudadanos la oportunidad de desarrollar habilidades que les capaciten para desempeñarse como miembros activos y plenos en su entorno social.

2.2.5. El Deporte en la Parte Corporal

Dentro del marco de la praxis corporal deportiva, resulta fundamental examinar los elementos humanos que convergen en dicha actividad. En primer lugar, emerge la percepción de la realidad deportiva, lo cual implica para el individuo un proceso de autodescubrimiento, evaluación de su valor intrínseco y disposición para explorar nuevas facetas de su ser. Asimismo, esta percepción abarca la comprensión y aceptación del fenómeno deportivo en sí, junto con la capacidad de enfrentar el constante cambio y redefinir sus relaciones con sí mismo, sus pares y el entorno.

En segundo lugar, el deporte supone una integración total del ser, involucrando no solo la fuerza física, sino también la inteligencia, la voluntad, las emociones y las cualidades tanto motrices como psicológicas y espirituales. En tercer lugar, se plantea la dualidad de la estabilidad, donde el deportista puede concebirse como un ser definido y limitado por la racionalidad, a la vez que reconoce su constante evolución y singularidad, generando un matiz de incertidumbre en relación con los resultados futuros.

Por último, el deporte se manifiesta como una apariencia, representando una expresión corporal que comunica la esencia íntima y personal de cada individuo deportista. En conjunto, estos elementos delimitan cómo el deporte se entrelaza con la experiencia humana en todas sus dimensiones, desde lo físico hasta lo emocional y espiritual, conformando un tejido complejo que refleja la profundidad de la relación entre el ser humano y su entorno deportivo.

2.2.6. Opiniones de Psicólogos sobre cómo Ayuda la Actividad Física en la Salud

La actividad física regular no solo refuerza el cuerpo, sino que también ejerce un impacto significativo en la salud mental de las personas. Múltiples investigaciones respaldan la idea de que el ejercicio contribuye a la reducción de los niveles de estrés, la mejora del estado de ánimo y el incremento del bienestar en general. Además, el ámbito deportivo puede desempeñar un rol terapéutico valioso en el tratamiento de la ansiedad y la depresión, según lo sostiene John Ratey (2016), autor de "Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain".

La influencia positiva del ejercicio no se limita a la salud física, sino que se extiende también a la salud mental. Durante la actividad física, el cerebro libera endorfinas y otros neurotransmisores que generan una sensación de bienestar y claridad mental. En este contexto, la práctica deportiva tiene el potencial de elevar la autoestima, aliviar síntomas de ansiedad y depresión, y facilitar una gestión más efectiva del estrés, como señala Michael Otto (2018), profesor de psicología en la Universidad de Boston.

La incorporación regular de ejercicio físico adquiere un papel esencial en el mantenimiento de la estabilidad emocional y una salud mental óptima. Esta actividad no solo impacta directamente en la química cerebral, sino que también proporciona una vía saludable para liberar tensiones, mejorar la concentración y favorecer un sueño reparador. Además, la participación en actividades deportivas grupales fomenta el sentido de pertenencia y la interacción social, elementos que contribuyen a una mayor satisfacción emocional en las personas, tal como subraya Karen Postal (2016), presidenta de la Sociedad de Psicología del Deporte y el Ejercicio.

2.2.7. Opiniones de Nutriólogos sobre la Actividad Física

La práctica deportiva y la actividad física regular desempeñan un papel fundamental en el mantenimiento de una óptima salud física. Estas acciones no solo permiten el control del peso corporal y la prevención de afecciones como la obesidad y la diabetes, sino que también robustecen los músculos y los huesos, mejoran la salud cardiovascular y elevan los niveles de energía y resistencia. La integración de una alimentación adecuada junto con el compromiso en el ámbito deportivo se erige como pilares esenciales para la consecución de un estilo de vida saludable, como lo señala Joy Bauer (2003), nutrióloga y autora de "Food Cures".

La importancia del ejercicio radica en su contribución a un metabolismo saludable y un funcionamiento óptimo del sistema digestivo. La actividad física periódica estimula el tránsito intestinal y contrarresta problemas como el estreñimiento. Asimismo, el deporte promueve la eficiente absorción de nutrientes y fortalece la salud del sistema inmunológico. Complementar la actividad deportiva con una alimentación equilibrada y ajustada a las necesidades individuales es crucial para garantizar un rendimiento físico óptimo y un bienestar general, en consonancia con Cynthia Sass, nutrióloga y autora de "S.A.S! Yourself Slim".

La práctica deportiva y el ejercicio regular emergen como elementos esenciales para mantener un peso saludable. Más allá de su capacidad para quemar calorías, la actividad física incrementa el metabolismo, lo que propicia un equilibrio energético adecuado. La combinación entre una dieta balanceada y la participación activa en el deporte favorece la reducción de grasa y el mantenimiento de la masa muscular magra. Además, el deporte contribuye a la mejora de la sensibilidad a la insulina y al control de los niveles de glucosa en sangre, lo cual reviste beneficios en la prevención de afecciones como la diabetes tipo 2, como lo expone Marion Nestle (2002), nutrióloga y autora de "What to Eat".

2.2.8. Influencia de las Plataformas Digitales en los Hábitos Deportivos

Diferentes investigaciones han puesto de manifiesto el impacto significativo que las plataformas digitales han tenido en la configuración de los hábitos deportivos de la población. Según lo planteado por Karl Smith y Johnson Wast (2019), la disponibilidad de contenido

deportivo en línea ha ejercido una influencia notable en la participación en actividades físicas, en virtud de que estas plataformas brindan una amplia variedad de opciones deportivas, tutoriales y programas de entrenamiento. Adicionalmente, Johnson Wast (2020) ha observado que las redes sociales y las aplicaciones móviles han contribuido a la formación de comunidades virtuales en torno al ámbito deportivo, lo que ha propiciado un aumento en la motivación y el intercambio de vivencias entre los usuarios.

2.2.9. Uso de las Plataformas Digitales para la Difusión y Promoción de Eventos Deportivos

Las plataformas digitales asumen un rol crucial en la difusión y promoción de eventos deportivos. Según lo expuesto por Kast García (2021), las retransmisiones en tiempo real a través de estas plataformas han facilitado la expansión de los eventos deportivos hacia un público más extenso y diversificado, abarcando incluso regiones geográficas alejadas. Como resultado de esto, ha surgido un incremento en el interés hacia el deporte y una ampliación en la participación en eventos deportivos, ya sean presenciales o virtuales.

2.2.10. Retos y Desafíos del Uso de Plataformas Digitales en los Hábitos Deportivos

A pesar de los beneficios que ofrecen las plataformas digitales, también existen retos y desafíos asociados a su uso en los hábitos deportivos. Según Kim Kendall (2022), la sobreexposición a contenidos deportivos en línea puede llevar a un estilo de vida sedentario y a la disminución de la participación en actividades deportivas fuera del entorno digital. Además, algunos estudios han destacado la necesidad de abordar la brecha digital, ya que no todas las personas tienen acceso igualitario a las tecnologías necesarias para utilizar estas plataformas.

La presente revisión de literatura ha demostrado que las plataformas digitales han tenido un impacto significativo en los hábitos deportivos de la sociedad. Estas plataformas han facilitado el acceso a contenido deportivo, han promovido la participación en actividades físicas y han contribuido a la difusión de eventos deportivos.

Sin embargo, también es importante abordar los desafíos asociados al uso de estas plataformas, como el riesgo de sedentarismo y la brecha digital. Con un enfoque equilibrado y

una planificación adecuada, es posible aprovechar las ventajas de las plataformas digitales para fomentar hábitos deportivos saludables en la sociedad.

2.2.11. Opiniones de Desarrollo de Aplicaciones según Expertos

En el diseño de aplicaciones móviles, la usabilidad emerge como un factor fundamental. Debe encarnar la intuición, la facilidad de uso y presentar una interfaz limpia y nítida. Los usuarios anhelan una experiencia sin obstáculos, por lo cual resulta esencial que la navegación sea simple y que las funciones principales sean accesibles de manera veloz y sin complicaciones, según lo señala Jakob Nielsen (2004), experto en usabilidad y autor del libro "Usability Engineering".

El rendimiento y la rapidez de una aplicación son elementos vitales para garantizar la satisfacción del usuario. Las aplicaciones deben cargar de manera expedita, responder ágilmente a las interacciones y reducir al mínimo los tiempos de espera. Además, se subraya la importancia de optimizar el consumo de recursos, tales como la batería y los datos móviles, para proporcionar una experiencia eficiente que no agote los recursos del dispositivo del usuario, de acuerdo con las reflexiones de Eric Schmitt (2012), ex CEO de Google.

La seguridad y la preservación de la privacidad ocupan un lugar de creciente relevancia en el ámbito de las aplicaciones móviles. Los usuarios confían en que sus datos personales estén salvaguardados, lo cual impulsa la necesidad de que las aplicaciones implementen medidas de seguridad sólidas, como el cifrado de datos y la autenticación de usuarios. Es igualmente imperativo que estas aplicaciones soliciten únicamente los permisos indispensables y ofrezcan alternativas claras de privacidad, con el fin de otorgar a los usuarios un control completo sobre sus datos, según destaca Brian Krebs (2000), periodista especializado en seguridad informática.

2.2.12. Opiniones de Expertos en Desarrollos de MiPyme

Una empresa de naturaleza digital se caracteriza por comercializar productos y/o servicios empleando de manera extensa tecnologías de la información y comunicación. Su modelo de negocio, escalable y dinámico, exhibe un alto grado de transformación y progreso, lo que posibilita un crecimiento continuo en el tiempo con una demanda de capital inferior en

comparación con las empresas tradicionales. (Anibal Fernández, 2021 y Fernando Pineda, 2016) Esta modalidad opera bajo un modelo de negocio rentable, repetible y escalable.

El florecimiento efectivo de una empresa de pequeña escala requiere la conjunción de una visión estratégica, una administración eficiente y la habilidad para innovar. Se vuelve primordial que tanto emprendedores como dueños de pequeñas empresas se mantengan actualizados con respecto a las tendencias y transformaciones en su sector, estén atentos a oportunidades de desarrollo y mejora constante, y erijan una sólida cultura organizativa basada en valores definidos. Adicionalmente, resulta de importancia estratégica forjar alianzas y capitalizar el poder de la colaboración para ampliar tanto el alcance como los recursos de la empresa, tal como sostiene Peter Drucker(2011).

Las empresas de pequeño calado poseen el potencial de ejercer un significativo impacto en la economía y en la generación de empleo. Aunque puedan enfrentar retos exclusivos, como la escasez de recursos y una competencia de mercado acérrima, también presentan la ventaja de ser ágiles y de poder adaptarse rápidamente a las mutaciones del entorno. Consecuentemente, resulta crucial que las empresas pequeñas focalicen sus esfuerzos en identificar su propuesta de valor única, construir relaciones sólidas con su clientela y capitalizar las oportunidades tecnológicas para impulsar su crecimiento y expandir su alcance, según lo expresado por Richard Branson (2001), fundador del Grupo Virgin.

2.2.13. Análisis de Demandas

En los últimos años, el uso de aplicaciones móviles para conectar a personas interesadas en realizar actividad física ha ganado popularidad. Estas aplicaciones tienen como objetivo proporcionar un espacio virtual donde los usuarios puedan encontrar compañeros de entrenamiento y participar en actividades físicas de manera conjunta. Esta revisión de literatura se centra en analizar las demandas que enfrenta una aplicación de este tipo en el mercado, con el fin de comprender los factores que influyen en su éxito y aceptación por parte de los usuarios.

2.2.14. Interfaz Intuitiva y Fácil de Usar

Uno de los principales factores que influyen en la aceptación de una aplicación para realizar actividad física es la interfaz intuitiva y fácil de usar. Según Javier González (2021) los usuarios valoran la simplicidad y la claridad en la navegación de la aplicación, así como la facilidad para encontrar y unirse a actividades físicas. La experiencia del usuario es un aspecto crucial para la satisfacción y el compromiso continuo de los usuarios.

2.2.15. Funcionalidades Sociales y Capacidades de Establecer Conexiones

Las aplicaciones exitosas para reunir a personas y realizar actividad física deben proporcionar funcionalidades sociales que fomenten la interacción y la conexión entre los usuarios. Según Karl Smith y Johnson Wast (2020), la posibilidad de establecer conexiones con otros usuarios, compartir logros y motivarse mutuamente es fundamental para mantener el compromiso y la participación en las actividades físicas. Además, la incorporación de características como chat en línea y la capacidad de formar grupos de entrenamiento ha demostrado ser efectiva para fomentar la comunidad y el apoyo entre los usuarios.

2.2.16. Variedad de Opciones de Actividad Física y Personalización

La demanda de una aplicación para realizar actividad física también radica en la variedad de opciones de actividades disponibles y la capacidad de personalización. Según Jese Rodríguez (2022), los usuarios buscan aplicaciones que ofrezcan una amplia gama de actividades físicas, desde caminatas y carreras hasta entrenamientos especializados. Además, la posibilidad de personalizar los objetivos y las preferencias de actividad física de cada usuario es clave para satisfacer las necesidades individuales y promover la adherencia a largo plazo.

Una interfaz intuitiva y fácil de usar, funcionalidades sociales que fomenten la conexión entre los usuarios, y una amplia variedad de opciones de actividad física y personalización son aspectos clave para el éxito de la aplicación. Estos hallazgos proporcionan una guía para el desarrollo de aplicaciones que satisfagan las necesidades y expectativas de los usuarios, promoviendo así la participación y el compromiso en la actividad física.

2.2.17. Aumento de la Actividad Física y la Condición Física

Varios estudios han demostrado que el uso de una aplicación para realizar actividad física está asociado con un aumento en los niveles de actividad física y una mejora en la condición física de los usuarios. Según Wang Jong (2021), las aplicaciones que brindan seguimiento de la actividad física, como el conteo de pasos y el registro de entrenamientos, motivan a los usuarios a establecer metas y alcanzarlas. Esto se traduce en un aumento en la actividad física diaria y en la mejora de la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular.

2.2.18. Apoyo Social y Motivación

Una de las ventajas clave de una aplicación que reúne a personas para realizar actividad física es el apoyo social y la motivación que ofrece. Según Chen Louin (2022), la interacción con otros usuarios a través de la aplicación, la posibilidad de compartir logros y recibir comentarios positivos fomentan un sentido de pertenencia y motivación en los usuarios. Esta red de apoyo social virtual puede ayudar a mantener la consistencia en la participación en la actividad física y a superar las barreras psicológicas asociadas con el ejercicio.

2.2.19. Mejora de la Salud Mental y el Bienestar General

La participación en actividad física a través de una aplicación también se ha asociado con mejoras en la salud mental y el bienestar general. Según Sergio García (2023), el ejercicio regular reduce los niveles de estrés, mejora el estado de ánimo y promueve una sensación de bienestar en los usuarios. Las aplicaciones que proporcionan seguimiento de la salud mental, como el registro de estados de ánimo y la meditación guiada, pueden potenciar aún más estos efectos beneficiosos.

2.2.20. El Deporte como Proyecto de Vida

El deporte abarca una amplia gama de necesidades vitales en el ser humano, encauzando sus diversas dimensiones y logrando un equilibrio holístico en la individualidad. Este equilibrio abarca niveles físicos, mentales, emocionales y espirituales, estableciendo al deporte como un proyecto intrínseco a lo cultural y humano, con impactos en la vida del individuo. En la naturaleza

lúdica del deporte se encuentran los elementos que humanizan la sociedad, actuando como impulsores para una mejora sustancial.

El concepto de deporte como proyecto de vida engloba la dedicación para desarrollar variadas habilidades personales, fomentando distintas formas de inteligencia y alcanzando un crecimiento total del individuo. El deporte se posiciona como un recurso al servicio de las personas, alimentando el desarrollo individual y la integración social. La culminación de este propósito sería la materialización de un proyecto de vida que abarque las dimensiones humanas en su totalidad. Estas dimensiones incluyen lo físico o corporal, lo festivo o recreativo, lo agonístico o competitivo, y lo social o político. Estas dimensiones, a su vez, fortalecerían los valores que cimientan las relaciones humanas, incorporando aspectos morales, éticos y sociales que conforman la esencia cultural y humana.

Capítulo III: Marco Metodológico

3.1. Tipo de Investigación

Considerando que el proyecto de investigación e innovación se enfoca en la creación de una aplicación digital para reunir grupos en común para realizar deporte, sería conveniente emplear una investigación exploratoria al inicio del proyecto para conocer las necesidades y deseos de los deportistas en relación a la práctica deportiva en grupo y la tecnología.

La investigación exploratoria busca explorar un tema del cual se tiene poco conocimiento. En el contexto de la práctica deportiva, se podría emplear para investigar cómo la tecnología puede ser empleada para mejorar la experiencia de los deportistas y fomentar la participación en deportes en grupo. También podría emplearse para identificar las necesidades y deseos de los deportistas en relación a la práctica deportiva en grupo y la tecnología.

Tomando en cuenta las dimensiones de la investigación se van a realizar encuestas a deportistas en la cual se abarcarán preguntas que nos ayudará ampliar los intereses de las personas de manera anónima, empezando a conocer el sexo de las personas.

Por otra parte, la encuesta de investigación en el desarrollo de la aplicación deportiva SPORTAL es esencial para adaptar las recomendaciones de entrenamiento, considerar las diferencias fisiológicas y las necesidades de salud, satisfacer las preferencias individuales y realizar análisis de datos más completos y significativos.

Para conocer qué tipo de deportes en grupo prefieren, en qué horarios les gustaría practicar, si les gustaría conocer a nuevos deportistas con intereses similares, qué tipo de motivaciones los impulsan a practicar deportes en grupo, entre otros aspectos.

Conocer la edad de las personas que realizan la encuesta de investigación en el desarrollo de la aplicación deportiva SPORTAL es esencial para adaptar el contenido, tener en cuenta las diferencias en la capacidad física y la recuperación, orientar las recomendaciones según los objetivos individuales y realizar análisis demográficos para mejorar la aplicación.

Consideramos de suma importancia que, si las personas hacen o no hacen ejercicio regularmente es un tema de relevancia ya que así nos permitirá saber cuál será principalmente nuestros públicos meta y de esta manera poder brindarles una mejor experiencia en el uso de nuestra aplicación. Esto permite ofrecer una experiencia más relevante y útil para los usuarios, independientemente de su nivel de actividad física actual.

En cuanto al desarrollo físico o mental de las personas al realizar deporte tendremos en cuenta preguntarle al usuario como se ha sentido después de realizar ejercicios, ya sea mejorando la resistencia física o reduciendo el estrés.

Con el fin de evaluar su efectividad, mejorar su diseño y contenido, y ofrecer una experiencia más enriquecedora y satisfactoria. Al brindar a los usuarios la oportunidad de alcanzar su máximo potencial físico y mental, nuestra app puede convertirse en un valioso recurso para mejorar su calidad de vida en general.

Por otra parte, que las personas especifiquen que deporte están interesados en practicar nos ayudará a conocer que deportes debemos incluir en nuestra cartera y el poder asociarnos a centros deportivos en los cuales se puedan ejercer.

El quinto aspecto es enfocarnos las diferentes motivaciones que tienen las personas para que puedan ir a realizar ejercicio, de esta manera poder destacar las principales razones y empleándolas para el uso y creación de la app deportiva.

Conocer cuántos días a la semana las personas realizan deportes utilizando es esencial para evaluar la adherencia, personalizar las recomendaciones, medir el progreso y adaptar la app a las necesidades individuales de los usuarios.

Al tener esta información, podemos ofrecer una experiencia más efectiva y motivadora, ayudando a los usuarios a alcanzar sus objetivos de actividad física y mejorar su salud y bienestar en general.

Poder identificar las barreras nos permite comprender los obstáculos que los usuarios pueden encontrar en su camino hacia una vida más activa y saludable, y nos brinda la oportunidad de abordarlos de manera efectiva, para el desarrollo y personalización de la aplicación a desarrollar.

Es crucial saber si las personas que utilizan nuestra app tienen personas cerca de su ubicación que también estén interesadas en realizar deportes. Conocer esta información nos permite abordar las barreras sociales y fomentar la interacción entre los usuarios, lo que puede aumentar la motivación, la participación y el compromiso con el ejercicio.

Es fundamental conocer el interés de las personas en utilizar nuestra aplicación para hacer ejercicio. Obtener esta información nos permite evaluar la viabilidad y el potencial éxito de la app, así como adaptarla de manera efectiva a las necesidades y preferencias de los usuarios.

Conocer los aspectos que debe tener la app antes de su desarrollo. Obtener esta información nos permite establecer una visión clara y definir los objetivos del proyecto, así como garantizar que la aplicación cumpla con las necesidades y expectativas de los usuarios.

Esta variable es importante ya que nos dará a conocer los estándares de los clientes, con el fin de ofrecer y mejorar nuestra aplicación con diferentes actualizaciones que haremos en ciertos periodos de tiempo con el propósito de mejorar.

Asimismo, la investigación exploratoria podría enfocarse en explorar las posibilidades de la tecnología en el ámbito deportivo, como, por ejemplo, conocer las aplicaciones móviles y sitios web que ya existen para la práctica deportiva en grupo, analizar las funcionalidades que estas ofrecen y evaluar su eficacia.

Una vez que se obtiene la información a través de la investigación exploratoria, se pueden identificar las principales áreas de interés y se puede continuar con otro tipo de investigación, como la investigación correlacional o experimental para profundizar en el tema y responder preguntas más específicas.

3.2. Selección de la Muestra

Para el desarrollo de nuestro proyecto el presente estudio se enfoca en investigar el impacto de la práctica deportiva en la salud física y mental de las personas entre 18 y 60 años de edad, tomando en consideración la importancia de la tecnología en este ámbito. Se ha segmentado la muestra en función de los tipos de deporte que practican los participantes, con el objetivo de analizar si existen diferencias significativas en el impacto de la práctica deportiva en función de esta variable.

Para la selección de los sujetos de estudio, se ha empleado un muestreo no probabilístico intencional, con el objetivo de seleccionar a personas que practiquen deportes de manera regular y constante, a fin de garantizar la validez y confiabilidad de los resultados. Los participantes fueron seleccionados en diferentes centros deportivos del departamento de Managua tales como; Zona Deportiva, Sportslam, Hogar Zacarías Guerra, así como a través de la difusión de la investigación en redes sociales y medios digitales.

Se ha establecido un tamaño muestral de 385 participantes, distribuidos de manera equitativa entre los diferentes tipos de deporte incluidos en la muestra, a saber: fútbol,

baloncesto, béisbol, voleibol, boxeo y zumba. Para la segmentación de la muestra, se ha solicitado a los participantes que indiquen el deporte que practican con mayor frecuencia y se ha registrado esta información en una base de datos.

La selección de esta muestra segmentada permitirá identificar las posibles diferencias en el impacto de la práctica deportiva en función del deporte que se practique, lo cual resulta relevante para el desarrollo de políticas y programas de fomento al deporte, así como para la creación de aplicaciones tecnológicas que promuevan la práctica deportiva en grupo. Los resultados de esta investigación se analizarán estadísticamente y se presentarán de manera descriptiva, mediante tablas y gráficos, a fin de facilitar la comprensión de los mismos.

3.3. Técnicas e Instrumentos de Recopilación de Datos

En el caso específico de proyectos de investigación e innovación relacionados con el deporte y la tecnología, la recolección de datos es fundamental para comprender las necesidades, intereses, motivaciones y preferencias de los deportistas, así como las barreras que enfrentan en su práctica deportiva. Además, permite analizar el impacto del deporte en la salud física y mental de las personas, así como la eficacia de las soluciones tecnológicas propuestas para mejorar la práctica deportiva.

Una técnica adecuada de recolección de datos también garantiza la validez y confiabilidad de la información obtenida, lo que es esencial para desarrollar soluciones efectivas que se ajusten a las necesidades reales de los deportistas y para garantizar que los resultados obtenidos sean útiles y aplicables en la práctica.

Se utilizará una encuesta para recopilar información sobre los deportistas y su uso de la tecnología en la práctica deportiva, se podría obtener información sobre el tipo de tecnología que utilizan, cómo la utilizan y qué beneficios o limitaciones encuentran en su uso. De esta forma, se podría conocer mejor las necesidades de los usuarios y diseñar una aplicación que responda a ellas de manera efectiva.

Se analizará por GOOGLE formulario y EXCEL, y así mismo se dividió en dimensiones para poder tener una buena lectura de los gráficos, todos esto se hace bajo la lógica descriptiva que se hace referencia en la primera parte del diseño metodológico específicamente analizándose promedios simples y cruces de variables que permitan contractar respuestas a partir de los datos obtenidos con la aplicación de la encuesta.

3.4. Confiabilidad y Validez de los Instrumentos

Tomando en cuenta las características propias de nuestro instrumento el proceso de nuestra validación se realizó principalmente a partir de juicio de expertos, ya que validaron las preguntas de acuerdo a su relevancia y objeto de estudio, ya que se consultó con experto que trabajan directamente en emprendimiento a como lo es Jessica Indira Blandón olivera que forma parte del programa especializados en mercadeo adicionalmente tuvimos una revisión técnica con el master Kevin Rodríguez Loasiga especialista en estadística y diseño.

3.5. Procedimientos para el Procesamiento y Análisis de Datos

Es necesario diseñar una encuesta que contenga preguntas relevantes y adecuadas para abordar los objetivos de la investigación. Las preguntas deben ser claras, concisas y evitar sesgos. Se pueden incluir preguntas sobre los hábitos de práctica deportiva, percepción de beneficios físicos y mentales, estrategias de promoción, entre otros aspectos relevantes.

Selección de la muestra en este caso, se debe seleccionar una muestra representativa de la población objetivo. Se puede utilizar un método de muestreo aleatorio para asegurar que todos los participantes tengan la misma oportunidad de ser seleccionados. En este caso, se consultará a 385 participantes.

Recolección de datos una vez diseñada la encuesta y seleccionada la muestra, se procede a la recolección de datos. Esto puede realizarse a través de métodos como encuestas en línea, entrevistas telefónicas o presenciales. Se debe asegurar la confidencialidad y anonimato de los participantes.

Codificación y entrada de datos una vez recolectados los datos, se realiza la codificación de las respuestas y la entrada de los datos en un formato adecuado, como una hoja de cálculo o un software estadístico. Cada respuesta se asigna a una categoría o valor numérico para su posterior análisis.

Análisis de datos una vez que los datos están codificados y organizados, se realiza el análisis estadístico. Esto puede incluir estadísticas descriptivas, como frecuencias y porcentajes, así como pruebas de asociación o comparaciones, dependiendo de los objetivos de la investigación. Se pueden utilizar herramientas estadísticas como el software SPSS o Excel.

Interpretación de resultados se interpreta y analiza los resultados obtenidos en el análisis de datos. Se identifican patrones, tendencias y relaciones significativas entre las variables estudiadas. Se contrastan los hallazgos con la literatura existente y se extraen conclusiones relevantes para la investigación.

Es importante tener en cuenta que estos son los procedimientos generales para el procesamiento y análisis de información en una investigación de mercado utilizando una encuesta como instrumento de recolección de datos. La implementación específica puede variar según las necesidades y recursos disponibles para el proyecto en particular.

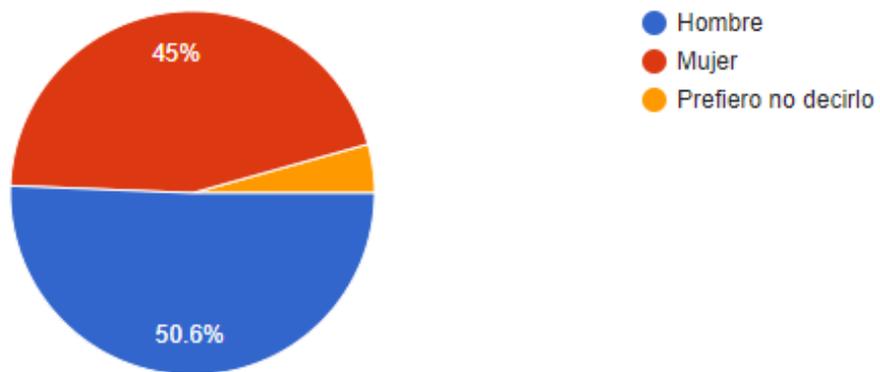
Capítulo IV: Resultados y Conclusiones

4.1. Resultados y Discusión

En la presente sección, se procede a abordar y analizar los resultados adquiridos en relación con la encuesta llevada a cabo. Los desenlaces emanados de la indagación de mercado revelaron que, de las 393 respuestas recopiladas, en referencia a la variable de género, un 50.6 % corresponde al género masculino, un 45 % al género femenino, mientras que un 4.4 % optó por no especificarlo. Estos datos constituyen un punto de partida sustancial para la ulterior discusión y contextualización de los hallazgos.

Figura 1
Sexo de los Participantes

393 respuestas



En relación con la variable de edad, al examinar las 393 respuestas, se puede discernir que un 36.6% se enmarca en el rango de 18 a 24 años. Adicionalmente, un 33.6% se sitúa en el intervalo de edades comprendido entre 25 y 34 años. Asimismo, un 18.8% corresponde al segmento de edad de 35 a 44 años, seguido por un 8.7% que se ubica en el rango de 45 a 54 años. Por último, se destaca un grupo que abarca a aquellos con una edad de 55 años o más. Esta distribución detallada brinda un panorama esclarecedor para el análisis posterior de la información recopilada.

Figura 2
Edad de los Encuestados

393 respuestas

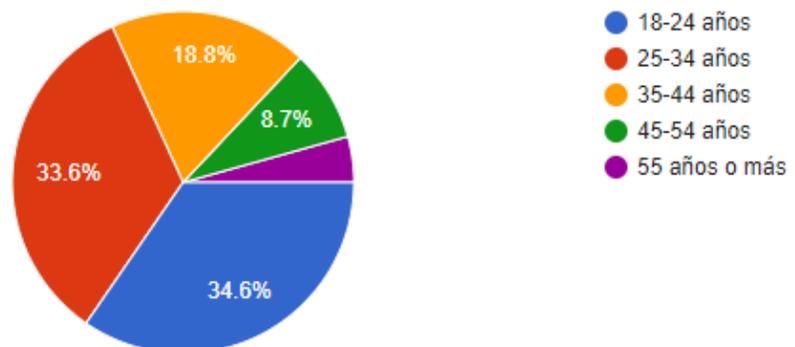
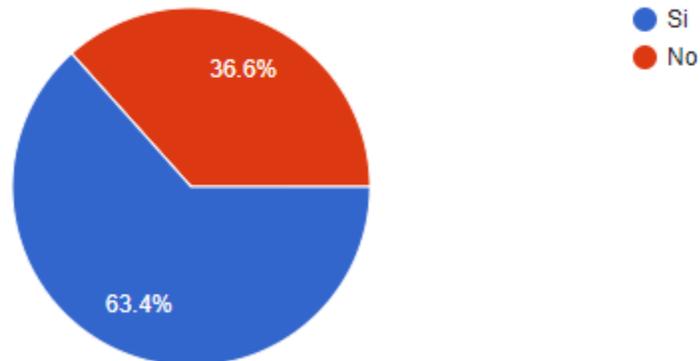


Figura 3
Tendencias al Hacer Ejercicios de los Encuestados

393 respuestas

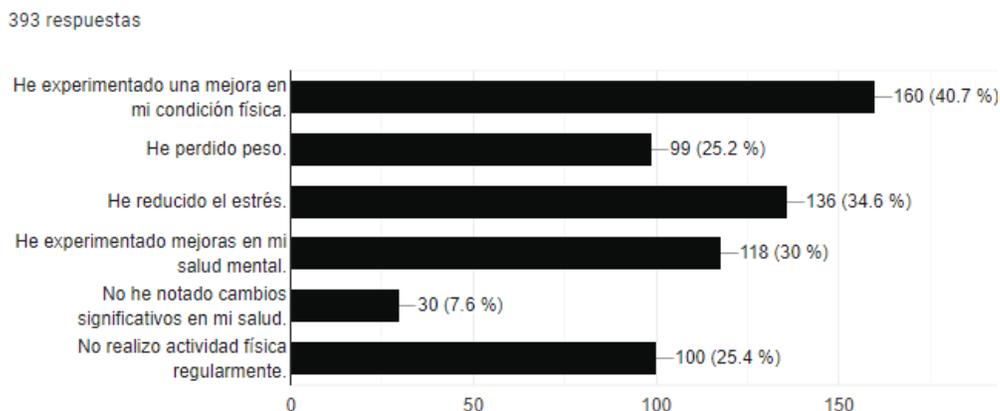


Los resultados de la investigación de mercado revelaron que de las 393 respuestas obtenidas a la pregunta "¿haces ejercicio regularmente?", el 63.4% de los encuestados respondieron que sí, mientras que el 36.6% respondieron que no.

Estos resultados indican que una parte significativa de la muestra encuestada realiza ejercicio físico de manera regular, lo cual indica un mercado potencial interesado en una aplicación deportiva que pueda satisfacer sus necesidades y motivaciones en términos de actividad física.

Además, la proporción de personas que no hacen ejercicio regularmente también brinda la oportunidad de captar a aquellos que buscan iniciarse o retomar la actividad deportiva, ofreciendo una solución atractiva y motivadora a través de la aplicación.

Figura 4
Percepción de los Encuestados al Realizar Ejercicios

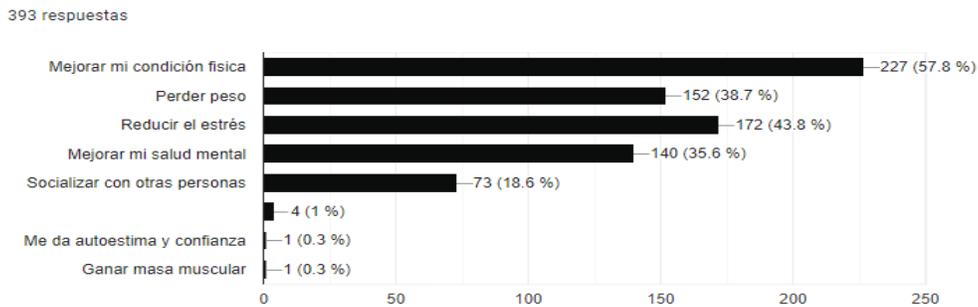


Los resultados de la investigación de mercado revelaron que de las 393 respuestas obtenidas a la pregunta "¿Has notado algún cambio positivo en tu salud desde que comenzaste a hacer actividad física regularmente?" el 40.7% mencionaron haber experimentado una mejora en su condición física como resultado de la actividad física regular. Además, el 25.2% afirmaron haber perdido peso, lo cual destaca el impacto positivo de la actividad física en el control del peso corporal.

El 34.6% de los participantes reportaron haber reducido su estrés, resaltando los beneficios de la actividad física en la salud mental. Asimismo, el 30% afirmaron haber experimentado mejoras en su salud mental gracias a su actividad física regular. Por otro lado, el 7.6% indicaron que no han experimentado cambios significativos en su salud a pesar de realizar actividad física regularmente.

También se observó que el 25.4% de los encuestados no realizan actividad física de manera regular. Estos resultados enfatizan la importancia de la aplicación deportiva para promover y apoyar un estilo de vida saludable, y destacan los beneficios físicos y emocionales de la actividad física regular. También señalan la necesidad de abordar las barreras y motivar a las personas que aún no realizan actividad física a incorporarla en su rutina.

Figura 5
Motivaciones por las que los Encuestados Hacen Actividades Físicas



Los resultados de la investigación de mercado revelaron que de las 393 respuestas obtenidas a la pregunta "¿Qué te motivaría a hacer actividad física de manera regular?" El 57.8% de los participantes indicaron que su principal motivación es mejorar su condición física. El 38.7% mencionaron que su objetivo es perder peso, lo cual demuestra la importancia de la actividad física en el control de peso corporal.

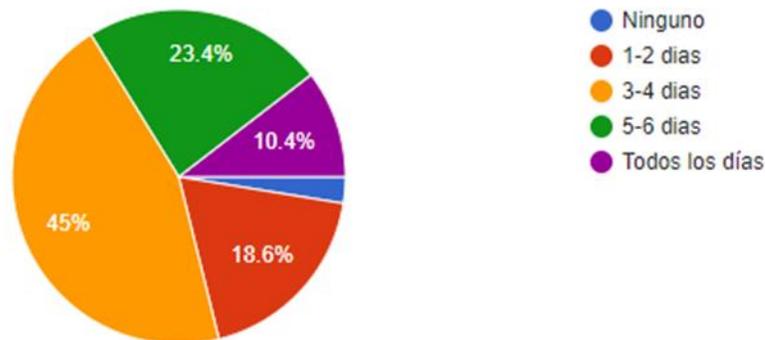
Además, el 43.8% afirmaron que su motivación para hacer actividad física regular es reducir el estrés, destacando el papel de la actividad física en el bienestar emocional. El 35.6% mencionaron que buscan mejorar su salud mental a través de la actividad física.

Por otro lado, el 18.6% manifestaron que su motivación es poder socializar con otras personas mientras realizan actividad física. Estos resultados revelan las diferentes motivaciones que impulsan a las personas a participar en actividad física regular y resaltan la importancia de la aplicación deportiva en la satisfacción de estas necesidades. La aplicación puede enfocarse en ofrecer programas y funcionalidades que se alineen con estas motivaciones para atraer y retener a los usuarios.

Figura 6

Cantidad de días a la Semana en las que les gustaría Realizar Actividades Físicas

393 respuestas



Los resultados de la investigación de mercado revelaron que de las 393 respuestas obtenidas a la pregunta “¿Cuántos días a la semana te gustaría realizar actividades físicas?” el 23.4% de los encuestados indicó que le gustaría realizar actividades físicas de 5 a 6 días a la semana.

Esto muestra un interés considerable por la práctica regular de ejercicio, lo cual podría ser una oportunidad para promover el uso de la aplicación deportiva como una herramienta para ayudar en esta meta, 45% de los encuestados expresó su deseo de realizar actividades físicas de 3 a 4 días a la semana.

Esta cifra también es significativa y muestra una demanda considerable para una aplicación deportiva que pueda proporcionar orientación, seguimiento y motivación en estos días de ejercicios, un 10.4% de los participantes manifestó su interés en realizar actividades físicas todos los días de la semana.

Este segmento de la población podría estar formado por personas especialmente comprometidas con su condición física y salud, y podrían beneficiarse de una aplicación que les ofrezca una variedad de entrenamientos y planes para mantener su rutina diaria. El 18.6% de los encuestados indicó que le gustaría realizar actividades físicas de 1 a 2 días a la semana. Aunque

este porcentaje es menor en comparación con los otros grupos, aún representa una parte significativa de la muestra.

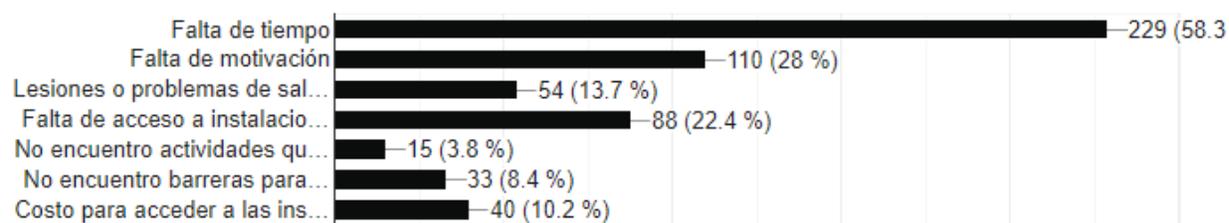
Para este segmento, la aplicación deportiva podría ofrecer opciones de entrenamiento flexibles y adaptadas a sus necesidades y disponibilidad. Estos resultados sugieren que existe un interés generalizado en la práctica de actividades físicas regularmente, con una mayoría de personas que desean hacerlo de 3 a 6 días a la semana.

Con estos datos, se puede concluir que el lanzamiento de una aplicación deportiva podría satisfacer las necesidades de una amplia audiencia interesada en mejorar su condición física y salud mediante la incorporación de actividades físicas en su rutina semanal.

Figura 7

Principales Barreras para Realizar Actividad Física

393 respuestas



Los resultados de la investigación de mercado revelaron que de las 393 respuestas obtenidas a la pregunta “¿Cuáles consideras que son tus principales barreras para realizar actividad física? El 58.30% de los encuestados mencionó que no ha notado ningún cambio positivo en su salud debido a la falta de tiempo.

Esta respuesta indica que una de las barreras más comunes para mantener una rutina regular de actividad física es la falta de tiempo disponible. Esto resalta la necesidad de una aplicación deportiva que pueda ofrecer opciones de entrenamiento flexibles y adaptadas a las agendas ocupadas de las personas.

El 28% de los participantes indicó que la falta de motivación es el principal obstáculo para notar cambios positivos en su salud. Esta respuesta sugiere que existe una necesidad de

motivación y apoyo constante para mantener la constancia en la práctica de actividades físicas. La aplicación deportiva podría desempeñar un papel importante al proporcionar recordatorios, recompensas y programas de entrenamiento motivadores.

Un 13.7% de los encuestados mencionó que las lesiones o problemas de salud son las razones por las que no han notado cambios positivos en su salud. Esto indica que existen personas que necesitan un enfoque cuidadoso y personalizado para evitar lesiones y adaptar su programa de ejercicios a sus condiciones particulares.

La aplicación deportiva podría ofrecer consejos de seguridad y programas de entrenamiento adecuados para cada individuo. El 22.4% de los participantes expresó que la falta de acceso a instalaciones deportivas es un obstáculo para notar cambios positivos en su salud. Esto sugiere que una aplicación deportiva que ofrezca opciones de entrenamiento en el hogar o que brinde información sobre instalaciones deportivas accesibles cercanas podría ser beneficiosa para este grupo.

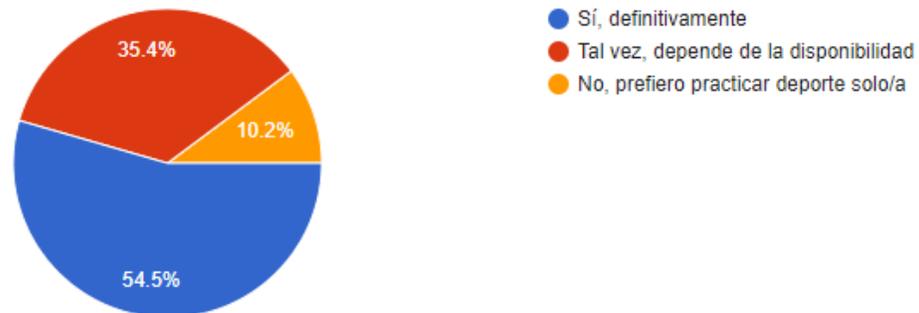
Un 3.8% de los encuestados mencionó que no encuentran actividades que les gusten, lo que indica la importancia de ofrecer una variedad de opciones de entrenamiento en la aplicación deportiva para adaptarse a diferentes preferencias y gustos. El 8.4% de los encuestados mencionó que encuentran barreras para realizar actividad física, lo cual puede incluir obstáculos como la falta de apoyo social, la autopercepción negativa o la falta de confianza en sí mismos.

La aplicación deportiva podría abordar estas barreras proporcionando consejos, recursos y una comunidad en línea para el apoyo mutuo. Finalmente, el 10.2% de los encuestados señaló que no tienen los recursos económicos para acceder a instalaciones y entrenadores. Esto destaca la importancia de una aplicación deportiva que ofrezca opciones de entrenamiento asequibles o gratuitas, así como consejos sobre cómo aprovechar al máximo los recursos disponibles.

Estos resultados indican que, si bien existe un interés general en la actividad física regular, hay diversas barreras que impiden que algunas personas noten cambios positivos en su salud. Una aplicación deportiva puede abordar estas barreras al ofrecer opciones de

entrenamiento flexible, motivación constante, adaptación a lesiones o problemas de salud, información sobre instalaciones accesibles y variedad de actividades.

Figura 8
Interés de Conocer Personas que Practican Deportes



Los resultados de la investigación de mercado revelaron que de las 393 respuestas obtenidas a la pregunta "¿Te gustaría conocer a otras personas interesadas en practicar deportes cerca de tu área de residencia?" El 54.5% de los encuestados respondió "Sí, definitivamente".

Esta respuesta indica un alto nivel de interés por conocer a otras personas interesadas en practicar deportes en su área de residencia. Estos usuarios están abiertos y deseosos de establecer conexiones con otras personas para compartir actividades deportivas y crear una comunidad de deportistas.

El 35.4% de los participantes respondió "Tal vez, depende de la disponibilidad". Esta respuesta sugiere que hay un grupo de personas que están interesadas en conocer a otras personas para practicar deportes, pero su participación dependerá de su disponibilidad de tiempo y otros compromisos. Estos usuarios pueden beneficiarse de una aplicación deportiva que les ofrezca opciones de flexibilidad y facilidad para coordinar encuentros según sus horarios.

Un 10.20% de los encuestados respondió "No, prefiero practicar deporte solo/a". Esta respuesta indica que hay un segmento de la población que prefiere realizar actividades deportivas de manera individual y no está interesado en conocer a otras personas para practicar deportes en su área de residencia.

Para este grupo, la aplicación deportiva podría enfocarse en proporcionar herramientas y recursos para el entrenamiento individual, como planes de ejercicios personalizados y seguimiento de progreso.

Estos resultados sugieren que hay un interés significativo por parte de la mayoría de los encuestados en conocer a otras personas interesadas en practicar deportes cerca de su área de residencia. Esto respalda la idea de desarrollar una aplicación deportiva que facilite la conexión entre deportistas locales, fomente la participación en actividades deportivas grupales y promueva la formación de comunidades activas.

Sin embargo, también es importante tener en cuenta y respetar las preferencias de aquellos que prefieren practicar deporte de manera individual, brindándoles opciones y recursos adecuados en la aplicación.

Figura 9

Percepción del Uso de la Aplicación para Encontrar Personas con Gusto Similares

393 respuestas



Los resultados de la investigación de mercado revelaron que de las 393 respuestas obtenidas a la pregunta "¿Estarías dispuesto/a utilizar una aplicación móvil para encontrar personas con intereses deportivos similares?" El 55.7% de los encuestados respondió "Sí, me parece una excelente idea".

Esta respuesta indica un alto nivel de aceptación y entusiasmo por utilizar una aplicación móvil para encontrar personas con intereses deportivos similares. Estos usuarios ven el valor y

el potencial de una herramienta que les permita conectarse con otros deportistas y formar comunidades basadas en intereses compartidos.

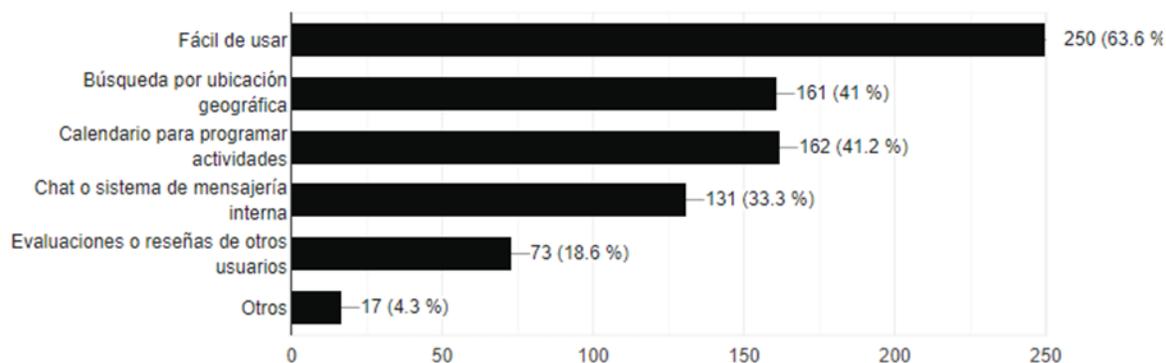
El 32.6% de los participantes respondió "No estoy seguro/a, dependería de cómo funcione la aplicación". Esta respuesta sugiere una cierta cautela y deseo de obtener más información sobre la funcionalidad y utilidad de la aplicación antes de comprometerse a utilizarla. Estos usuarios están abiertos a la idea, pero desean una mayor claridad sobre cómo la aplicación puede satisfacer sus necesidades y expectativas.

Un 11.7% de los encuestados respondió "No, no estaría interesado/a en utilizarla". Esta respuesta indica que hay un grupo minoritario que no muestra interés en utilizar una aplicación móvil para encontrar personas con intereses deportivos similares. Puede haber diferentes razones detrás de esta respuesta, como preferir actividades deportivas individuales o encontrar otras formas de conectarse con personas con intereses similares fuera de una aplicación móvil.

Estos resultados sugieren que hay una receptividad general hacia el uso de una aplicación móvil para encontrar personas con intereses deportivos similares, con una mayoría significativa mostrando entusiasmo por la idea. Sin embargo, es importante tener en cuenta las inquietudes y dudas de aquellos que aún no están seguros y abordarlas a través de una comunicación clara y transparente sobre las características y beneficios de la aplicación.

Asimismo, se debe respetar y ofrecer alternativas para aquellos que no están interesados en utilizar una aplicación móvil para este propósito, buscando otras formas de conectar y participar en actividades deportivas.

Figura 10
Características de la Aplicación



Los resultados de la investigación de mercado revelaron que de las 393 respuestas obtenidas a la pregunta “¿Qué características te gustaría encontrar en una aplicación para reunir personas interesadas en practicar deportes? El 63.6% de los encuestados indicó que les gustaría que la aplicación fuera fácil de usar.

Esta respuesta resalta la importancia de una interfaz intuitiva y amigable para garantizar una experiencia sin complicaciones al utilizar la aplicación deportiva. Una navegación sencilla y una estructura clara serían aspectos fundamentales para satisfacer esta demanda. El 41% de los participantes mencionó que les gustaría encontrar una función de búsqueda por ubicación geográfica.

Esta característica permitiría a los usuarios encontrar fácilmente a otras personas interesadas en practicar deportes en su área cercana. La posibilidad de conectarse con personas en su misma localización podría fomentar la participación y la formación de grupos de entrenamiento. Un 41.2% de los encuestados expresó su interés en encontrar un calendario para programar actividades.

Esta característica permitiría a los usuarios programar eventos deportivos, establecer horarios de entrenamiento y coordinar encuentros con otros usuarios de la aplicación. La capacidad de planificación facilitaría la organización y la participación regular en actividades

deportivas. Un 33.3% de los encuestados mencionó que les gustaría encontrar un chat o sistema de mensajería interna en la aplicación.

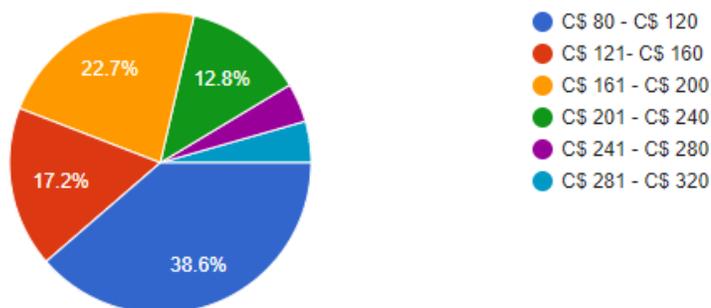
Esta función permitiría a los usuarios comunicarse entre sí, coordinar detalles de eventos deportivos, compartir consejos y motivarse mutuamente. Un sistema de mensajería interna integrado facilitaría la interacción y la creación de una comunidad activa. El 18.6% de los participantes indicó que les gustaría encontrar evaluaciones o reseñas de otros usuarios.

Esta característica proporcionaría información adicional sobre la calidad de las actividades deportivas organizadas y las experiencias de otros usuarios. Las evaluaciones y reseñas pueden ayudar a los usuarios a tomar decisiones informadas y a encontrar actividades deportivas que se ajusten a sus intereses y expectativas.

Estos resultados destacan la importancia de desarrollar una aplicación deportiva fácil de usar, con una función de búsqueda por ubicación geográfica, un calendario para programar actividades, un chat o sistema de mensajería interna, y la posibilidad de ver evaluaciones o reseñas de otros usuarios. Al implementar estas características, la aplicación podría brindar una experiencia atractiva y útil para los usuarios interesados en conectarse con otras personas para practicar deportes y participar en actividades deportivas.

Figura 11
Percepción del Precio a Pagar por el Uso de la Aplicación

383 respuestas



Los resultados de la investigación de mercado revelaron que de las 393 respuestas obtenidas a la pregunta “¿Cuánto estarías dispuesto a pagar por una sesión en cualquiera de las actividades deportivas ofrecidas por la empresa? El 38.6% de los encuestados indicó que estaría dispuesto/a a pagar de C\$ 80 a C\$ 120 por una sesión en cualquiera de las actividades deportivas ofrecidas por la aplicación.

Este segmento representa la mayoría y muestra una disposición a pagar un precio moderado por una sesión deportiva. Es importante tener en cuenta que estos precios son específicos para el contexto de la encuesta y pueden variar según la región y el tipo de actividad deportiva.

El 22.7% de los participantes mencionó que estaría dispuesto/a a pagar de C\$ 161 a C\$ 200 por una sesión en las actividades deportivas ofrecidas. Este grupo representa una proporción significativa de los encuestados y muestra una disposición a pagar un precio más alto por una experiencia deportiva de calidad.

Un 12.8% de los encuestados indicó que estaría dispuesto/a a pagar de C\$ 241 a C\$ 280 por una sesión en las actividades deportivas ofrecidas por la aplicación. Este segmento es un porcentaje más pequeño, pero aún muestra una disposición a pagar un precio más alto por una experiencia deportiva de alto valor.

Estos resultados sugieren que existe una disposición generalizada a pagar por sesiones en actividades deportivas ofrecidas por la empresa, con la mayoría de los encuestados dispuestos a pagar un precio moderado. Sin embargo, también hay una parte significativa que estaría dispuesta a pagar precios más altos por una experiencia deportiva de calidad.

Estos datos pueden servir como base para establecer una estrategia de precios que se ajuste a las expectativas y disposición de los usuarios potenciales de la aplicación deportiva. Es importante tener en cuenta que los precios pueden variar dependiendo de factores como la ubicación geográfica, el tipo de actividad deportiva y los costos operativos asociados.

4.2. Conclusiones

Tras realizar encuestas a un total de 393 personas sobre el lanzamiento de nuestra aplicación deportiva, hemos obtenido resultados reveladores y destacados un porcentaje significativo de los participantes manifestó que la práctica deportiva es una parte fundamental de su estilo de vida y que contribuye de manera positiva en su bienestar físico y mental.

Además, se destacó que existe un interés considerable en utilizar una aplicación para realizar práctica deportiva. La mayoría de los encuestados mostraron disposición para obtener cambios positivos en su vida, reconociendo los beneficios potenciales que una aplicación podría ofrecer, como la facilidad de interactuar con una comunidad de personas con intereses similares.

Entre los hallazgos más importantes, se observó que la motivación para practicar deporte varía en función de los objetivos individuales. Algunos encuestados destacaron que buscan mantenerse en forma y mejorar su salud, mientras que otros priorizan la diversión y el entretenimiento.

Estos resultados resaltan la importancia de una aplicación deportiva que ofrezca una amplia gama de opciones y enfoques para satisfacer las necesidades y preferencias diversas de los usuarios. Así mismo, los resultados de esta encuesta indican que la práctica deportiva es altamente valorada por los encuestados y que existe un claro interés en utilizar una aplicación para facilitar y mejorar su experiencia deportiva.

Estos hallazgos brindan una base sólida para el desarrollo de una aplicación deportiva efectiva, que pueda adaptarse a las necesidades individuales y fomentar la participación activa en la práctica deportiva.

Capítulo V: Propuesta de Innovación

5.1. Descripción del Producto o Servicio

SPORTAL es una aplicación que permita facilitar y mejorar la experiencia de realizar práctica deportiva, es por esto que hemos tenido la idea de desarrollarla cuidadosamente, teniendo en cuenta las necesidades y desafíos de los entusiastas del deporte nicaragüense en

su rutina diaria como es una interfaz que sea intuitiva y amigable, por ende, nuestro objetivo es fomentar la actividad física y promover un estilo de vida saludable en diferentes edades (18 – 60 años) y status que el usuario desee vincularse.

Nuestro prototipo de aplicación móvil para la práctica deportiva está diseñado para mejorar la experiencia y el rendimiento de los usuarios con características robustas, interacción social y seguridad de datos, estamos seguros de que nuestra aplicación será una herramienta invaluable para aquellos que buscan alcanzar sus metas deportivas y mantenerse activos.

5.1.1. Presentación de Prototipo

Página de inicio, la pantalla de inicio proporciona una visión general de la aplicación, que incluye un logotipo, nombre de la aplicación (SPORTAL) y opciones de inicio de sesión o registro.

Ilustración 1

Página de Inicio de la Aplicación



Perfil de usuario, esta sección permite a los usuarios crear y gestionar su perfil personal. Aquí pueden ingresar información como nombre, edad, género, nivel de condición física, metas deportivas, entre otros detalles relevantes.

Ilustración 2

Perfil de Usuario, Inicio de Sesión



Registro de actividades, es una parte esencial de la aplicación es la capacidad de registrar y realizar un seguimiento de las actividades deportivas realizadas. Esto puede incluir la opción de seleccionar un tipo de deporte (basquetbol, futbol, béisbol, voleibol, zumba, boxeo), registrar la hora, unirse a las salas disponibles, y cualquier otra métrica relevante.

Ilustración 3
Registro de Actividades



5.2. Plan de Acciones Estratégicas

5.2.1. *Perspectiva Financiera*

- Implementar un modelo de suscripción premium para acceder a funciones exclusivas de la aplicación SPORTAL.
- Establecer acuerdos de patrocinio con marcas deportivas reconocidas para promocionar sus productos dentro de la aplicación.
- Desarrollar alianzas estratégicas con centros deportivos locales para ofrecer descuentos exclusivos a los usuarios de SPORTAL.

5.2.2.1. Indicadores

- Ingresos generados por las suscripciones premium.
- Número de acuerdos de patrocinio establecidos.
- Porcentaje de usuarios de SPORTAL que aprovechan los descuentos en gimnasios asociados.

5.2.2. Perspectiva del Cliente

- Personalizar la experiencia del usuario en la aplicación SPORTAL, permitiéndoles seleccionar sus deportes y actividades favoritas.
- Ofrecer una amplia variedad de niveles de habilidad en las actividades deportivas, desde principiantes hasta avanzados, para atraer a diferentes segmentos de usuarios.
- Implementar un sistema de recompensas o logros para incentivar la participación y el compromiso de los usuarios.

5.2.2.1. Indicadores

- Número de usuarios activos mensuales.
- Nivel de satisfacción del usuario, medido a través de encuestas periódicas.
- Porcentaje de usuarios que desbloquean logros o recompensas en la aplicación.

Tabla 10

Programación de Campaña Publicitaria

Tema	Formato de Publicación	Red Social	Fechas
Invitación a un partido de fútbol	Imagen	Instagram	Agosto 1 - 7
Consejos para mejorar en el béisbol	Video	YouTube	Agosto 8 - 14
Entrenamiento de básquetbol para principiantes	Publicación de texto	Facebook	Agosto 15 - 21
Vóley: Técnicas de remate y bloqueo	Video	TikTok	Agosto 22 - 28
Beneficios del boxeo para la salud	Infografía	Instagram	Agosto 29 - 31
Beneficios de la zumba	Imagen	Facebook	Ago-31

5.2.3. Perspectiva de Procesos Internos

- Establecer un sistema de comunicación efectivo entre los organizadores de actividades y los participantes, mediante notificaciones push y mensajes directos.
- Implementar un calendario interactivo en la aplicación SPORTAL, que permita a los usuarios visualizar y reservar actividades fácilmente.
- Realizar pruebas periódicas de la aplicación para identificar y solucionar posibles errores o fallas.

5.2.3.1. Indicadores

- Tiempo promedio de respuesta a consultas o solicitudes de los usuarios.
- Porcentaje de actividades deportivas que se llenan o alcanzan su capacidad máxima de participantes.
- Tiempo promedio de resolución de problemas técnicos o actualizaciones de la aplicación.

5.2.4. Perspectiva de Aprendizaje y Crecimiento

- Capacitar y proporcionar recursos a los organizadores de actividades deportivas para mejorar sus habilidades de liderazgo y gestión.
- Realizar encuestas y recopilar comentarios de los usuarios para identificar áreas de mejora y nuevas oportunidades.

5.2.4.1. Indicadores

- Número de actividades deportivas organizadas por los usuarios.
- Porcentaje de usuarios que recomiendan la aplicación SPORTA La otros.

5.3. Segmento de Mercado

5.3.1. Mercado Meta

El mercado meta de nuestra aplicación deportiva se compone de hombres y mujeres de edades comprendidas entre los 18 y los 60 años. Está dirigida a individuos que valoran un estilo de vida activo y saludable, considerando el deporte como una parte esencial de su rutina diaria. Nuestro público objetivo se caracteriza por su motivación para mejorar su condición física, alcanzar metas de salud y bienestar, y superar desafíos personales. Son personas conscientes de la importancia de cuidar su salud física y mental, y están dispuestos a utilizar herramientas tecnológicas para lograrlo. Tanto aquellos con experiencia previa en la práctica deportiva como los principiantes que desean iniciarse en la actividad física encuentran valor en nuestra aplicación.

5.3.2. Customer Journey

El *customer journey* de SPORTEL, nuestra aplicación deportiva, inicia cuando las personas descubren la aplicación a través de recomendaciones de amigos, anuncios en línea o búsquedas en tiendas de aplicaciones. Al descargar la aplicación en sus dispositivos móviles, los usuarios se registran y crean su perfil, indicando sus gustos deportivos y preferencias.

A medida que exploran la aplicación, descubren grupos de personas con intereses deportivos similares y se unen a ellos para realizar actividades deportivas en común. La aplicación facilita la organización de eventos, permite a los usuarios comunicarse dentro de los grupos y proporciona información sobre lugares adecuados para practicar deportes específicos.

Durante la participación en actividades deportivas, los usuarios disfrutan de la familiaridad y la diversión, y tienen la oportunidad de conocer a nuevas personas que comparten su pasión por el deporte. A medida que utilizan SPOTAL regularmente, se mantienen involucrados en la comunidad deportiva y se sienten motivados a seguir practicando deportes junto con otros entusiastas.

El customer journey de SPOTAL culmina con usuarios satisfechos y comprometidos que recomiendan la aplicación a otros aficionados al deporte, expandiendo así la comunidad y fortaleciendo la experiencia deportiva para todos.

Ilustración 4 Empathy Map

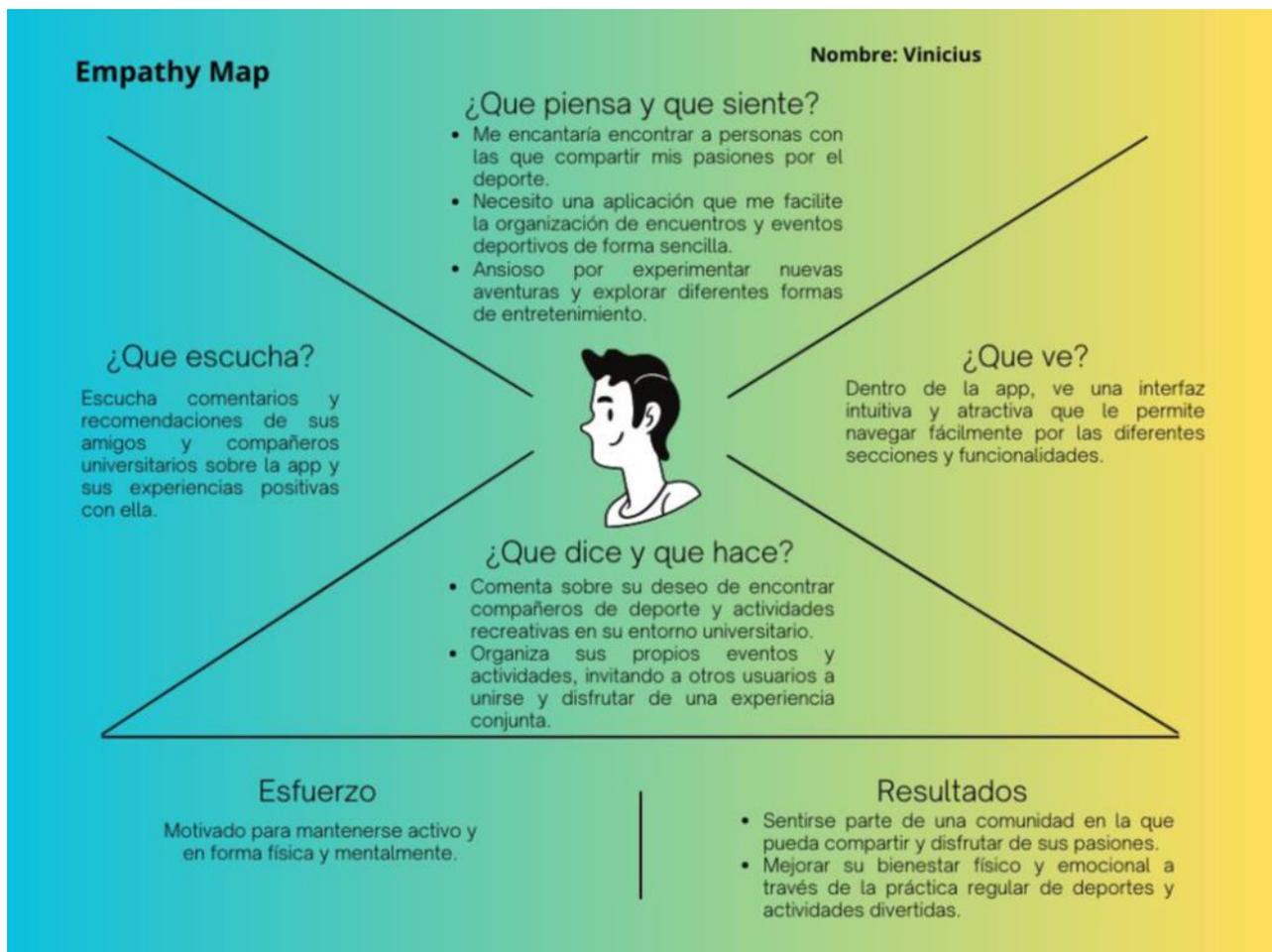


Ilustración 5

Buyer Person

Vinicius

20 años, Nicaragua
Joven universitario



OBJETIVOS Y NECESIDADES

- Interesado en una amplia gama de deportes, como fútbol, baloncesto, entre otros.
- Le gusta participar en actividades recreativas y explorar diferentes formas de entretenimiento.
- Falta de compañeros de deporte y actividades recreativas en su círculo social actual.

VALORES

- Diversión: Prioriza la diversión y el entretenimiento como parte de su estilo de vida.
- Salud y bienestar: Valora la práctica de deporte como una forma de mantenerse saludable y enérgico.

COMPORTAMIENTO

El comportamiento de Vinicius refleja su motivación para conectarse con otros, disfrutar del deporte y encontrar nuevas formas de entretenimiento. Está dispuesto a probar cosas nuevas y compartir sus experiencias con otros, lo que le convierte en un usuario activo y participativo dentro de la app.

5.4. Estrategias de Mercadeo (Potencial de crecimiento)

Estrategia de mercado de nuestro proyecto será marketing concentrado ya que nos dirigimos a un público con un segmento específico que son las personas que desea llevar una vida más saludable haciendo deporte en grupo.

Por lo tanto se requiere una investigación de mercadeo en la cual comprendamos las necesidades y preferencias de nuestro público objetivo con respecto a nuestra aplicación de deportes es por ello que usaremos mensajes en nuestros distintos medios de comunicación enfatizando los beneficios de realizar deporte de manera habitual, además de ello pretendemos crear conexión entre las preferencias deportivas de los usuarios, teniendo así en cuenta nuestros clientes Premium que tendrá beneficios adicionales como, descuentos, accesos a lugares exclusivos relacionados con el deporte.

Nuestro método de fijación de precio es basado en costos evaluando los recursos que vamos a utilizar para lanzar la aplicación al mercado aplicando la estrategia de penetración porque vamos a empezar con precios bajos para llegar a alcanzar mucho más público.

5.4.1. Canales de Comunicación y Distribución

El canal principal de distribución será de una manera directa a través de una aplicación digital dedicado a la práctica deportiva. Aquí los usuarios podrán acceder a la plataforma, registrarse, explorar los diferentes servicios y contenido relacionado con el deporte.

5.4.2. Lanzamiento del producto

- *Métodos de lanzamiento*

Nuestra estrategia de lanzamiento se centra a través de campañas de marketing digital para generar conciencia y adopción de la aplicación SPORTAL. Esta estrategia se llevará a cabo en redes sociales, marketing de influencia, contenido relevante. Además, ofreceremos incentivos para que los usuarios inviten a sus amigos y se unan a la aplicación con el fin de generar un efecto de vitalización y crecimiento orgánico.

- *Fases del proceso*

- Investigación de mercado: Se realizó un análisis exhaustivo del mercado, identificando las necesidades y demandas existentes en el segmento objetivo
- Encuestas: realizamos encuestas a nuestro público objetivo para obtener datos sobre sus preferencias, necesidades y expectativas relacionadas con la práctica deportiva y el uso de aplicaciones
- Prototipo: basándonos en los hallazgos de la investigación de mercado y las encuestas, se creó un prototipo de la aplicación SPORTAL que representara la estructura, flujo de navegación y funcionalidades principales.
- Evaluación Financiera: realizamos un análisis financiero para evaluar la viabilidad económica y establecer proyecciones financieras para el lanzamiento y el crecimiento futuro de la aplicación SPORTAL. Considerando los aspectos como los costos de desarrollo, marketing, mantenimiento y operación y las fuentes de ingresos potenciales.
- Desarrollo de Aplicación: basándonos en el prototipo y los resultados de la evaluación financiera, inicia el desarrollo de la aplicación SPORTAL, asegurándonos de seguir las mejores prácticas de desarrollo de software y diseño

centrado en el usuario. Implementar las funcionalidades clave identificadas en la investigación y las encuestas, y asegurarnos de realizar pruebas exhaustivas para garantizar la calidad y la usabilidad de la aplicación.

5.5. Viabilidad Financiera

5.5.1. Plan Global de Inversiones

Para lanzar la aplicación al mercado e iniciar las operaciones necesitamos realizar un modelo de inversión que sea efectivo y que nos permita tener una escala productiva, con el fin de llegar a muchos usuarios en nuestro país que quieran realizar algún deporte y tengan gustos en común.

Mediante nuestra inversión esperamos tener la demanda esperada para que de esta manera nos logremos colocar como una aplicación con alto potencial que llegue a todo el público nicaragüense y nuestro negocio sea rentable, para esto necesitamos invertir en maquinarias de buena calidad y herramientas para el desarrollo de la aplicación, con esto tendremos que contratar personal calificado para que la aplicación pueda ir teniendo mejoras continuas mediante actualizaciones para que el usuario pueda tener una mejor experiencia.

SPORTAL se propone que para la tasa mínima aceptable de rendimiento (TMAR), se plantee que el modelo de negocio estará dividido en principalmente 4 socios en el cual cada uno posee un 7.5%, por lo que significa que nuestra TMAR de la aplicación deportiva es de 30%.

En nuestra tabla de inversiones que presentamos a continuación, muestra la manera organizada en la que se encuentran nuestras inversiones con los datos supuestos aproximados de los equipos que vamos a comprar para la creación y desarrollo de nuestra aplicación.

5.5.1.1. Inversión Fija

Esta tabla de inversiones muestra de forma organizada los datos supuestos aproximados de los equipos, herramientas y otros necesarios para el desarrollo y mantenimiento de la aplicación.

Tabla 2*Presupuesto Maquinaria de Walmart y Amazon*

Maquinaria	Descripción	Precio	Ilustración
Apple MacBook Pro2021	Chip M1 Max de 16 pulgadas, con CPU de 10 núcleos.	\$3,200.00	
HP Laptop Ryzen 3	14 pulgadas, 8 GB de RAM, 128 GB M.2 SSD, doble núcleo hasta 3.50 GHz.	\$3,300.00	
Monitores Acer ED320QR 3 UNDS	Edo Series Nuevo monitor de juegos curvado Full HD 165Hz de 31.5 pulgadas	\$600.00	
Iphone 11	64 GBS	\$150.00	
Samsung Galaxy S20	128 GBS	\$150.00	
Teclado Logitech 3 UNDS	Inalámbrico MK220	\$75.00	
Mouse Logitech 3UNDS	Inalámbrico MK220	\$75.00	

Nota: Elaboración propia.

Tabla 3*Presupuesto Herramientas de Walmart y Amazon*

Herramientas	Descripción	Precio	Ilustración
Escritorio	120 x 70 x 76 cm	\$1,200.00	
Armarios	Mainstays 5 divisiones	\$120.00	
Estante 2 UNDS	Mainstays 3 divisiones	\$50.00	
Pizarra de Corcho	Pizarra de corcho 1x1	\$20.00	
Marcadores Acrílicos	Marcadores Pack 4	\$3.00	
Pizarra Acrílica	Pizarra Acrílica	\$14.00	
Silla de Oficina 3 UNDS	Silla secretarial Haus con brazos	\$900.00	

Tabla 4*Detalle de la Inversión Total*

Detalle	Monto
Total Herramientas	\$2,307.00
Desarrollo de la aplicación	\$2,000.00
Patente, Marca y Dominio	\$124.99
Servicios en la nube	\$200.00
Total Maquinaria	\$7,550.00
Inversión Total	\$12,181.99

Tabla 5*Propuesta de Inversión Intangible*

Inversión Intangible		
Concepto	Modelo	Precio
Patentes	Registro de la Propiedad Intelectual (RPI)	\$80.00
Marca	Registro de Marca	\$40.00
Dominio	SPORTALni.com	\$4.99
Servicios de la Nube	Google Cloud Storage Plan 4 TB	\$200.00

5.5.1.2. Inversión para Capital de Trabajo

En la tabla se detallan los trabajadores esenciales para iniciar operaciones de la aplicación, especificando el sueldo mensual y anual de cada uno.

Tabla 6*Planilla SPORTAL*

Concepto	Planilla	
	Mensual	Anual
Programador	\$300.00	\$3,600.00
Director	\$300.00	\$3,600.00
Servicio al Cliente	\$200.00	\$2,400.00
Contador	\$300.00	\$3,600.00
Publicidad	\$200.00	\$2,400.00
Total	\$1,300.00	\$15,600.00

5.5.1.3. Gastos de Servicios Básicos

En esta tabla se muestran a detalle cada uno de los costos fijos que se incurren en el funcionamiento de la empresa; gastos mensuales y anuales en dólares en donde se incluyen los servicios básicos, así como alquiler y la energía mencionada anteriormente.

Tabla 7*Tabla de Gastos*

Tabla de Gastos		
Concepto	Mensual	Anual
Publicidad	\$200.00	\$2,400.00
Servidores(Google Cloud) /(Anthos)	\$6.00	\$72.00

Desarrollo de App (FIGMA)	\$12.00	\$144.00
Internet	\$80.00	\$960.00
Energía	\$60.00	\$720.00
Alquiler	\$150.00	\$1,800.00
Teléfono	\$20.00	\$240.00
Dominio (Go Daddy)	\$0.42	\$4.99
Mantenimiento y actualizaciones	\$100.00	\$1,200.00
Total	\$628.42	\$7,540.99

5.5.1.4. Costos y Gastos

Se enfoca en analizar y describir todos los aspectos económicos asociados al proyecto. Se considera el capital social o aporte de inversionistas, que representa el capital inicial aportado por los inversionistas o accionistas. Los créditos o préstamos adquiridos para financiar parte de la inversión también se incluyen.

Los ingresos esperados del proyecto, provenientes de las ventas de productos o servicios, son estimados y detallados. Asimismo, se especifican los costos de producción, que involucran los gastos directamente relacionados con la fabricación del producto o la prestación del servicio. Se detallan los gastos de administración, como los salarios del personal administrativo, alquiler de oficinas y suministros.

5.5.1.5. Capital Social o Aporte de Inversionistas

Tabla 8

Capital de Inversión

Capital	
Inversionista	Monto
Osman	\$919.65
Guillermo	\$913.65
Fares	\$919.65
Cesar	\$913.65
Total	\$3,654.60

5.5.1.6. Créditos (préstamos)

Con la Inversión que se realizó anteriormente con una suma total de \$12,181.99 se aspira obtener un financiamiento, donde el préstamo será solo por el 70% de la inversión con un periodo de 60 meses (5 años), y una tasa capitalizable mensual del 12%, que en una tasa Efectiva será 0.010, por lo que el préstamo sería \$8,527.39.

Tabla 9

Préstamo y Cuotas a Pagar

Préstamo y Cuotas a Pagar	
Préstamo	\$8,527.39
Periodo	60 meses
Tasa Nominal	0.12%
Tasa Efectiva	\$0.01
Cuota	\$189.69

5.5.1.7. Ingresos

Los ingresos del primer año de SPORTAL, se obtuvieron a partir de las unidades que se esperan obtener de acuerdo a la inversión, donde dichas unidades (horas) se plantearon de acuerdo a la capacidad productiva de usuarios de la app que se obtengan por cada mes durante el año. La forma en la que vamos a monetizar por medio de comisión, será a través de un 10 % por cada transacción que se realice de nuestra aplicación. En este caso por cada hora alquilada.

Tabla 10

Ingreso por Comisión

Primer Año												
Ingreso por Comisión												
Meses	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Unidades	240	240	240	360	360	360	360	360	720	800	850	1000
Precio \$	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
Ingresos \$	528	528	528	792	792	792	792	792	1584	1760	1870	2200

Tabla 11*Ingreso por Suscripción*

Primer Año												
Ingreso por Suscripción												
Meses	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Unidades	50	80	100	120	150	180	200	220	300	325	400	500
Precio \$	4.99	4.99	4.99	4.99	4.99	4.99	4.99	4.99	4.99	4.99	4.99	4.99
Ingresos \$	249.5	399.2	499	598.8	748.5	898.2	998	1097.8	1497	1621.75	1996	2495

Tabla 12*Ingreso por Publicidad*

Primer Año												
Ingreso por Publicidad												
Meses	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Unidades	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
Precio \$	100	100	100	100	100	100	300	300	300	400	400	500
Ingresos \$	0	0	0	0	100	100	300	300	300	400	400	500

Tabla 13*Ingreso Total*

Ingreso Total												
\$77.50	\$927.20	\$1,027.00	\$1,390.80	\$1,640.50	\$1,790.20	\$2,090.00	\$2,189.80	\$3,381.00	\$3,781.75	\$4,266.00	\$5,195.00	\$28,456.75

5.5.1.8. Gastos de Administración

En esta tabla se muestran a detalle cada uno de los costos fijos que se incurren en el funcionamiento de la empresa; gastos mensuales y anuales en dólares en donde se incluyen los servicios básicos, así como alquiler y la energía mencionada anteriormente.

Tabla 14*Tabla de Gastos*

Total de Gastos		
Concepto	Mensual	Anual
Publicidad	200	2,400
Servicios (Google Cloud) / (Anthos)	6	27
Desarrollo de App (FIGMA)	12	144

Internet	80	960
Energía	60	720
Alquilar	150	1,800
Teléfono	20	240
Dominio (Go Daddy)	0.42	4.99
Mantenimiento y Actualizaciones	100	1,200
Total	\$628.42	\$7,540.99

Tabla 15*Estado de Resultado*

Estado de Resultado	
Ingreso	\$28,457
Costo	\$23,140.99
Utilidad Bruta	\$5,316
Gastos	
Deprecación	\$2,371.4
Amortización	\$1,324.22
Utilidad Antes de IR	\$1,620
IR 30%	\$486.04
Utilidad Después de IR	\$1,1340
Inversión	0
Préstamo	0
Deprecación	\$2,371.4
Intereses	\$952.02
Flujo Neto Efectivo	\$2,553

5.5.1.9. Flujo de Efectivo

Se presenta el flujo efectivo de SPORTAL donde se plasma de manera general el crecimiento e indicadores financieros y la mayor utilidad que se puede generar en 5 años con una tasa de crecimiento de ventas y costos.

Tabla 16*Flujo de Efectivo*

Flujo de Efectivo		Ventas	0.1	0.25	0.35	0.5
		Costos	0.05	0.07	0.09	0.12
Año	0	1	2	3	4	5
Ingreso		28,457	31,302.43	39,128.03	52,822.84	79,234.26

Costo		23,140.99	24,298.04	25,998.90	28,338.80	31,739.46
Utilidad Bruta		5,316.00	7,004.00	13,129.00	24,484.00	47,495.00
Gastos						
Depreciación		2,371.40	2,371.40	2,371.40	2,371.40	2,371.40
Amortización		1,324.22	1,492.16	1,681.41	1,894.65	2,134.94
Utilidad Antes de IR		1,620.00	3,141.00	9,076.00	20,218.00	42,988.00
IR 30%		486.04	942.25	2,722.90	6,065.40	12,896.54
Utilidad después de IR		1,134.00	2,199.00	6,353.00	14,153.00	30,092.00
Inversión	12,181.99					
Préstamo						
Depreciación		2,371.40	2,371.40	2,371.40	2,371.40	2,371.40
Intereses		952.02	784.08	594.84	381.59	141.30
Flujo Neto de Efectivo	-12,181.99	2,553.00	3,786.00	8,130.00	16,142.00	32,322.00

5.5.1.10. Evaluación Financiera

La evaluación financiera exhaustiva del proyecto de desarrollo de la aplicación SPORTAL, para reunir grupos en común para realizar actividades deportivas ha culminado de manera exitosa, logrando los objetivos establecidos y obteniendo resultados altamente favorables en los indicadores financieros clave.

En primer lugar, se realizó un detallado cálculo de los ingresos proyectados, considerando diversas fuentes de ingresos como la suscripción Premium, los anuncios publicitarios y comisiones. Estos ingresos fueron analizados minuciosamente, teniendo en cuenta factores como la adquisición de usuarios y las tendencias del mercado deportivo. Como resultado, se ha demostrado un sólido potencial de generación de ingresos para el proyecto.

Por otro lado, se identificaron y estimaron los gastos asociados al desarrollo, mantenimiento y promoción de la aplicación. Este análisis permitió comprender los costos operativos y establecer una base sólida para la gestión financiera del proyecto. Se tuvo en cuenta tanto los costos iniciales de desarrollo de software como los costos recurrentes a lo largo del tiempo. Con esta información, se logró una visión clara de los gastos involucrados en el proyecto.

Uno de los resultados más destacados de la evaluación financiera es el rendimiento obtenido. El cálculo del Valor Actual Neto (VAN) de SPORAL, cuenta con una VAN de \$10,080.05 donde se reveló que, por cada dólar invertido, se obtiene un rendimiento del 1.83%.

Obteniendo una TIR de 54 %, por otro lado, el periodo de recuperación de SPORAL es en un tiempo determinado de 5 años, donde la inversión inicial es de 12,181.99 obteniendo un flujo neto de efectivo en el quinto año de \$32,322.00 Estos indicadores positivos, demuestra la capacidad del proyecto para generar ganancias y recuperar la inversión inicial de manera significativa.

Referencias

- Barnet, L. M., Vanicek, N., & Polman, R. C. (2015). Developing physically active students: Measuring physical activity knowledge. *Journal of Physical Activity & Health*, 12(6), 766-772. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0382>
- Baicker, K., Cutler, D., & Song, Z. (2010). Workplace wellness programs can generate savings. *Health Affairs*, 29(2), 304-311.
- Burke, K., Wang, J., & Chen, Y. (2011). Towards an understanding of the factors affecting the acceptance of gamification systems for learning. In *Proceedings of the 2011 annual conference extended abstracts on Human factors in computing systems* (pp. 1005-1010). <https://doi.org/10.1145/1979742.1979575>
- Dahlstrom, E., Walker, J. D., & Dziuban, C. (2017). *ECAR study of faculty and information technology*, 201
- Ekkekakis, P., Zenko, Z., & Vazou, S. (2011). The impact of exercise frequency on the affective responses of previously inactive women. *Psychol Health*, 26(9), 1319-1331.

- Estabrooks, P. A., Bradshaw, M., Dzewaltowski, D. A., Smith-Ray, R. L., & Reilly, G. (2003). The association between attendance and outcomes in work-site health promotion programming. *American Journal of Health Promotion, 17*(4), 243-256.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet, 380*(9838), 247-257.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children.
- Kolt, G. S., George, E. S., Rebar, A. L., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C.
- Lee, I., Shiroma, E.J., & Lobelo, F. (2011). Effects of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet, 380*(9838), 219-229.
- Lee, I., Shiroma, E.J., & Lobelo, F. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet, 380*(9838), 219-
- Lera-López, F., Suárez-Vega, R., & García-Cubillana, P. (2020). Promoting Physical Activity in Communities: Strategies and Benefits for Health and Quality of Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(8), 2899. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082899>
- López, D., Ramírez-Vélez, R., Latorre-Román, P., & García-Pinillos, F. (2020). Effectiveness of a mobile application to promote physical activity in university students. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 13*(1), 33-39.

- Martinent, G., Guillet-Descas, E., & Isoard-Gautheur, S. (2020). Motivational Profiles and Physical Activity: A Review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(4), 695–705. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.11.015>
- Muñoz, M., Poblete, P., & Sepúlveda, A. (2018). Effect of an online platform to promote physical activity among older adults: A randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 20(10), e11379.
- Oja, P., Kelly, P., Pedisic, Z., Titze, S., Bauman, A., Foster, C., & Hamer, M. (2013). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra, Suiza: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Actividad física*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Penedo, F.J., & Dahn, J.R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Proper, K. I., Singh, A. S., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2011). Sedentary behaviors and health outcomes among adults: a systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(2), 174

Anexos

Imágenes

Ilustración 6
Llenado de Encuestas

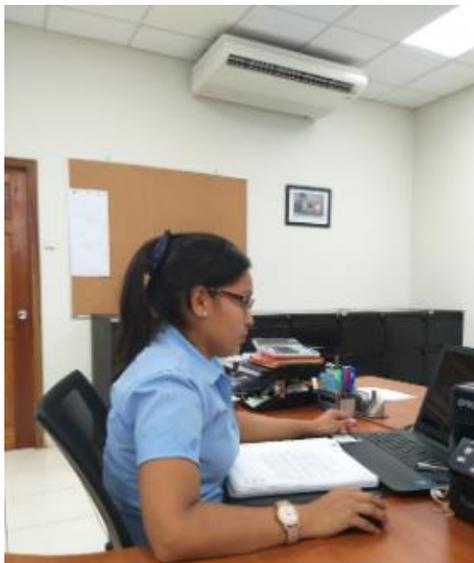
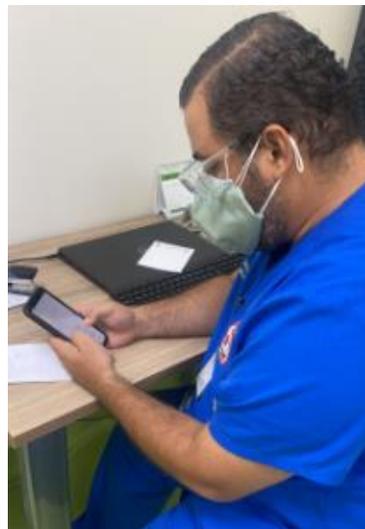
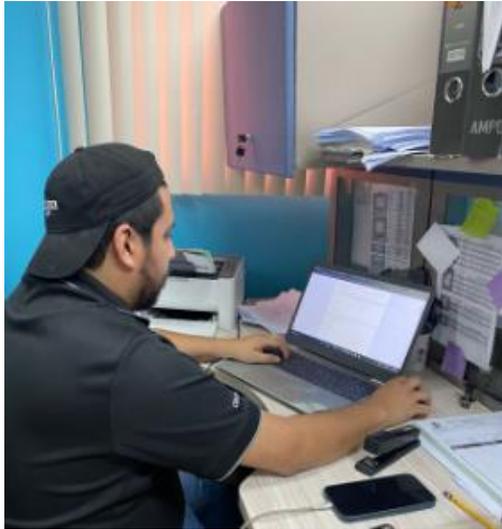


Diagrama de Gantt

Tabla 17

Diagrama de Gantt

N°	ACTIVIDAD	INICIO	FINAL	17/4/2023	27/4/2023	3/5/2023	18/5/2023	22/5/2023	5/6/2023	7/6/2023	22/6/2023	26/6/2023	6/7/2023	10/7/2023	15/7/2023	17/7/2023	21/7/2023	24/7/2023	28/7/2023	31/7/2023	4/8/2023	7/8/2023	31/8/2023	
1	Investigación y innovación	17/4/2023	27/4/2023 3	■	■																			
2	Gestión estratégica	3/5/2023	18/5/2023 3			■	■																	
3	Elaboración de prototipo	22/5/2023	5/6/2023					■	■															
4	Evaluación financiera	7/6/2023	22/6/2023 3						■	■														
5	Aplicación de encuestas	26/6/2023	6/7/2023								■	■												
6	Compra de maquinarias y equipos	10/7/2023	15/7/2023 3										■	■										
7	Creación de contenido publicitario	17/7/2023	21/7/2023 3												■	■								
8	Elaboración del plan estratégico	24/7/2023	28/7/2023 3														■	■						
9	Creación de perfiles en redes sociales	31/7/2023	4/8/2023																	■	■			
10	Desarrollo de la aplicación	7/8/2023	31/8/2023 3																			■	■	

Preguntas realizadas en la encuesta:

Sexo de la persona

¿En qué rango de edad te encuentras?

¿Haces ejercicio regularmente?

¿Has notado algún cambio positivo en tu salud desde que comenzaste a hacer actividad física regularmente?

¿Qué tipo de actividad física te interesaría practicar con mayor frecuencia?

¿Qué te motivaría a hacer actividad física de manera regular?

¿Cuántos días a la semana te gustaría realizar actividades físicas?

¿Cuáles consideras que son tus principales barreras para realizar actividad física?

¿Te gustaría conocer a otras personas interesadas en practicar deportes cerca de tu área de residencia?

¿Estarías dispuesto/a a utilizar una aplicación móvil para encontrar personas con intereses deportivos similares?

¿Qué características te gustaría encontrar en una aplicación para reunir personas interesadas en practicar deportes? (Puedes seleccionar varias opciones)

¿Cuánto estarías dispuesto a pagar por una sesión en cualquiera de las actividades deportivas ofrecidas por la empresa?