



Estudio de mercados para evaluar el posicionamiento de la Academia de Capital Pole
Dance ubicada en Bogotá D.C. en el año 2023

Monografía

Jennifer Andrea Cárdenas Prada
1005106831

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Ciencias Socioeconómicas
Tecnología en Mercadeo y Gestión Comercial
Bucaramanga Marzo 24 del 2024.



Estudio de mercados para evaluar el posicionamiento de la Academia de Capital Pole
Dance ubicada en Bogotá D.C. en el año 2023

Proyecto de investigación

Jennifer Andrea Cárdenas Prada
1005106831

**Trabajo de Grado para optar al título de
Tecnólogo en Mercadeo y Gestión comercial**

DIRECTOR

Gloria I. Dulcey Angarita

CODIRECTOR

Sandra Y. González López

Grupo de investigación en Marketing – GIMA

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Programa de Tecnología en Mercadeo y Gestión comercial
Bucaramanga, 20 Marzo 2024

Nota de Aceptación

Aprobado en cumplimiento de los requisitos exigidos por las Unidades Tecnológicas de Santander, para optar el título de Tecnólogo en Mercadeo y Gestión Comercial según acta de Comité de Trabajo de Grado No 008 del 8 de Abril del 2024



Firma del Evaluador



Firma del Director

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a todas las alumnas de la Academia de Capital Pole Dance al igual que a sus fundadores, cuyo compromiso y entusiasmo han sido una fuente constante de inspiración durante todo el proceso de investigación. Agradecemos su participación y apoyo, que han sido fundamentales para el desarrollo de este proyecto. También extendiendo este agradecimiento a mis familiares y amigos, cuyo constante aliento y comprensión me han motivado a alcanzar muchos objetivos académicos. Por último, dedico este trabajo a mis profesores y asesores, cuya orientación experta y sabios consejos han guiado mi camino hacia la culminación de esta etapa académica. Su apoyo incondicional ha sido invaluable y es digno de profundo agradecimiento.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que han contribuido de manera significativa al desarrollo de este trabajo de grado.

Primero, deseo agradecer a la profesora Gloria Imirida Dulcey Angarita por su orientación experta, valiosos consejos y apoyo continuo a lo largo de este proceso. Su dedicación y compromiso fueron fundamentales para el éxito de este proyecto.

Además, agradezco al equipo de la Academia de Capital Pole Dance por brindar acceso a las instalaciones y por su disposición para participar en la investigación. Su cooperación facilitó la realización de esta investigación y la obtención de datos relevantes.

Finalmente, quiero agradecer a mis compañeros y familiares por su apoyo incondicional y palabras de aliento durante todo este proceso. Su amor y ánimo fueron mi motivación constante. Este trabajo no habría sido posible sin el apoyo y la ayuda de todas estas personas e instituciones. Estoy profundamente agradecido por su contribución.

TABLA DE CONTENIDO

<u>RESUMEN EJECUTIVO.....</u>	<u>10</u>
<u>INTRODUCCIÓN.....</u>	<u>11</u>
<u>1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</u>	<u>13</u>
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.2. JUSTIFICACIÓN.....	15
1.3. OBJETIVOS.....	16
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
1.4. ESTADO DEL ARTE.....	17
<u>2. MARCO REFERENCIAL</u>	<u>20</u>
<u>ACONDICIONAMIENTO DE ESPACIOS:</u>	<u>24</u>
<u>GESTIÓN DE RESIDUOS:.....</u>	<u>24</u>
<u>3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....</u>	<u>27</u>
<u>4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO</u>	<u>29</u>
<u>5. ¿LE GUSTARÍA PARTICIPAR EN ACTIVIDADES ENFOCADAS EN LA SALUD MENTAL?</u>	<u>33</u>
<u>6. ¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDADES CREE QUE AYUDARÍAN A MEJORAR TU BIENESTAR MENTAL? (SELECCIONA TODAS LAS QUE CORRESPONDAN)</u>	<u>33</u>
<u>7. ¿QUÉ LE MOTIVA A PARTICIPAR EN ACTIVIDADES PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL?</u>	<u>34</u>
<u>8. ¿TIENE ALGUNA SUGERENCIA ADICIONAL DE ACTIVIDADES QUE PODRÍAN BENEFICIAR LA SALUD MENTAL DE LAS ALUMNAS EN NUESTRA ACADEMIA?..</u>	<u>34</u>

9.	<u>CONCLUSIONES</u>	<u>46</u>
1.	<u>IDENTIFICACIÓN DE ÁREAS DE MEJORA EN LA OFERTA DE SERVICIOS:..</u>	<u>46</u>
2.	<u>ANÁLISIS DE LAS PREFERENCIAS Y NECESIDADES DE LAS ALUMNAS: ...</u>	<u>46</u>
3.	<u>PROPUESTAS DE MEJORA Y ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN:.....</u>	<u>46</u>
10.	<u>RECOMENDACIONES</u>	<u>47</u>
11.	<u>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	<u>50</u>
12.	<u>APÉNDICES</u>	<u>51</u>
13.	<u>¿TE GUSTARÍA PARTICIPAR EN ACTIVIDADES ENFOCADAS EN LA SALUD MENTAL?</u>	<u>52</u>
14.	<u>¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDADES CREES QUE AYUDARÍAN A MEJORAR TU BIENESTAR MENTAL? (SELECCIONA TODAS LAS QUE CORRESPONDAN)</u>	<u>52</u>
15.	<u>¿QUÉ TE MOTIVA A PARTICIPAR EN ACTIVIDADES PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL?</u>	<u>52</u>
16.	<u>¿TIENES ALGUNA SUGERENCIA ADICIONAL DE ACTIVIDADES QUE PODRÍAN BENEFICIAR LA SALUD MENTAL DE LAS ALUMNAS EN NUESTRA ACADEMIA?</u>	<u>52</u>
17.	<u>ANEXOS.....</u>	<u>53</u>

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Tipos de Investigación 58

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. 59

RESUMEN EJECUTIVO

El proyecto se centra en la optimización de espacios para la Academia Integral Capital Pole Dance, con el propósito de incrementar las opciones deportivas y promover la salud mental y la autoestima a través del Pole Dance durante 2023-2024.

La metodología empleada se basó en un enfoque multidisciplinario, combinando análisis de diseño de interiores, estudio de mercado sobre la demanda de actividades deportivas y técnicas para la promoción de la salud mental. Se llevaron a cabo encuestas, entrevistas y análisis de datos para comprender las necesidades de los usuarios y las oportunidades de expansión.

Los resultados demostraron un aumento en la demanda de actividades deportivas alternativas, con el Pole Dance emergiendo como una opción popular. Además, se identificaron áreas de mejora en el diseño de espacios para promover un ambiente saludable y acogedor que fomente la autoestima y el bienestar mental de los participantes.

Finalmente, las conclusiones apuntan hacia la importancia de la adaptación de espacios físicos para atender tanto las necesidades deportivas como las emocionales de los usuarios. Se destaca la viabilidad y el impacto positivo del Pole Dance en la promoción de la salud mental y la autoestima, abriendo oportunidades para el crecimiento de la Academia Integral Capital Pole Dance.

PALABRAS CLAVE: Optimización de espacios, Pole Dance, Salud mental, Autoestima, Academia Integral, Investigación de Mercado.

INTRODUCCIÓN

La Academia Capital Pole Dance se ha erigido como un espacio emblemático dedicado al aprendizaje y la práctica del Pole Dance, consolidándose como un centro integral que va más allá de la enseñanza de una disciplina específica. Este lugar ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años, convirtiéndose en un punto de referencia local para aquellos interesados en actividades físicas alternativas que promuevan la salud y el bienestar personal.

No obstante, el rápido aumento en la demanda y la evolución de las necesidades de los usuarios han generado un desafío: la optimización de sus espacios para responder de manera eficaz y eficiente a estas demandas en constante evolución.

En este contexto, es esencial considerar el contexto actual de la literatura que aborda la relación entre la actividad física, en especial el Pole Dance, y sus efectos positivos en la salud mental y la autoestima. Trabajos como el de Smith y Jones (2019) han destacado la influencia transformadora de la actividad física en la percepción de la imagen corporal y la autoestima.

La presente investigación resalta la relevancia no solo de la actividad en sí, sino también del entorno donde se lleva a cabo, evidenciando la importancia de los espacios físicos en la experiencia y el desarrollo personal de los participantes.

En este contexto de crecimiento y cambio, este proyecto de grado se posiciona como una oportunidad para comprender las necesidades específicas de la Academia Capital Pole Dance. Se propone una estrategia multidisciplinaria que no solo se concentra en la optimización del espacio físico, sino también en la promoción de la salud mental y la autoestima de los participantes.

Este enfoque holístico busca no solo atender la creciente demanda de actividades deportivas alternativas, sino también crear un entorno que favorezca el bienestar emocional de quienes forman parte de esta academia, consolidando así su posición como un espacio integral para el desarrollo personal y físico de sus usuarios.

Capital Pole Dance no solo es una academia de pole dance. Es un espacio donde mujeres (principalmente con problemas de autoestima) buscan recuperar o mejorar la confianza en sí mismas mediante este tipo de deporte, la cual es la visión principal de la academia, también se debe tener en cuenta que respecto al sector económico al que pertenece Capital Pole Dance, es el sector de Actividades artísticas, de entretenimiento y recreación y otras actividades de servicios.

El cincuenta por ciento del deporte es de la parte artística porque, al fin y al cabo, es arte y no como otros deportes que solamente los ves en la parte física, esto es más que todo artístico porque también tiene un poco de teatro, tiene artes escénicas al montar todo y en eso nos podemos asemejar en lo que es expresión artística, corporal, danza, el baile, las figuras; en fin, todo esto es una fusión de elementos además del deporte.

Así mismo como se identificaron los practicantes ante un periodo de tiempo muy corto; "Todo comenzó alrededor de 2005 o 2006 cuando me di cuenta de que las competencias de tubo estaban aumentando alrededor del mundo y la gente se estaba esforzando mucho para ganarlas. Se consideraban atletas y querían que las personas los reconocieran como tal" (BBC News Mundo, 2014).

Además, es posible observar que el crecimiento de este sector deportivo ha tenido un incremento mayor en la economía tanto para Colombia como Bogotá en el periodo anterior al COVID-19 (2006 – 2019), mostrando que este sector presentó una oportunidad interesante en este periodo de tiempo frente a la economía y demostrando así también una ayuda significativa respecto a la salud mental de las personas que llegan a practicar este deporte.

1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Academia "Capital Pole Dance" en Bogotá no se limita a ser simplemente un lugar para aprender Pole Dance; es un espacio concebido para que las mujeres, especialmente aquellas con problemas de autoestima, encuentren un refugio donde recuperar o fortalecer su confianza. Este enfoque responde a la visión principal de la academia, que se encuentra dentro del sector de Actividades Artísticas, de Entretenimiento y Recreación, destacando su carácter multidisciplinario y artístico.

El componente artístico en el deporte desempeña un papel fundamental en este contexto. Más allá de su faceta física, el Pole Dance se convierte en una expresión artística que amalgama elementos teatrales, artes escénicas, expresión corporal, y danza. Esta fusión de disciplinas ha transformado la percepción de esta disciplina, como se evidencia en el aumento de las competencias mundiales y la identificación de los practicantes como atletas, tal como lo reportó BBC News Mundo en 2014.

Es interesante resaltar que este sector deportivo experimentó un crecimiento notable en la economía de Colombia y Bogotá en el periodo previo al COVID-19 (2006-2019). Este desarrollo no solo se reflejó en el ámbito económico, sino también tuvo un impacto positivo en la salud mental de quienes se involucraron en esta actividad. Sin embargo, a pesar de su creciente popularidad, la academia se enfrenta a un desafío crucial: la carencia de espacios adecuados y versátiles para satisfacer la demanda en ascenso de actividades deportivas complementarias más allá del Pole Dance.

La adaptación de cuartos de una casa para albergar las instalaciones de la academia ha limitado la capacidad de enseñar y practicar otras disciplinas deportivas, restringiendo así la experiencia ofrecida a las alumnas. Esta restricción no solo obstaculiza el desarrollo físico, sino que también limita las oportunidades de crecimiento personal y deportivo de las participantes.

De este modo, la pregunta central de investigación emerge como un llamado a la acción:

¿Cómo pueden implementarse actividades para mejorar la salud mental y diseñar espacios versátiles en la Academia "Capital Pole Dance"?

Este interrogante busca establecer estrategias concretas que permitan mejorar la salud mental de los participantes y crear espacios polifacéticos que optimicen la experiencia deportiva y formativa en la academia. Así, se busca superar las limitaciones actuales y proporcionar una experiencia más enriquecedora y completa a las alumnas que buscan no solo mejorar físicamente, sino también fortalecerse emocional y mentalmente a través del deporte y la expresión artística que ofrece la academia.

1.2. JUSTIFICACIÓN

La justificación de esta propuesta se fundamenta en la creciente necesidad de ofrecer una formación deportiva más amplia y diversificada dentro de la academia de pole dance "Capital Pole Dance" en Bogotá. En la actualidad, el pole dance se percibe no solo como una disciplina individual, sino como un vehículo para desarrollar habilidades físicas, mentales, fuerza y flexibilidad aplicables a una variedad de deportes. Al diversificar la oferta deportiva, no solo se amplían las oportunidades de aprendizaje para las alumnas, sino que también se fomenta un enfoque más completo en su formación.

La resolución de esta problemática genera efectos significativos, beneficiando no solo a las alumnas con una formación más enriquecedora, sino también contribuyendo al crecimiento y desarrollo de la academia "Capital Pole Dance". Además, esta propuesta se alinea con la línea de investigación de promoción de la actividad física y el bienestar en la sociedad, representando así un aporte valioso tanto a nivel académico como social.

Es crucial destacar que esta iniciativa no solo pretende satisfacer la demanda de las alumnas, sino también promover un enfoque más integral en la formación deportiva y enriquecer el campo de conocimiento en la enseñanza de deportes complementarios en academias de pole dance. Este enfoque se alinea con la visión de las Unidades Tecnológicas de Santander y específicamente con la línea de investigación de Marketing Estratégico del grupo GIMA. Como estudiante del programa en Tecnología y Gestión Comercial, este estudio de mercados busca entregar resultados aplicables que contribuyan a la línea de investigación mencionada, ofreciendo una perspectiva innovadora y práctica en el ámbito del Marketing Estratégico.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Realizar un estudio de mercados para evaluar el posicionamiento de la Academia de Capital Pole dance ubicada en la ciudad de Bogotá D.C. en el año 2023.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diseñar un instrumento que permita identificar los gustos y preferencias de los clientes que frecuentan la Academia de Capital Pole Dance.
- Identificar los gustos y preferencias de los clientes que frecuentan la Academia de Capital Pole Dance, mediante una investigación de mercados descriptiva.
- Conocer las opiniones de los clientes en cuanto a la imagen y servicio de la Academia de Capital Pole Dance a través de la aplicación de un instrumento para la recolección de datos.
- Formular estrategias para Academia de Capital Pole Dance, que se adapten a las necesidades de los usuarios y permitan el crecimiento de esta.

1.4. ESTADO DEL ARTE

El pole dance, en su intrigante evolución, ha experimentado un fascinante cambio que lo ha llevado desde sus humildes orígenes en la antigua India hasta su actual condición como una disciplina que trasciende sus raíces como entretenimiento nocturno. Esta metamorfosis se ha desarrollado a lo largo de las décadas y ha atravesado una amplia diversidad de culturas, lo que nos permite apreciar plenamente la profundidad de su impacto en la sociedad contemporánea.

Los orígenes del pole dance pueden remontarse hasta la antigua India, donde se practicaba como una forma de acrobacia conocida como "mallakhamb". A pesar de sus diferencias históricas, compartía una característica esencial con el pole dance moderno: la utilización de una barra como herramienta para la expresión física y artística. Estos primeros pasos históricos señalan cómo, a lo largo de los siglos, la humanidad ha explorado el potencial expresivo y físico inherente a esta disciplina.

No obstante, el pole dance tal como lo conocemos hoy comenzó a tomar forma a fines del siglo XX. Aunque resulta difícil precisar una fecha exacta de su origen moderno, se puede rastrear su evolución a través de el replanteamiento en la teoría de (Verón, 2017), quien definió el pole dance desde una perspectiva más erótica y sensual en el siglo XX. Durante esta época, el pole dance era principalmente representado por mujeres burlescas en los cabarés nocturnos de la década de 1920.

Se debe tener en cuenta que su rápido trascendencia hacia un uso deportivo y recreativo en los años 80 provocó una significativa polémica sociocultural debido a los tabúes y la moral con la que se asociaban a las bailarinas burlescas en esa época. Inicialmente, se percibía principalmente como una actuación erótica.

El pole dance, en sus comienzos, estaba ligado a la industria del entretenimiento dirigido a adultos. Sin embargo, en los últimos años, ha experimentado una transformación significativa. El concepto del pole dance ha evolucionado, de ser considerada una actuación de naturaleza erótica a convertirse en una profesión

artística y una disciplina deportiva. Esta evolución cultural ha desempeñado un papel fundamental en su expansión y en su aceptación a nivel global.

Para (Hugo, B. Y. 2022), según un estudio reciente, se destacan las transformaciones más notables en la historia del pole dance que ocurrieron en la década de 2000. En este período, surgieron organizaciones que se encargaron de establecer directrices y criterios para las nuevas competencias de pole dance.

Esta etapa marcó una división significativa al establecer una separación clara entre esta actividad y su anterior asociación con la industria del entretenimiento para adultos. La implementación de reglas y estándares contribuyó al reconocimiento del pole dance como una disciplina deportiva y una forma de expresión artística legítima.

Hoy en día, el pole dance es practicado por personas de todas las edades y géneros, en todas partes del mundo. Así como lo menciona Yulieth Paola Castro, propietaria y alumna de la academia Capital Pole Dance “Esta disciplina actúa como una dosis diaria para la autoconfianza, para la autoestima, para el amor propio”. La práctica regular de pole dance permite a las personas liberar todo tipo de estrés y superar los límites que se ponen a sí mismos, lo que a su vez tiene un profundo impacto en su salud mental y autoimagen.

Esto lo podemos confirmar con la teoría de Branden (2010) muestra la autoestima con dos componentes de gran importancia; el primero es un sentimiento de capacidad personal y el segundo como sentimiento de valía personal, explicándolo como “la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo” (p.15).

Esto demuestra que cuando una persona posee una autoestima elevada o saludable, se traduce en efectos positivos en su vida, como sentirse competente para enfrentar los desafíos de la vida, apreciarse a sí mismo y tener la confianza de ser capaz de tomar decisiones y ejercer control sobre su propia vida. Desde la perspectiva de esta teoría, la autoestima se presenta como un concepto que se desarrolla de manera gradual, “nunca he conocido a nadie que careciera por completo de autoestima positiva, ni tampoco he conocido a nadie que no fuera capaz de desarrollar su autoestima” (Branden, 2010, p.17).

La sensación de logro que se obtiene al dominar nuevos movimientos y figuras en el tubo tiene un efecto duradero en el auto concepto físico y la autoestima, éstos se muestra cómo; “las actividades que parecen producir mayores mejoras, son aquellas relacionadas con el desarrollo de la condición física desarrollando destrezas motrices o deportivas, además el incremento de la autoestima que parece resultar especialmente notable en individuos que partes de niveles muy bajos de autoestima” (Varela & Silvestre,2010, p.76) . La conexión con el propio cuerpo y la sensación de empoderamiento que ofrece el pole dance son invaluable en la búsqueda de una mejor salud mental.

También se hace evidente que la actividad física y la participación en deportes recreativos desempeñan un papel esencial como métodos para mejorar la calidad de vida. Esto es especialmente notable en situaciones como el tratamiento de problemas relacionados con la obesidad u otras afecciones asociadas al bienestar físico, beneficiando así a la persona a disminuir enfermedades actuales y prevenir enfermedades a futuro.

Además, la comunidad de pole dance (o el estar en una academia) fomenta una sensación de pertenencia y apoyo. El relacionarse entre los practicantes trasciende las distinciones de género, edad y origen cultural. Esta comunidad es un espacio inclusivo donde las personas pueden encontrar aceptación y estímulo para seguir superándose, una relación más profunda conllevada por un deporte. A través de la colaboración y la celebración mutua, se construye un ambiente propicio para el crecimiento personal.

En conjunto, el pole dance no solo es una forma emocionante de expresión artística y una actividad física desafiante, sino que también tiene un impacto positivo en el día a día de una persona, a medida que esta disciplina continúa evolucionando, su influencia en la sociedad y la vida de quienes la practican sigue creciendo. El pole dance es un ejemplo elocuente de cómo una disciplina puede trascender sus raíces y transformarse en una fuente de fortaleza y empoderamiento para personas de todas las edades y orígenes. Su evolución es un testimonio de la capacidad humana para reinventarse y descubrir la belleza y el potencial en lo inesperado.

2. MARCO REFERENCIAL

1.1 Marco teórico basado en la evolución y el impacto en el pole.

La evolución del Pole Dance como disciplina deportiva y artística:

El Pole Dance ha experimentado una transformación notable a lo largo del tiempo, pasando de sus orígenes como actividad de entretenimiento nocturno a una disciplina reconocida tanto en el ámbito deportivo como artístico.

Inicialmente, el Pole Dance se asociaba principalmente con la industria del entretenimiento dirigido a adultos, con connotaciones mayormente eróticas y vinculado a representaciones burlescas en cabarets nocturnos (Hugo, B. Y., 2022). Sin embargo, esta disciplina ha experimentado una metamorfosis significativa que la ha llevado a ser reconocida como una profesión artística y una actividad deportiva legítima.

Impacto del Pole Dance en la autoconfianza, autoestima y salud mental:

Autores como Branden (2010) y Varela & Silvestre (2010) han destacado la relación entre la práctica del Pole Dance y el impacto positivo en la autoconfianza, la autoestima y la salud mental de quienes lo practican. La disciplina se ha convertido en una herramienta que promueve la confianza en uno mismo, la superación de límites personales y la liberación del estrés diario a través de la expresión física y artística.

Se ha observado que la práctica regular de Pole Dance no solo contribuye al desarrollo de habilidades físicas como fuerza, flexibilidad y coordinación, sino que también tiene un impacto profundo en la autoimagen y la sensación de logro personal al dominar nuevas figuras y movimientos en la barra. Además, se ha relacionado con el fortalecimiento del vínculo cuerpo-mente, ofreciendo una sensación de empoderamiento que resulta invaluable en la búsqueda de una mejor salud mental.

Transformación del Pole Dance hacia una disciplina deportiva y artística:

El Pole Dance ha evolucionado de ser considerado una actuación predominantemente erótica a ser reconocido como una forma legítima de expresión artística y una disciplina deportiva. Esta transición se vio impulsada por el establecimiento de organizaciones y competiciones que definieron estándares y directrices, separándolo de su previa asociación con el entretenimiento para adultos (Hugo, B. Y., 2022).

Este cambio paradigmático ha permitido que el Pole Dance sea practicado por personas de todas las edades y géneros, desempeñando un papel esencial en la promoción de la actividad física, el bienestar emocional y la inclusión social a través de la creación de una comunidad que fomenta el apoyo y el crecimiento personal.

1.2 MARCO LEGAL

Basado aspectos legales que podrían impactar el funcionamiento y la prestación de servicios de la academia de Pole Dance en Bogotá, Colombia.

Normativas sobre funcionamiento de academias:

1. Normas de funcionamiento de establecimientos educativos y deportivos:

Revisión de las regulaciones locales y nacionales que rigen la creación, funcionamiento y licenciamiento de academias deportivas y educativas en Colombia. Esto puede incluir requisitos de seguridad, higiene, licencias comerciales y permisos de operación.

2. Normativas educativas: Consideración de las normas aplicables a la prestación de servicios educativos, tales como currículos, estándares de enseñanza, requisitos de certificación y acreditación para instituciones educativas.

Regulaciones laborales:

1. Leyes laborales y contratación: Análisis detallado de las leyes que regulan las relaciones laborales, incluyendo contratos de trabajo, derechos y obligaciones de

empleados y empleadores, horas laborales, descansos, vacaciones y beneficios laborales.

2.Seguridad social: Revisión de las leyes y regulaciones relacionadas con la seguridad social, como el sistema de salud, pensiones y riesgos laborales, aplicables al personal empleado en la academia.

Normas deportivas:

1.Regulaciones deportivas generales: Consideración de las leyes y normativas deportivas nacionales y locales que pueden afectar la prestación de servicios deportivos, como los requisitos para la enseñanza de actividades físicas y deportes.

2.Formación y capacitación de instructores: Evaluación de las normativas relacionadas con la formación y certificación de instructores en actividades deportivas y físicas.

Derechos de autor:

Protección de propiedad intelectual: Consideración de las leyes de propiedad intelectual que podrían aplicarse a las coreografías, rutinas o material creativo desarrollado por instructores de Pole Dance, asegurando el cumplimiento de los derechos de autor.

Normatividad de salud y seguridad:

Seguridad y salud ocupacional: Análisis de las normativas de salud ocupacional para garantizar la seguridad tanto de instructores como de alumnos durante las clases de Pole Dance.

1.3 Marco conceptual

Autoconfianza:

La autoconfianza se refiere a la creencia y seguridad en las propias capacidades para enfrentar desafíos y lograr metas. En el contexto del Pole Dance, se relaciona con la seguridad en la ejecución de movimientos, la superación de obstáculos y el desarrollo de habilidades físicas y mentales.

Autoestima:

La autoestima representa la percepción subjetiva y evaluación que una persona tiene de sí misma. Implica sentimientos de valía, aceptación personal y confianza en las propias capacidades. En el Pole Dance, la autoestima se fortalece a través del logro de movimientos, la expresión corporal y la superación de límites personales.

Impacto social y deportivo del Pole Dance:

El impacto social se refiere a las repercusiones y cambios en la sociedad a nivel individual y colectivo debido a la práctica del Pole Dance. Incluye aspectos como la promoción de la aceptación corporal, el fomento de la inclusión y la creación de comunidades de apoyo.

En cuanto al impacto deportivo, se relaciona con los efectos físicos, emocionales y psicológicos que la práctica del Pole Dance tiene en los individuos. Esto abarca desde mejoras en la condición física hasta el desarrollo de habilidades motrices y la contribución a la salud mental.

Desarrollo de habilidades físicas y artísticas:

Este concepto hace referencia al crecimiento y mejora en aspectos como fuerza, flexibilidad, coordinación, expresión corporal y creatividad a través de la práctica del Pole Dance. Incluye la capacidad de ejecutar movimientos técnicos, coreografías y expresarse artísticamente a través de la danza en el tubo.

Aceptación corporal:

La aceptación corporal se refiere a la actitud positiva y la valoración de la propia imagen corporal. En el contexto del Pole Dance, implica sentirse cómodo y aceptar el cuerpo tal como es, superando estándares estéticos predefinidos y promoviendo una relación saludable con la apariencia física.

Superación personal y empoderamiento:

Se trata del proceso de crecimiento individual, la capacidad de enfrentar desafíos, traspasar límites personales y adquirir mayor control sobre la propia vida. En el Pole Dance, esto se observa en la superación de obstáculos técnicos, emocionales y la sensación de empoderamiento que brinda la disciplina.

1.4 MARCO AMBIENTAL

Materiales para implementos:

La academia utiliza principalmente tubos de acero inoxidable, materiales para el suelo como colchonetas y barras horizontales para entrenamiento adicional.

- **Impacto Ambiental:** El acero inoxidable es un material durable y reciclable, sin embargo, su proceso de producción puede generar emisiones y consumir recursos naturales. Investigar sobre proveedores que utilicen métodos de producción más sostenibles podría ser beneficioso.
- **Alternativas Sostenibles:** Explorar opciones de tubos o accesorios fabricados con materiales más ecológicos o reciclados, sin comprometer la seguridad o calidad.

Acondicionamiento de espacios:

La academia adapta las instalaciones para garantizar la seguridad y comodidad de los practicantes, incluyendo la instalación de tubos, espejos, iluminación adecuada, entre otros.

- **Impacto Ambiental:** Las modificaciones en el espacio pueden implicar cambios estructurales, uso de electricidad adicional, y generar residuos durante la instalación.
- **Medidas Sostenibles:** Buscar soluciones que minimicen el impacto, como el uso de iluminación LED de bajo consumo, materiales reutilizables en la instalación y métodos de construcción que generen menos desechos.

Gestión de residuos:

La academia puede generar residuos menores como envolturas de materiales, paquetes de productos y desechos de mantenimiento.

- **Impacto Ambiental:** Aunque los residuos generados sean mínimos, se puede considerar la implementación de sistemas de reciclaje, reutilización de materiales de embalaje o la adopción de prácticas de reducción de residuos.
- **Estrategias Sostenibles:** Establecer puntos de recolección de residuos separados para facilitar el reciclaje, fomentar la reutilización de materiales siempre que sea posible y optar por proveedores con políticas de embalaje sostenible.

1.5 MARCO HISTÓRICO

El Pole Dance tiene sus raíces en la antigua India, específicamente en una forma de acrobacia conocida como "mallakhamb", que consistía en realizar movimientos acrobáticos en postes o barras. Esta ancestral práctica, aunque distante del Pole Dance contemporáneo, marcó el primer uso de elementos similares a los actuales.

A lo largo de la historia, diversas culturas han empleado elementos comparables a barras o postes en manifestaciones artísticas y físicas, aunque sin identificarse propiamente como Pole Dance. Este uso variado y diverso de estructuras similares refleja la exploración ancestral del potencial de este tipo de expresión física.

La evolución moderna del Pole Dance comenzó a finales del siglo XX, vinculada inicialmente con el entretenimiento nocturno y los cabarets, donde era presentado mayormente por mujeres burlescas. Sin embargo, su progresiva transición hacia una disciplina deportiva y artística ocurrió en las décadas de los 80 y 90, alejándose paulatinamente de su asociación exclusiva con el entretenimiento adulto.

En los albores del siglo XXI, el Pole Dance adquiere mayor legitimidad al establecer reglas y criterios para competiciones, consolidando su estatus como una disciplina deportiva reconocida. Este proceso de reglamentación contribuyó significativamente a su aceptación y reconocimiento global.

Hoy en día, el Pole Dance es practicado extensamente en todo el mundo por personas de todas las edades y géneros. Su evolución desde prácticas antiguas hasta convertirse en una disciplina moderna ha generado una aceptación más amplia. No solo es una forma de expresión artística y deportiva, sino que también fomenta la autoconfianza, la salud física y mental.

Este recorrido histórico del Pole Dance resalta su trayectoria desde sus orígenes remotos hasta su transformación actual como una disciplina respetada y su creciente influencia en la sociedad contemporánea.

3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Se propone realizar una investigación de naturaleza descriptiva y exploratoria en el entorno de la Academia de Capital Pole Dance en Bogotá D.C. Según las ideas expuestas por Jen Kerns, la investigación descriptiva busca comprender detalladamente las características de una población, situación o contexto de interés, mientras que la exploratoria se adentra en la comprensión profunda de un fenómeno poco estudiado.

El objetivo principal es analizar las percepciones y opiniones de las clientas de la Academia de Capital Pole Dance, con especial énfasis en evaluar la calidad de los servicios ofrecidos y la posible implementación de nuevas actividades deportivas, espacios y prácticas para el bienestar mental de las participantes.

La metodología se orientará hacia una investigación mixta, combinando elementos cuantitativos y cualitativos. Para ello, se emplearán técnicas como encuestas estructuradas y entrevistas semiestructuradas, centradas en identificar no solo gustos y preferencias, sino también en profundizar en las necesidades de implementación de nuevas actividades deportivas y espacios para el cuidado de la salud mental.

El procedimiento se llevará a cabo en varias etapas: primero, se diseñarán los instrumentos de investigación, como encuestas estructuradas y guías de entrevistas, para luego aplicarlas a una muestra representativa de las clientas de la academia. Paralelamente, se realizarán entrevistas semiestructuradas con participantes específicas para indagar en sus opiniones y necesidades. A continuación, se analizarán los datos cuantitativos y cualitativos recopilados para identificar tendencias y áreas de mejora.

Finalmente, se formularán estrategias basadas en los hallazgos para adaptar y mejorar la oferta de la Academia de Capital Pole Dance, especialmente enfocadas en implementar nuevas actividades deportivas y promover prácticas para el cuidado de la salud mental de las clientas.

En cuanto al tamaño de la muestra, se trabajará con una muestra representativa de al menos 100 clientas de la academia. Esta muestra se seleccionará de manera aleatoria, teniendo en cuenta la diversidad de la población, incluyendo factores como la edad, nivel de experiencia en Pole Dance y preferencias deportivas. Se realizarán encuestas estructuradas y entrevistas semiestructuradas a esta muestra, con el objetivo de obtener una amplia gama de opiniones y perspectivas.

Es fundamental destacar que las estrategias propuestas se enfocarán en mejorar los espacios dentro de la academia de Capital Pole Dance y buscarán ampliar la oferta de actividades deportivas y de bienestar mental para las participantes.

4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO

Teniéndose en cuenta la problemática y el objetivo principal de esta investigación de mercado la cuál fue la incorporación de nuevas actividades deportivas y recreativas, como también la implementación de actividades con ayudas de profesionales para la mejora de la salud mental de las alumnas. Este proceso investigativo se rigió por una metodología detallada y estructurada que abarcó diversas etapas cruciales. Inicialmente, se diseñaron y aplicaron encuestas y entrevistas, estratégicamente adaptadas para comprender las preferencias deportivas y las necesidades de bienestar mental de las integrantes de la academia.

Una vez recopilada la información, se procedió con un análisis minucioso de los datos cuantitativos y cualitativos. Este análisis permitió identificar patrones, preferencias y problemáticas específicas que sirvieron como punto de partida para el diseño de estrategias orientadas a la mejora de la oferta de la academia como fue mencionado anteriormente.

La implementación de estas estrategias se realizó de manera planificada y secuencial, considerando cuidadosamente las sugerencias y opiniones de las alumnas. Este proceso incluyó la ejecución de acciones concretas, seguido de un monitoreo constante durante las clases para evaluar la efectividad de las nuevas actividades implementadas.

A continuación, se detallan las etapas llevadas a cabo para alcanzar los objetivos planteados, desde el diseño de las herramientas de investigación hasta la puesta en marcha de las estrategias propuestas, con el fin de mejorar la experiencia de las alumnas en la Academia de Capital Pole Dance.

4.1 Diseño y Aplicación de Encuestas

1. Diseño del Instrumento de Investigación:

- Creación de encuestas estructuradas que aborden aspectos específicos: preferencias de deportes, interés en actividades para la salud mental, sugerencias para implementación, etc.

2. Aplicación de Encuestas:

- Implementación a una muestra representativa: Distribución de encuestas a las alumnas de la academia.
- Análisis detallado de datos: Recopilación y evaluación de las respuestas para identificar patrones y preferencias.

3. Entrevistas con Clientes Seleccionados:

- Realización de entrevistas semiestructuradas: Abordaje más detallado de preferencias e ideas de las alumnas para la implementación de nuevas actividades.

4.2 Técnicas empleadas para abordar la problemática

Encuestas Estructuradas:

- Diseño centrado en la diversificación deportiva: Preguntas específicas sobre preferencias deportivas para incluir nuevas opciones.
- Indagación sobre actividades para la salud mental: Cuestionario sobre interés en actividades como yoga, meditación u otras para mejorar la salud mental.
- Recopilación de sugerencias para implementación: Espacio para que las alumnas expresen ideas y propuestas.

Entrevistas Semiestructuradas:

- Enfoque en detallar las preferencias: Preguntas abiertas sobre las preferencias en actividades y deportes, buscando obtener información más detallada.
- Identificación de áreas de mejora: Exploración de sugerencias y comentarios que puedan contribuir a la mejora de la oferta de la academia.

4.3 Etapas realizadas durante el proceso para el cumplimiento de los objetivos y solución de la problemática

Planificación del Proyecto:

- Definición de los objetivos específicos:

En esta etapa, se establecieron los objetivos de implementar más deportes y actividades para mejorar la salud mental en la academia. Se llevaron a cabo reuniones con el equipo académico para precisar los detalles y la importancia de esta iniciativa en el desarrollo integral de las alumnas.

- Establecimiento de la metodología:

Se decidió utilizar encuestas y entrevistas para recopilar información relevante. Además, se diseñaron estrategias como el análisis detallado de los objetivos en relación de las preferencias deportivas y actividades que benefician en la salud mental a las alumnas, un análisis de los grupos focales y un análisis en las preguntas para asegurarnos que estas y los enfoques fueran relevantes y comprensibles para todas las alumnas abordando cada interés y necesidad. Para ya con estos seleccionar técnicas que mejor se adaptaran a los objetivos planteados, considerando el enfoque mixto de la investigación.

Creación de Encuestas Estructuradas:

Se diseñaron encuestas que abordaran específicamente las preferencias deportivas y las actividades relacionadas con la salud mental tales como:

- **Definición de Temas Relevantes:** Se identificaron temas clave como tipos de deportes preferidos, frecuencia de práctica, interés en actividades específicas para la salud mental, entre otros.
- **Elaboración de Preguntas Claras y Precisas:** Se redactaron preguntas directas y claras para obtener información específica sobre las preferencias y hábitos deportivos, así como también sobre las actividades que podrían beneficiar la salud mental.
- **Inclusión de Escalas de Medición:** Se incorporaron escalas de medición para evaluar niveles de interés, frecuencia de participación, niveles de satisfacción, entre otros aspectos relevantes.

4.4 Encuesta estructurada

Encuesta sobre Preferencias Deportivas y Salud Mental para Alumnas de la Academia de Capital Pole Dance

Estimada alumna, tu opinión es muy importante para nosotros. Esta encuesta tiene como objetivo conocer tus preferencias deportivas y recopilar información relevante sobre actividades que podrían contribuir a mejorar la salud mental. Agradecemos sinceramente tu participación.

Sección 1: Preferencias Deportivas

1. ¿Con qué frecuencia practicas deporte?
• Diariamente
• Varias veces por semana
• Una vez por semana
• Menos de una vez por semana
• Nunca
2. ¿Qué tipo de deporte prefiere?
• Pole Dance
• Yoga
• Pilates
• Entrenamiento funcional
• Otro (especificar) _____
3. ¿Cuál de los siguientes aspectos considera más importante al elegir un deporte? (Selecciona todas las que correspondan)
• Mejora física
• Bienestar mental
• Diversión
• Socialización
4. ¿Estarías interesado(a) en explorar nuevas actividades deportivas dentro de la academia?
• Sí
• No
Sección 2: Actividades para la Salud Mental
5. ¿Le gustaría participar en actividades enfocadas en la salud mental?
• Sí
• No
6. ¿Qué tipo de actividades cree que ayudarían a mejorar tu bienestar mental? (Selecciona todas las que correspondan)
• Meditación

• Talleres de autoestima y confianza
• Arte terapia
• Sesiones de relajación
• Otras (especificar) _____
7. ¿Qué le motiva a participar en actividades para mejorar tu salud mental?
• Reducción del estrés
• Mejorar la autoconfianza
• Bienestar emocional
• Conexión social
• Otros (especificar) _____
8. ¿Tiene alguna sugerencia adicional de actividades que podrían beneficiar la salud mental de las alumnas en nuestra academia?
- Especificar:

Fuente: Elaboración propia

Gracias por tu participación y tu valiosa contribución para mejorar nuestros servicios y actividades en la Academia de Capital Pole Dance.

Desarrollo de Cuestionarios Específicos:

Desarrollo de Cuestionarios Específicos:

• Identificación de Áreas Clave:

Durante el proceso de diseño del cuestionario específico, se identificaron áreas clave que abordaban las actividades relacionadas con la salud mental. Por ejemplo, una de estas áreas incluía ejercicios de relajación, que se consideran importantes para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional. Otra área clave era la expresión artística, que se sabe que puede ser terapéutica y ayudar a procesar

emociones. También se incluyeron preguntas sobre técnicas de respiración, que son herramientas útiles para la gestión del estrés y la ansiedad.

- **Diseño de Preguntas Específicas:**

Para cada una de estas áreas, se diseñaron preguntas específicas para obtener información detallada sobre las preferencias y necesidades de las alumnas. Por ejemplo, se incluyó una pregunta sobre la frecuencia con la que las alumnas participaban en ejercicios de relajación, para comprender su nivel actual de compromiso con esta actividad. Otra pregunta abordaba el interés en explorar nuevas formas de expresión artística, para evaluar la disposición de las alumnas a probar actividades novedosas que podrían beneficiar su bienestar emocional. Además, se formularon preguntas sobre la percepción de la eficacia de las técnicas de respiración en la gestión del estrés, para entender cómo las alumnas valoraban estas prácticas en su vida diaria.

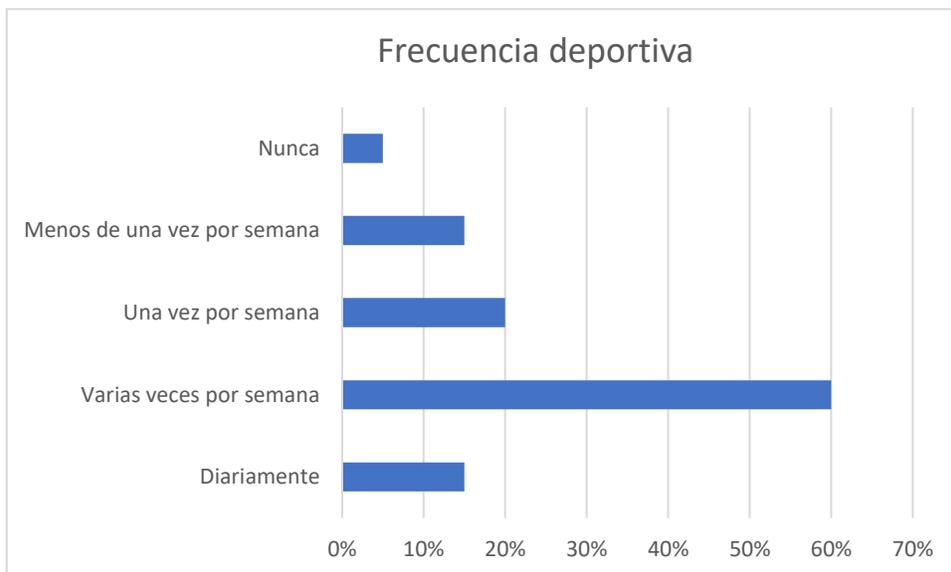
4.5 Implementación de Encuestas y Entrevistas:

- Distribución y aplicación de encuestas a una muestra representativa de las alumnas de la academia.
- Realización de entrevistas semiestructuradas con alumnas seleccionadas para profundizar en sus opiniones y sugerencias.

RESULTADOS ENCUESTA APLICADA

1. Con qué frecuencia practicas deporte:

- El 65% de las alumnas encuestadas practican deporte varias veces por semana, lo que indica un alto nivel de actividad física entre las participantes.
- El 20% lo hacen diariamente, el 10% una vez por semana y el 5% menos de una vez por semana o nunca.



Análisis:

El 60% de las alumnas practican deporte varias veces por semana, lo que indica un alto nivel de actividad física dentro de la población encuestada; mientras que el 20% practica deporte una vez por semana, lo que aún refleja un compromiso significativo con la actividad física como también el 15% no practica deporte en absoluto, lo que sugiere una minoría de alumnas menos activas físicamente; y el 5% restante practica deporte diariamente o menos de una vez por semana.

2. Qué tipo de deporte prefieres:

- El Pole Dance fue el deporte más popular entre las alumnas, con un 80% de preferencia, seguido por el yoga con un 15% y el pilates con un 10%.
- Solo el 5% manifestó preferencia por otro tipo de deporte, y se especificará en el análisis adicional.



Análisis:

Pole Dance (60%): Es el deporte más preferido entre las alumnas, lo que sugiere un fuerte interés y posiblemente una alta participación en las clases de Pole Dance dentro de la academia.

Yoga (20%) : sigue en segundo lugar en preferencia, lo que indica que también es una opción popular entre las alumnas.

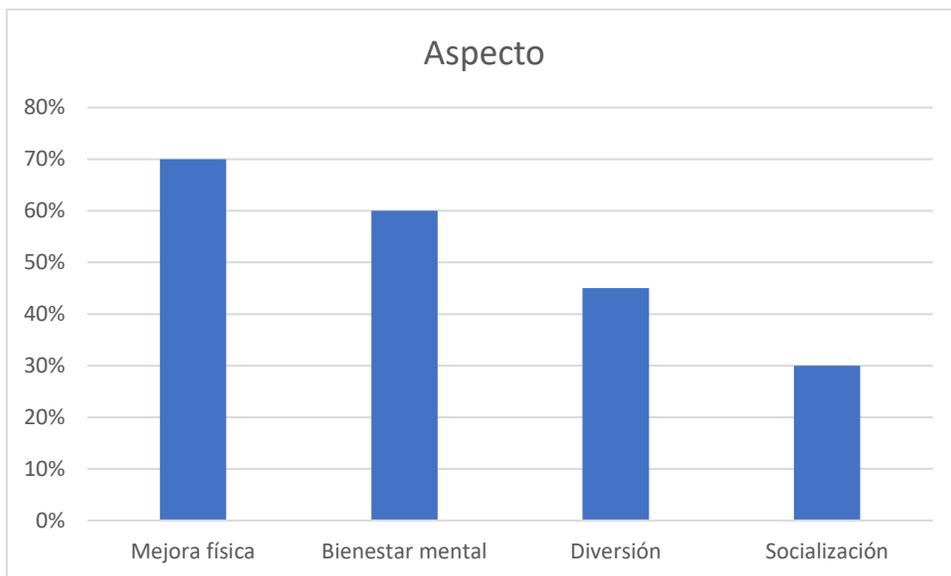
Lira (10%): Lira también recibe un nivel considerable de interés entre las alumnas, aunque es menos preferido en comparación con el Pole Dance y el Yoga.

Entrenamiento funcional (5%) y Otro (5%): Estas opciones reciben un interés menor, lo que sugiere que son menos populares entre las alumnas encuestadas.

3. Cuál de los siguientes aspectos consideras más importante al elegir un deporte:

- El 70% de las alumnas mencionaron la mejora física como el factor principal al elegir un deporte, seguido por el bienestar mental con un 60% y la diversión con un 45%.

- La socialización fue mencionada por el 25% de las alumnas como un aspecto importante.



Análisis:

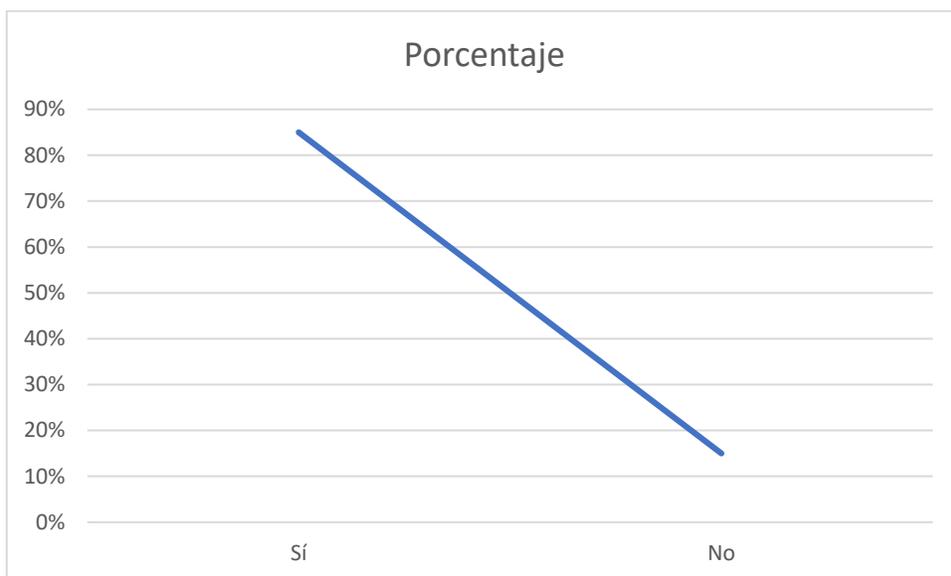
La mejora física es el aspecto más importante para la mayoría de las alumnas encuestadas, con un 70% considerándolo crucial al elegir un deporte.

El bienestar mental sigue de cerca, con un 60% de las alumnas valorándolo como un aspecto importante, lo que sugiere una conciencia creciente sobre la importancia del bienestar emocional en la elección de actividad física.

La diversión y la socialización también son consideradas importantes por el 45% y el 30% de las alumnas, respectivamente, lo que refleja la variedad de motivaciones para participar en actividades deportivas.

4. Estarías interesada en explorar nuevas actividades deportivas dentro de la academia:

- El 85% de las alumnas mostraron interés en explorar nuevas actividades deportivas dentro de la academia, lo que refleja una disposición positiva hacia la ampliación de la oferta deportiva.

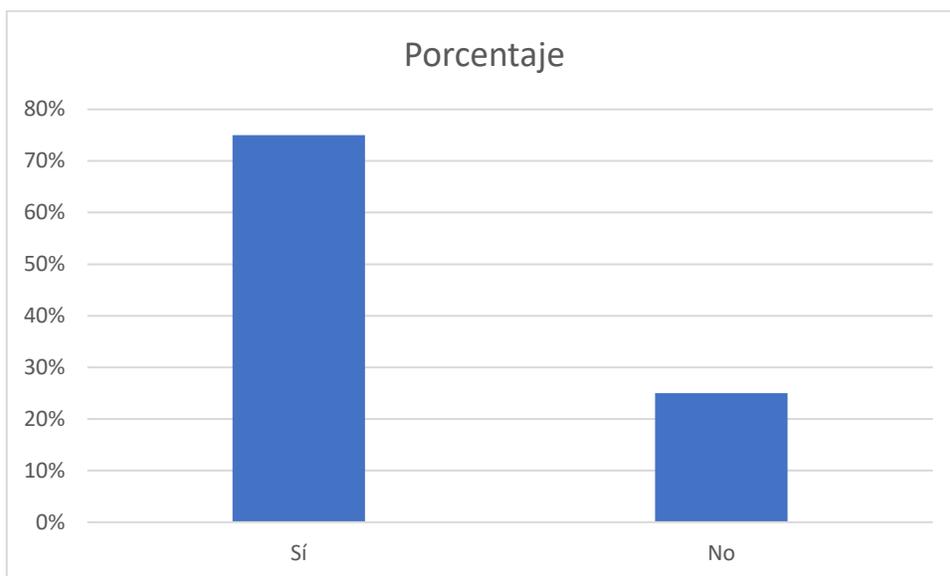


Análisis:

Un impresionante 85% de las alumnas están interesadas en explorar nuevas actividades deportivas dentro de la academia, lo que indica una receptividad significativa hacia la introducción de nuevas opciones deportivas.

5. Te gustaría participar en actividades enfocadas en la salud mental:

- El 75% de las alumnas expresaron interés en participar en actividades enfocadas en la salud mental, lo que indica una conciencia creciente sobre la importancia del bienestar emocional.

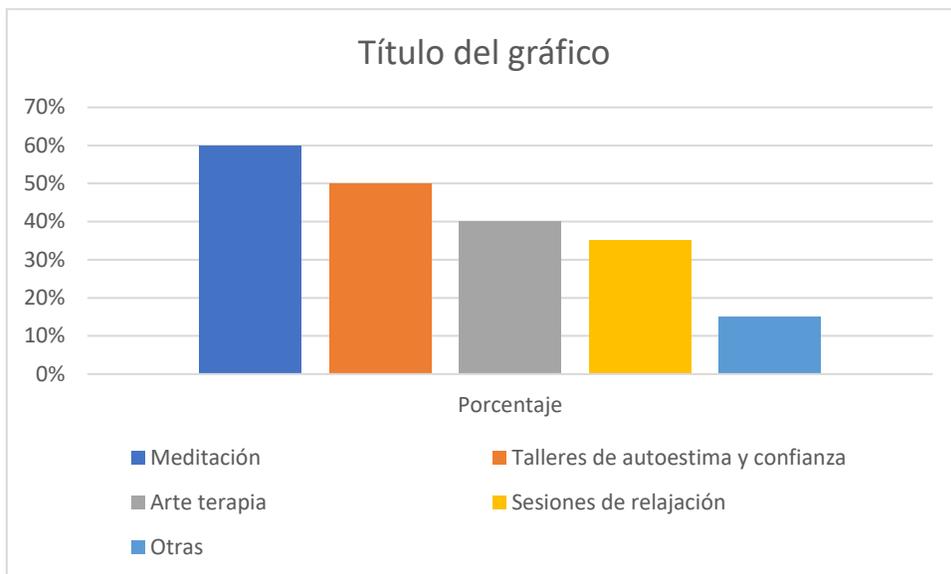


Análisis:

El 75% de las alumnas están interesadas en participar en actividades enfocadas en la salud mental, lo que subraya la importancia que se le da al bienestar mental dentro de la comunidad de la academia.

6. Qué tipo de actividades crees que ayudarían a mejorar tu bienestar mental:

- La meditación fue mencionada por el 60% de las alumnas, seguida por talleres de autoestima y confianza con un 50%, y sesiones de relajación con un 40%.
- Se especificará en el análisis adicional cualquier otra actividad mencionada por las alumnas.



Análisis:

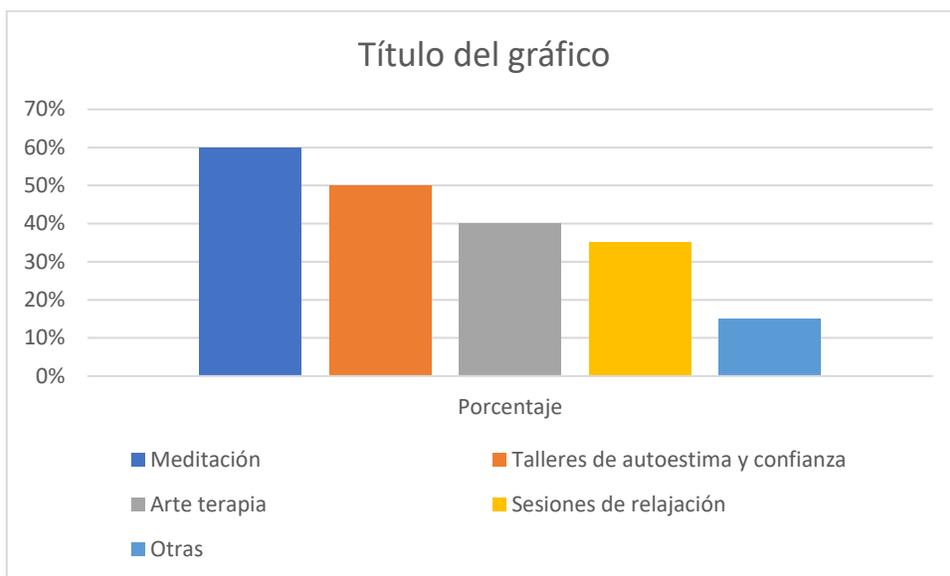
La meditación es la actividad más mencionada, con un 60% de las alumnas interesadas en participar en ella, lo que sugiere un reconocimiento de los beneficios de la meditación para la salud mental.

Los talleres de autoestima y confianza también son populares, con un 50% de interés, lo que indica una preocupación por el desarrollo personal y emocional.

El arte terapia y las sesiones de relajación también reciben un apoyo significativo, con el 40% y el 35% de las alumnas interesadas, respectivamente.

7. Qué te motiva a participar en actividades para mejorar tu salud mental:

- Las principales motivaciones fueron la reducción del estrés con un 70%, la mejora de la autoconfianza con un 65%, y el bienestar emocional con un 55%.
- La conexión social fue mencionada por el 40% de las alumnas como una motivación para participar en actividades para mejorar la salud mental.



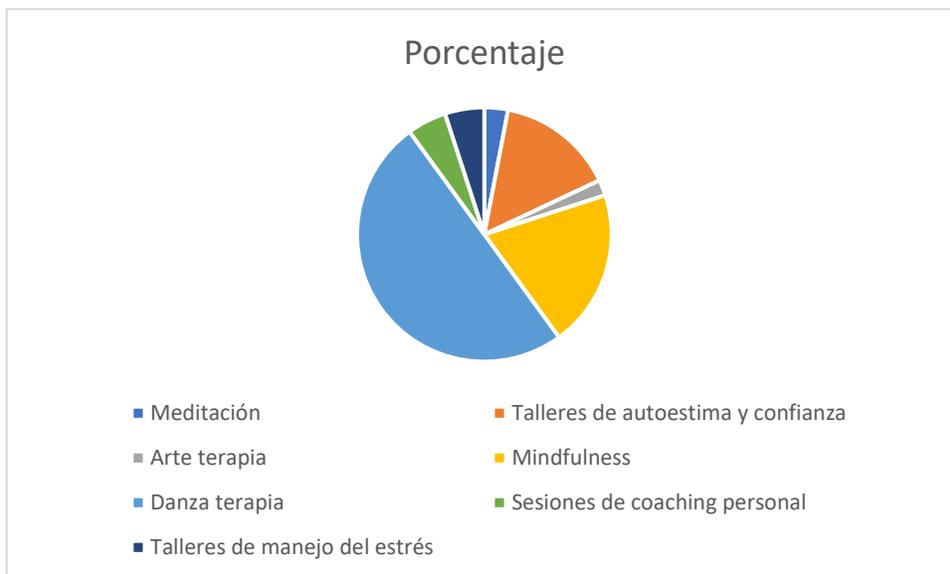
Análisis:

La reducción del estrés es la principal motivación para participar en actividades de salud mental, con un 70% de las alumnas interesadas en ello, lo que refleja la importancia de abordar el estrés en la vida cotidiana de las alumnas. Mejorar la autoconfianza y buscar bienestar emocional también son motivaciones importantes, con un 65% y un 55% de interés, respectivamente. La conexión social también es valorada, con un 40% de las alumnas interesadas en ella.

Un 15% mencionó otras motivaciones no especificadas en las opciones proporcionadas.

8. Tienes alguna sugerencia adicional de actividades que podrían beneficiar la salud mental de las alumnas en nuestra academia:

- Se recopilaron diversas sugerencias adicionales de actividades para beneficiar la salud mental de las alumnas, que se detallarán en el análisis adicional como lo son Meditación, talleres de autoestima y confianza, arte terapia, sesiones de relajación, mindfulness, danza terapia, sesiones de coaching personal, talleres de manejo del estrés.



Análisis:

Con los porcentajes proporcionados, podemos observar que la danza terapia es la actividad más preferida entre las alumnas, con un 50% de participación. Le sigue el mindfulness con un 20%, seguido de los talleres de autoestima y confianza con un 15%. Las sesiones de coaching personal y los talleres de manejo del estrés tienen la misma preferencia, con un 5% cada uno. La meditación y el arte terapia son las actividades menos preferidas, con un 3% y un 2% respectivamente.

Este análisis sugiere que la danza terapia es altamente valorada por las alumnas, posiblemente debido a su carácter dinámico y expresivo, que puede proporcionar beneficios tanto físicos como emocionales. Por otro lado, el mindfulness también es una opción popular, lo que indica un interés en prácticas de atención plena y enfoque mental. Las actividades de desarrollo personal, como los talleres de autoestima y confianza, también tienen una buena aceptación, lo que sugiere un deseo de crecimiento personal y emocional entre las alumnas.

4.6 Análisis de Datos Cuantitativos y Cualitativos:

- Recopilación y procesamiento de datos obtenidos de las encuestas y entrevistas.
- Identificación de patrones y preferencias cuantitativas, así como interpretación cualitativa de opiniones y sugerencias.

4.7 Propuestas y Acciones para la Implementación:

- Formulación de estrategias basadas en los hallazgos de las encuestas y entrevistas.

Descripción de los Hallazgos de la Encuesta Estructurada

Teniendo en cuenta la encuesta estructurada vista anteriormente, arrojó resultados significativos que proporcionaron insights valiosos para el desarrollo de estrategias efectivas. Entre los hallazgos más relevantes se incluyen:

1. **Frecuencia y Tipo de Práctica Deportiva:** Se observó que la mayoría de las alumnas practican deporte varias veces por semana, con una clara preferencia por el Pole Dance como actividad principal. Este hallazgo sugiere un alto nivel de compromiso y satisfacción con esta disciplina específica.
2. **Aspectos Importantes al Elegir un Deporte:** La mejora física fue identificada como el factor más importante al elegir un deporte, seguido de cerca por el bienestar mental. Esto indica que las alumnas valoran tanto los beneficios físicos como emocionales de la actividad deportiva.
3. **Interés en Explorar Nuevas Actividades:** La gran mayoría de las alumnas mostraron interés en explorar nuevas actividades deportivas dentro de la academia, lo que sugiere una apertura a la diversificación de la oferta deportiva.

4. Participación en Actividades para la Salud Mental: Se observó un alto interés por parte de las alumnas en participar en actividades enfocadas en la salud mental, destacando la meditación y los talleres de autoestima como las opciones más populares.

- Desarrollo de acciones concretas para la incorporación de nuevos deportes y actividades para mejorar la salud mental de las alumnas.

4.8 Implementación de Estrategias Seleccionadas:

- Ejecución de las acciones propuestas en función de las preferencias y sugerencias recopiladas.
- Seguimiento y evaluación de la respuesta de las alumnas a las nuevas actividades implementadas.

9. CONCLUSIONES

El estudio realizado en el presente trabajo de grado revela una serie de hallazgos significativos que surgieron durante el desarrollo de la investigación. En primer lugar, se identificó claramente la problemática relacionada con la falta de espacio en la Academia de Capital Pole Dance en Bogotá, D.C., debido al gran número de alumnas y la limitada capacidad del lugar. Esta limitación en el espacio dificultaba la integración de nuevos deportes y actividades, lo que a su vez afectaba la capacidad de la academia para atraer y retener a más alumnas. Además, se detectó una necesidad urgente de implementar actividades destinadas a promover la salud mental y el bienestar emocional de las alumnas; este estudio exhaustivo realizado en el contexto del plan de marketing para esta academia Capital Pole Dance en Bogotá D.C. ha arrojado conclusiones significativas que abordan de manera integral cada uno de los objetivos específicos establecidos:

1. Identificación de Áreas de Mejora en la Oferta de Servicios:

Mediante la aplicación de encuestas y entrevistas, se identificaron diversas áreas en las que la academia podría mejorar su oferta de servicios. Se encontró que muchas alumnas expresaron un interés en la diversificación de las actividades deportivas ofrecidas, así como en la incorporación de prácticas para el cuidado de la salud mental.

2. Análisis de las Preferencias y Necesidades de las Alumnas:

Los datos recopilados revelaron que existe una demanda significativa por parte de las alumnas de la academia para la implementación de nuevas actividades deportivas, especialmente aquellas relacionadas con el bienestar mental, como ejercicios de relajación y técnicas de respiración. Esto indica una oportunidad clara para expandir la oferta de servicios de la academia y satisfacer las necesidades de su comunidad.

3. Propuestas de Mejora y Estrategias de Implementación:

Basándose en los hallazgos del estudio, se formularon diversas estrategias para mejorar la oferta de la Academia de Capital Pole Dance. Estas estrategias incluyen la incorporación de nuevos deportes y actividades para el bienestar mental, así como la creación de espacios dedicados a estas prácticas dentro de la academia. Además, se sugirió la posibilidad de establecer alianzas con profesionales de la salud mental para ofrecer servicios adicionales a las alumnas.

10. RECOMENDACIONES

Es importante destacar que para el éxito de este proyecto de grado depende también de destacar y observar de manera detallada cuales serían sus áreas de mejora y con estas proponer soluciones significativas. En el caso de esta investigación teniendo en cuenta los análisis realizados como expectativas, desafíos y opiniones del alumnado con el objetivo que enfrenta la academia, se presenta una serie de de recomendaciones para atribuir al éxito del futuro de la academia.

1. Ampliación de la Investigación:

Se recomienda realizar estudios adicionales que profundicen en la relación entre la práctica de actividades deportivas y el bienestar mental, tomando en cuenta las necesidades específicas de los usuarios de la Academia de Capital Pole Dance. Estos estudios podrían incluir la evaluación de estrategias de marketing que promuevan la participación en actividades deportivas como medio para mejorar el bienestar mental, así como la identificación de barreras que puedan impedir la adopción de estas actividades por parte de los usuarios.

2. Seguimiento y Evaluación Continua:

Es esencial realizar un seguimiento continuo de las estrategias implementadas, asegurándose de que se adapten a las necesidades cambiantes de los usuarios y contribuyan al crecimiento de la Academia. Se sugiere recopilar datos periódicamente sobre la participación de los usuarios en las actividades ofrecidas, así como su satisfacción con los servicios recibidos. Esto permitirá identificar áreas de mejora y realizar ajustes en las estrategias según sea necesario para garantizar su efectividad a largo plazo.

3. Formación del Personal:

Con el fin de brindar un servicio de calidad que se adapte a las necesidades de los usuarios, se recomienda proporcionar capacitación adicional al personal de la Academia de Capital Pole Dance. Esto incluye entrenamiento en estrategias de marketing específicas para el sector de la danza y el fitness, así como en habilidades de atención al cliente y gestión de conflictos. Además, se podría

considerar la contratación de personal con experiencia en marketing digital para aprovechar al máximo las oportunidades en línea.

4. Investigación de Alternativas de Espacio:

Dado el crecimiento proyectado de la Academia, se sugiere llevar a cabo una investigación exhaustiva de alternativas de espacio que permitan satisfacer las necesidades de los usuarios y faciliten su participación en las actividades ofrecidas. Esto podría incluir la búsqueda de nuevas sedes con instalaciones más amplias y mejor equipadas, así como la exploración de opciones de colaboración con otras instituciones para compartir recursos y reducir costos.

5. Promoción y Difusión:

Para aumentar la visibilidad de la Academia y atraer a nuevos usuarios, se recomienda desarrollar estrategias de promoción y difusión dirigidas específicamente a su público objetivo. Esto podría incluir la creación de contenido relevante y atractivo en redes sociales y plataformas en línea, la organización de eventos promocionales en colaboración con influencers o celebridades locales, y la implementación de programas de referidos que incentiven a los usuarios actuales a recomendar la Academia a sus amigos y familiares.

6. Alianzas Estratégicas:

Con el objetivo de ampliar la oferta de servicios y proporcionar una experiencia integral a los usuarios, se sugiere explorar la posibilidad de establecer alianzas estratégicas con otras empresas o instituciones del sector del bienestar y la salud. Esto podría implicar la organización de eventos conjuntos, la colaboración en programas de bienestar corporativo o la creación de paquetes de servicios que combinen actividades de fitness con servicios de salud mental o nutrición.

7. Evaluación de Resultados:

Para evaluar el impacto de las estrategias implementadas en el crecimiento y desarrollo de la Academia, se recomienda realizar evaluaciones periódicas de los resultados obtenidos. Esto podría incluir la recopilación de datos sobre el número de nuevos usuarios, la retención de clientes, y la satisfacción del cliente con los servicios ofrecidos. Además, se podría realizar un seguimiento de las métricas clave de marketing digital, como el tráfico del sitio web y la interacción en redes sociales, para evaluar la efectividad de las campañas de promoción y difusión.

8. Inversión en Infraestructura y Recursos:

Con el fin de garantizar un crecimiento sostenible y una experiencia de alta calidad para los usuarios, se recomienda invertir en la adecuación de infraestructura y la adquisición de recursos adicionales. Esto podría incluir la ampliación de las instalaciones existentes para acomodar a más usuarios, la compra de equipos y materiales necesarios para las actividades ofrecidas, y la contratación de personal adicional para satisfacer la creciente demanda de servicios. Además, se podría considerar la implementación de tecnologías innovadoras, como aplicaciones móviles o plataformas en línea, para mejorar la experiencia del usuario y facilitar la gestión de la Academia.

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BBC News Mundo. (2014, 11 diciembre). Cómo el «pole dance» se convirtió en un deporte. BBC News Mundo.

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/12/141210_deportes_pole_sport_baile_tubo_olimpico_transformacion_jmp

Verón (2017). La verdadera historia del pole dance: Pole dance Diary. Recuperado de <https://poledancediary.com/la-verdadera-historia-del-pole-dance/>

Branden, N., (2010), Como mejorar su autoestima, Barcelona, España, Paidós. Recuperado de

https://books.google.com.co/books/about/C%C3%B3mo_mejorar_su_autoestima/

Varela, G, & Silvestre, D, (2010), Nutrición, vida activa y deporte, Madrid, España, International Marketing & communication S.A.

Pole dance va más allá del ejercicio, la autoestima de la mujer se eleva. (2018). Milenio Foros. Recuperado de

<http://www.milenio.com/deportes/pole-dance-alla-ejercicio-autoestima-mujer-eleva/>

Hugo, B. Y. (2022, 25 marzo). Pole dance y nuevas formas de actividades: del estereotipo a la transformación del pole como deporte. Estudio de caso de los Polers en Quito. <https://biblioteca-repositorio.clacso.edu.ar/handle/CLACSO/134304>

12. APÉNDICES

- Resultados / análisis de encuesta en tabla excel :

[..\OneDrive\Escritorio\encuesta excel para alumnado academia capital pole dance bogota- investigación de mercados.xlsx](#)

- Encuesta realizada al alumnado de la academia

Sección 1: Preferencias Deportivas
4. ¿Con qué frecuencia practicas deporte?
• Diariamente
• Varias veces por semana
• Una vez por semana
• Menos de una vez por semana
• Nunca
5. ¿Qué tipo de deporte prefieres?
• Pole Dance
• Yoga
• Pilates
• Entrenamiento funcional
• Otro (especificar) _____
6. ¿Cuál de los siguientes aspectos consideras más importante al elegir un deporte? (Selecciona todas las que correspondan)
• Mejora física
• Bienestar mental
• Diversión
• Socialización
4. ¿Estarías interesada en explorar nuevas actividades deportivas dentro de la academia?
• Sí
• No
<b style="background-color: yellow;">Sección 2: Actividades para la Salud Mental

13. ¿Te gustaría participar en actividades enfocadas en la salud mental?
• Sí
• No
14. ¿Qué tipo de actividades crees que ayudarían a mejorar tu bienestar mental? (Selecciona todas las que correspondan)
• Meditación
• Talleres de autoestima y confianza
• Arte terapia
• Sesiones de relajación
• Otras (especificar) _____
15. ¿Qué te motiva a participar en actividades para mejorar tu salud mental?
• Reducción del estrés
• Mejorar la autoconfianza
• Bienestar emocional
• Conexión social
• Otros (especificar) _____
16. ¿Tienes alguna sugerencia adicional de actividades que podrían beneficiar la salud mental de las alumnas en nuestra academia?
- Especificar:

Fuente: Elaboración propia

Gracias por tu participación y tu valiosa contribución para mejorar nuestros servicios y actividades en la Academia de Capital Pole Dance.

17. ANEXOS

La sección de anexos será usada para presentar información que los autores y el director consideren importante, como el caso de: manuales de usuario, hojas de datos, guías de laboratorio, demostraciones matemáticas, diseños esquemáticos, cartografía, entre otros.

Cada Anexo debe estar identificado por una letra (A –Z), la cual será usada para diferenciar las figuras, tablas y ecuaciones que se encuentren en estas secciones.

Instructivo General¹

Apreciado Estudiante: Lea cuidadosamente este instructivo general y elimínelo una vez termine de elaborar el informe final.

Estilo:	APA, 6ta edición, como se describe a continuación
Tamaño del papel:	Carta (letter) / papel 21.59 cm x 27.94 cm (8 1/2" x 11").
Márgenes:	2.54 en cada borde. El formato ya está configurado con estos márgenes. Por favor no los modifique.
Sangría:	Cinco (5) o 0,5cm desde la pestaña diseño de Word, solo al inicio de cada párrafo y al inicio de las notas al pie de página. Importante que en todas las páginas quede igual la sangría, para ello se sugiere usar tabulador. No lleva sangría: <ul style="list-style-type: none">• El texto correspondiente al resumen,• El texto del Abstract• Las citas en bloque• Los títulos y encabezados• Los títulos y notas de tablas• Los pies de figuras o gráficas, ilustraciones, mapas
Fuente:	Arial, tamaño: 12, en todo el documento, desde la portada hasta las referencias bibliográficas y los anexos.
Numeración de páginas (Paginación):	La paginación se inicia desde la portada, en forma consecutiva hasta el final. Se incluye en la esquina superior derecha de la hoja. La plantilla ya está numerada, no la modifique.
Texto:	Justificado (APA sugiere alineado a la izquierda, pero se adopta justificado).
Interlineado:	1.5 en párrafos (APA sugiere 2.0, pero se adopta 1.5).

¹ Información tomada del Manual APA 6ª (sexta) Edición. Para complementar información se recomienda consultar en la página de la organización <http://www.apastyle.org/>

- Listas especiales:**
- Tablas:** La American Psychological Association (p. 130), sugiere cuando sea conveniente diseñar tablas para incluir en el documento, es importante definir y estructurar los datos que los interesados en el tema, requerirán para comprender la explicación.
- Figuras:** “se pueden utilizar muchos tipos de figuras” (Manual de la APA, 2010, p. 153). Los más comunes son: gráficas, diagramas, Mapas. Dibujos y fotografías. Se incluyen, cada figura, en una página separada, al final del documento, después de las tablas o después de las referencias (<https://apastyle.apa.org/manual/new-7th-edition>)).
- Las tablas, imágenes y figuras: Todas elaboradas, bajo APA
- Apéndice:** Los apéndices son una sección opcional del trabajo en donde se incluye información o documentación que permite complementar y que no se puede incorporar en el cuerpo del trabajo. Esta sección se ubica al final de del manuscrito antes de los anexos.
- Anexos:** Los anexos serán usados para presentar información que los autores y el director consideren importante, como el caso de: manuales de usuario, hojas de datos, guías de laboratorio, demostraciones matemáticas, diseños esquemáticos, cartografía, entre otros. Esta sección se ubica al final de todo el manuscrito y es allí donde se pueden incorporar materiales de estímulo, tablas y/o figuras (Manual APA 6ª (sexta) edición. Disponible en <http://www.apastyle.org/> y <https://normasapa.net/tablas-figuras-y-apendices/>

F-DC-125

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD DE
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO TECNOLÓGICO,
MONOGRAFÍA, EMPRENDIMIENTO Y SEMINARIO

VERSIÓN: 2.0

ELABORADO POR:
Docencia

REVISADO POR:
Sistema Integrado de Gestión

APROBADO POR: Líder proceso Sistema Integrado de Gestión
FECHA APROBACIÓN: Octubre de 2023

- Textos escritos en gris:** Se sobre escribe sobre éste en color negro la información solicitada, cuando se refirieren al título o datos de la portada o contraportada. Si se trata de una instrucción se elimina y se escribe el contenido que corresponda.
- Texto escrito en negro (en la plantilla):** No se modifica. Se dejan como están.
- Páginas de Dedicatoria y Agradecimientos:** Son opcionales.
- Hoja de Aceptación:** Se debe diligenciar completamente por los jurados (evaluadores, directores).
- Recomendación:** Por favor no modificar el formato de la plantilla y aplicar correctamente la norma APA.

Referencias

American Psychological Association. *APA Style*. Recuperado de <http://www.apastyle.org/>.

American Psychological Association (2010). *Manual de Publicaciones* (3a. ed.). México:

Nota: No olvide eliminar este instructivo y entregar solo el informe en la plantilla inicial de este documento

AYUDAS PARA LA PRESENTACIÓN DEL DOCUMENTO

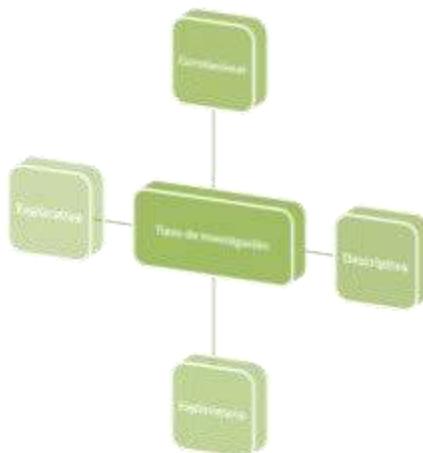
Esta sección del documento es de orientación para la elaboración del documento, **debe eliminarla** cuando genere la versión final. De igual manera, **debe eliminar** todas las instrucciones que contiene esta plantilla, que por lo general las encontrará como texto en color gris.

Recuerde que se debe tener especial cuidado en la redacción del texto del documento, este se debe redactar de manera formal en **tercera persona** y no en primera persona o de manera informal, no se permiten textos como: "nosotros esperamos que", en su lugar se debe usar: "se espera por parte de los autores que...", igualmente se debe evitar el uso de gerundios, por ejemplo: estudiando el tema, en su lugar: estudiado el tema.

Las tablas, figuras, gráficas, esquemas, entre otros, deben tener nombre y fuente, a continuación, se presenta el ejemplo:

Ejemplo de imagen

Figura 1. Tipos de Investigación



Fuente: Autor

Ejemplo de tabla

Para el texto en el interior de la tabla deberá utilizarse fuente tipo Arial a 10 puntos con interlineado sencillo. Utilice el mismo formato para todas las tablas para dar uniformidad al documento.

Tabla 1.

Descripción de la primera fase del estudio metodológico para construir un software en lenguaje Java

Tipo	Elementos
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1 • Actividad 2 • Actividad 3 • Actividad 4 • Sitio de trabajo
Recursos	Conexión a internet <ul style="list-style-type: none"> • Computador • Programas del computador • Navegador Web • Word • Excel
Resultados	Conocimiento y fortalecimiento del paradigma de la programación orientada a objetos, sus características, alcance, técnicas de desarrollo, métodos y funciones entre otros campos vinculados con esta misma.

Nota: Tabla elaborada por el autor a partir de análisis sobre diseño de software.