

**UNIVERSIDAD MAYOR**  
**FACULTAD DE MEDICINA Y**  
**CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE KINESIOLOGÍA**

**Universidad Mayor**  
**Facultad de Medicina**  
**Escuela de Kinesiología**

---

**“Programa kinesiológico  
“PadelShok”, de prevención y  
tratamiento de lesiones en usuarios  
que practiquen/jueguen pádel en  
“Club Rinconada” ubicado en la  
comuna de Huechuraba”**

Proyecto de Título conducente al Título  
Profesional de Kinesiólogo

**BASTIÁN SOTO REYES**

**HUMBERTO ALEJANDRO VILLALOBOS**

Santiago, Chile

2022

Este proyecto va dedicado a mi familia que han sido un pilar fundamental en mi formación profesional, ya que desde mi primer día de universidad han entregado su confianza en mí y todo su apoyo. Como también mis amigos con los cuales hemos ido avanzando juntos en este largo y tan importante proceso.

SOLO USO ACADÉMICO

## ÍNDICE

### CONTENIDO

I) RESUMEN Y DESCRIPTORES

II) INTRODUCCIÓN

III) MARCO TEÓRICO

III.1) Planteamiento del problema

III.2) Desarrollo del Proyecto

III.3) Modelos de sustentabilidad del proyecto

III.4) Descripción del Proyecto

III.5) Modelo de Negocios

III.6) Análisis Estratégico

III.7) Evaluación Económica

IV) CONCLUSIONES

V) BIBLIOGRAFÍA

VI) ANEXOS

SOLO USO ACADÉMICO

## **I) RESUMEN**

Debido al alza en la popularidad del pádel y la demanda de canchas que sigue en crecimiento, conlleva un mayor riesgo de lesiones, este riesgo de lesión depende de muchos factores, pero se han identificados ejercicios específicos de prevención (Diego Muñoz, Víctor Toro, Adrián Escudero, 2020) . Los usuarios que visitan este recinto de pádel la mayoría son amateurs lo que quiere decir que no siempre tendrán la mejor condición física. Este proyecto busca intervenir en un Club de pádel ubicado en la comuna de Huechuraba, la intervención busca prevenir lesiones como a su vez tratar a jugadores de pádel lesionados.

Es por esto que PadelShok abordará la problemática a través de intervenciones realizadas por un Kinesiólogo. El Kinesiólogo será el encargado de evaluar, prevenir, tratar a estos usuarios de manera individualizada.

Es sabido que existen múltiples servicios de rehabilitación deportiva, pero nos diferenciaremos debido a que estaremos inserto en un Club de pádel.

Dentro de los requerimientos financieros que tiene este proyecto están principalmente: Arriendo, servicios básicos, inversión de implementos, insumos, transporte, sueldo de kinesiólogo y de community manager. Los cuáles serán financias económicamente a través de un préstamo bancario inicialmente, y luego a través de los ingresos de las prestaciones.

### **DESCRIPTORES**

- Pádel
- Prevención
- Intervención

## II) INTRODUCCIÓN

El aumento en la popularidad en la práctica del pádel en los últimos años ha sido considerable, al ser un deporte de fácil acceso lleva a que lo practiquen usuarios que no tienen las óptimas condiciones físicas por lo cual puede ser un factor de riesgo para lesiones. Y el hecho de lesionarse conlleva una alteración en toda la persona, tanto laborales como domésticos, esto hace que allá una alteración en su calidad de vida.

Debido a esto el proyecto busca intervenir en un Club de pádel para lograr una disminución en la incidencia de lesiones como también que los usuarios tengan un óptimo retorno deportivo. Donde se realizarán sesiones de prevención de lesión y de tratamiento de lesiones.

Dentro de este proyecto se basa la intervención kinésica de manera individualizada que tendrán los usuarios en el Club de pádel. También se abordará el ámbito de gestión, que incluye el modelo de sustentabilidad, modelo de negocio, flujo de caja, indicadores económicos.

### III) MARCO TEÓRICO

#### III.1) Planteamiento del problema

El problema abordado en este proyecto es que con el gran aumento de usuarios que juegan o practican pádel, se habla de que el aumento ha sido de un 300% en Chile (Cerdeira, J, 2021) y se estima que a nivel nacional existen más de 750 canchas en donde más de la mitad está en la región metropolitana, esto puede llevar a que existan lesiones en los usuarios, debido que según un estudio realizado en España, Dos de cada cinco jugadores de pádel de la muestra informaron haber sufrido al menos una lesión en el último año (Priego Quesada, Sanchís Almenara, Kerr and Alcantara, 2017) Siendo las lesiones más frecuentes en la extremidad inferior, este problema afecta de igual manera a hombres y mujeres. En otro estudio realizado en España, Jugadores jóvenes lideraron las lesiones de tobillo y en jugadores más longevos las lesiones de pierna (San Emeterio 2021).

Como principales causas que originan este problema que abordaremos, tenemos que la mayoría de los usuarios que practican en este recinto deportivo “Club Rinconada” son jugadores amateurs, esto nos dice que no siempre tienen una óptima condición física ni técnicas adecuadas de juego, y tampoco se ha buscado hacer prevención de estas lesiones.

Como población a intervenir tenemos a los usuarios/jugadores que practican pádel en “Club Rinconada” ubicado en la comuna de Huechuraba.

El problema planteado bajo este contexto es relevante debido que, al lesionarse una persona, se ve afectada su capacidad funcional, como también se ven limitadas sus actividades de la vida diaria. Según un estudio realizado en España donde se utilizaron a 487 jugadores que refirieron tener lesiones, el 69,5% eran hombres, y el 30,5% mujeres (García–Fernández et al, 2019), esto es relevante debido que al recinto deportivo que queremos intervenir, los principales participantes son hombres.

Otro estudio nos dice que los jugadores menos experimentados realizan un mayor esfuerzo para cubrir sus carencias técnicas, pero se ha visto que las lesiones en el

pádel están poco influenciadas por el nivel de juego (García–Fernández et al, 2019). También se ha visto una creciente prevalencia en lesiones de hombro con un 50% en jugadores de mediana edad.

En un estudio se concluyó que las lesiones más frecuentes en pádel son las musculares, localizadas en los miembros inferiores (Sánchez Alcaraz-Martínez et al., 2019b).

La tendencia de este problema nos dice que irá en aumento debido a que cada vez más gente/usuarios se interesan por el pádel y lo practican en Chile, comparando lo que era el 2018 con el 2021 ha aumentado al menos un 300% lo que es la demanda en cuanto a las canchas (Cerdeña, J, 2021). También podemos ver reflejada esta demanda en el “Club Rinconada” el cual decide cambiar canchas de futbolito por canchas de pádel.

La particularidad de este proyecto es que iremos enfocados en usuarios/jugadores de pádel en la prevención de lesiones y rehabilitación de nuestros pacientes. En Chile un proyecto como este no se ha visto, solo de kinesiólogos que atienden de manera particular a jugadores de pádel.

En un estudio descriptivo de las lesiones de pádel donde participaron 148 jugadores (75 hombres, 73 mujeres) destaca que el 71,6% de los jugadores entrevistados sufrieron al menos una lesión, dando una media de 1,03 lesiones en total (Sánchez Alcaraz-Martínez et al., 2019b).

En una investigación epidemiológica realizada en España, se entrevistó a 1616 sujetos que habían sufrido una lesión en los últimos 12 meses mientras hacían deporte recreativo, fueron entrevistados. Los datos mostraron que el 4,89% del total de las lesiones se debieron a la práctica del pádel. Tras sufrir una lesión de pádel-tenis, la fisioterapia fue necesaria en el 72,2% de los casos. Además, el 21,5% de los jugadores recreativos de pádel tuvieron que realizar reposo de su trabajo por la enfermedad y el 52,6% de ellos declaró tener alguna secuela física.

Un estudiante de quinto año de kinesiología de la Universidad Mayor realizó una encuesta a través de formularios Google a jugadores que practican pádel para determinar el nivel de conocimiento en cuanto a lesiones que podrían sufrir, como

también preguntas sobre cambiar/mejorar su entrenamiento de manera que sea un método de prevención de lesiones, esto con el fin de determinar cuantitativamente si quieren ser parte de un programa de prevención y tratamiento de lesiones en el centro deportivo que juegan.

La prevención de lesiones en deportistas se ha demostrado que puede influir en la presencia o no de lesiones, o al menos en la reducción de su incidencia (Campos Rius, 2020), es por esto por lo que es de suma importancia el servicio a ofrecer de prevención de lesiones.

SOLO USO ACADÉMICO

### III.2) Desarrollo del Proyecto

#### **Descripción de la intervención:**

La manera en la que se abordará el problema identificado será mediante sesiones de evaluación kinésica preventivas, en donde se les entregará un informe a los usuarios. Esta evaluación consta de una duración de 45 minutos en cancha, en la cual se observará la postura del usuario, se medirá la fuerza muscular, longitud muscular y visualizará si al realizar ciertos tipos de ejercicios compensa con otra musculatura. También se evaluarán gestos técnicos del pádel, como es que toma la pala, todo esto con el fin de disminuir la incidencia de lesiones, y en el caso que se encuentre algo en la evaluación se realizará sesiones para solucionar el problema identificado.

En el caso de que existan lesiones ofreceremos sesiones de kinesiología personalizada. Este servicio personalizado será individualizado por cada usuario con una duración de una hora, donde se realice todo lo necesario, en donde se utilizarán diferentes estrategias, como también diferentes implementos, fisioterapia (TENS, CHC, ultrasonido, etc.), masoterapia, y lo más importante que serán los ejercicios enfocados al pádel. Con un buen programa de ejercicios realizados progresivamente de readaptación funcional deportiva se han podido observar muy buenos resultados (Joaquín Amaro, 2018).

En cuanto a la prevención, el enfoque va dirigido al correcto uso de equipamiento, aumento de fuerza muscular (Moreira López et al., 2021), y de cómo ejecutar los golpes.

#### **Análisis de mercado:**

Los usuarios/pacientes buscan solución cuando ya están lesionados como tal, se dirigen a los establecimientos que les cubre su sistema de salud y/o donde tenga un costo menor el servicio.

Por una parte, están los pacientes que acuden a centros de atención kinésica enfocadas en pádel los cuales son competidores directos, como KINE\_PADEL ubicado en Antonio Varas 303, Providencia, que tiene convenio con ISAPRE.

Por otra parte, están los pacientes que asisten a centros de rehabilitación de lesiones musculoesqueléticas, los cuales son competidores indirectos como clínica MEDS que tiene centros en la comuna de Las Condes y Lo Barnechea, la cual tiene convenio con ISAPRE. Como también clínicas que cuentan con su área deportiva como lo son; Bupa Sport que se encuentra ubicada en Las Condes, Alemana Sport ubicada en la comuna de Lo Barnechea, Santa Maria centro de salud deportiva la cual está en Providencia. Otro centro es SPORTSALUD ubicado en la comuna de Las Condes, el cual tiene convenio con ISAPRE, descuentos especiales a pacientes FONASA y descuentos extras a pacientes con residencia en comuna de las condes. Otros, acuden a kinesiólogos que atienden de manera particular.

### III.3) Modelos de sustentabilidad del proyecto

El valor a entregar es la atención personalizada, en donde los usuarios sientan la seguridad y confianza de que están tratándose con kinesiólogos involucrados en el deporte de pádel. Transmitiendo proactividad ya que se enfocará en la prevención de lesiones con el objetivo de lograr una baja en la incidencia de usuarios lesionados. De esta manera, su calidad de vida no se verá tan afectada.

Adicionalmente, en el caso de presentar lesiones las sesiones serán muy focalizadas a su regreso al juego del pádel, haciendo énfasis en lograr un retorno lo más seguro y pronto posible.

El proyecto corresponde a un emprendimiento privado donde los usuarios del Proyecto "Padelshok" son aquellos jugadores amateurs de pádel, específicamente aquellos que utilizan canchas "Club Rinconada" en la comuna de Huechuraba.

Dentro del recinto no existen kinesiólogos en cancha, por lo que ofrecer este servicio le permite a los dueños del recinto tener un valor agregado para que los jugadores elijan sus canchas. Además, el proyecto da seguridad a los usuarios, ya que tendrán acceso a información, educación, evaluación y rehabilitación personalizada en el mismo lugar donde asiste a jugar

El proyecto será financiado con un crédito consumo por un monto de \$3.500.000, el cual se solicitará en banco Estado de Chile puesto que es el cual ofrece una mejor tasa de interés anual de 24% en 60 cuotas de \$103.145.

Para que el proyecto sea sostenible en el tiempo los usuarios pagarán las prestaciones ya sea a modo de prevención de lesiones como tratamiento de lesionados el cual tendrá un costo de \$25.000. El costo de estos servicios se determinó analizando el valor promedio de una sesión en el mercado.

### III.4) Descripción del Proyecto

#### **Intervención:**

Es un proyecto el cual tendrá intervención kinesiológica en un club de pádel ubicado en la comuna de Huechuraba, donde se buscará prevenir y realizar tratamiento de lesiones en los jugadores de pádel de este club. Por lo tanto, podrán acceder a sesiones de prevención como también de tratamiento. El enfoque de las sesiones siempre será el deporte del pádel.

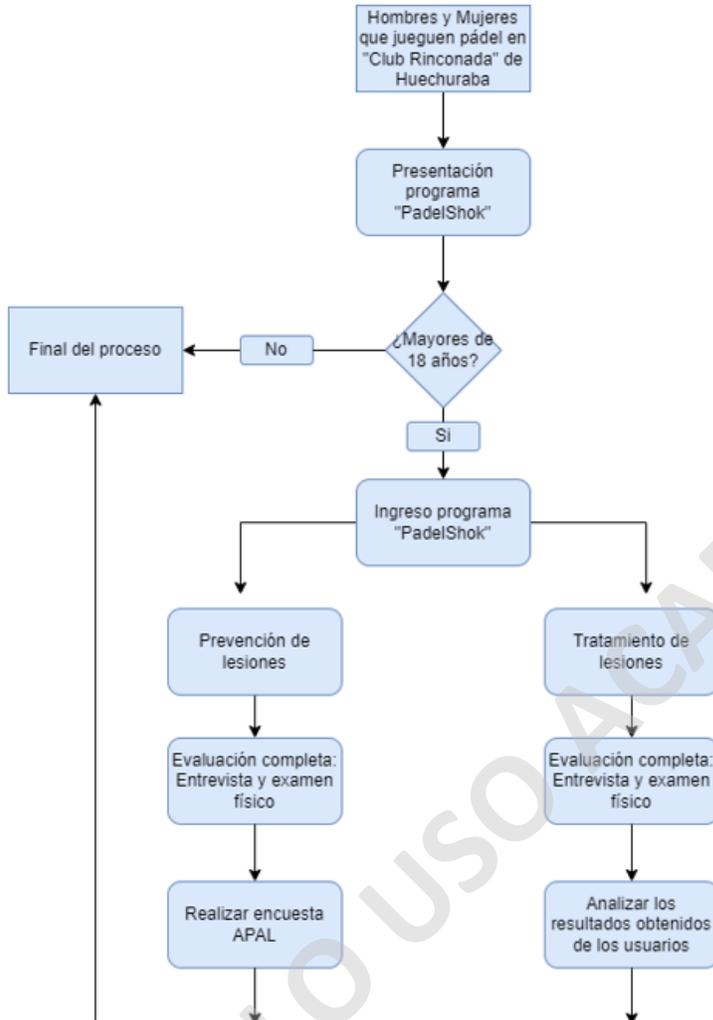
#### **Objetivos de la intervención:**

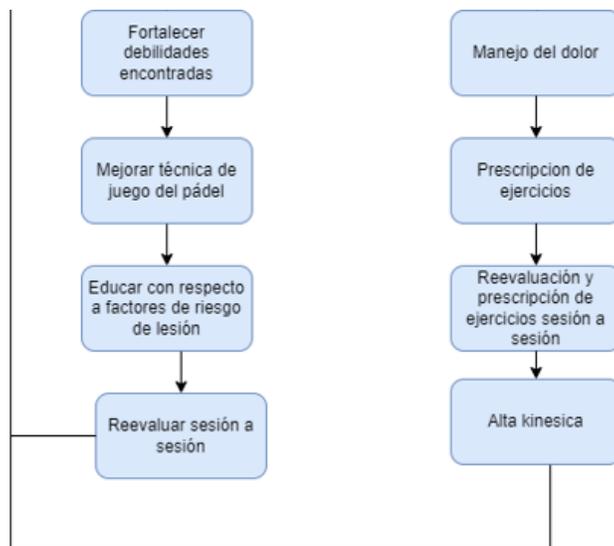
**Objetivo general:** Prevenir y realizar tratamiento a lesiones asociadas a la práctica de pádel en los usuarios que asistan al “Club Rinconada” ubicado en la comuna de Huechuraba, a través de un programa de intervención kinésica

#### **Objetivos específicos:**

1. Evaluar a los usuarios para encontrar hallazgos clínicos relevantes para un óptimo desarrollo de juego del pádel
2. Mejorar los hallazgos relevantes clínicos encontrados con deficiencia.
3. Mejorar la técnica de juego del pádel.
4. Educar con respecto a los factores de riesgo relacionados con las lesiones.

### Características de la intervención:





### **Modo de intervención:**

La intervención será principalmente de manera individual en el centro “Club Rinconada” de Huechuraba, donde se realizará una evaluación física de los usuarios, observando déficits o posibles técnicas de riesgo de lesión, para así generar un plan de tratamiento.

Los usuarios serán intervenidos de manera individual por los Kinesiólogos, ya sea con ejercicio y educación con respecto a técnicas o factores de riesgo de lesiones.

### **Planificación de la intervención:**

El programa “PadelShok”, a modo de inicio se realizará una charla acerca de sus objetivos. Tras presentar el programa se realizará una evaluación a los usuarios, observando técnica, identificando falencias que tengan, con el fin de ser parte del proceso de prevención de lesiones. Como también en el caso de que existan lesiones, se realizarán evaluaciones, con el fin de hacer la mejor rehabilitación posible.

La evaluación consistirá en:

1. Entrevista al usuario

2. Realización de cuestionario internacional de actividad física IPAQ a los usuarios (para conocer los niveles de actividad física)
3. Evaluación de técnicas de juego a los usuarios
4. Evaluación kinésica a los usuarios

Tras esta evaluación, donde se recopilarán datos y se determinarán los hallazgos clínicos relevantes para el desarrollo de la práctica de pádel, se prescribirán pautas de ejercicio físico, las cuales serán hechas y supervisadas por kinesiólogos. También en las indicaciones de técnicas de juego del pádel, los kinesiólogos serán instruidos en aquellas técnicas para que puedan transmitir las a los usuarios mediante charlas educativas sobre los posibles factores de riesgo de lesiones.

Estas sesiones de kinesiología se realizarán en el propio centro Club Rinconada, donde se dispondrá de diferentes elementos e insumos para hacer ejercicio físico. El usuario podrá definir el tiempo que quiera estar en entrenamiento en caso de prevención de lesiones y en caso de existir lesión el kinesiólogo irá evaluando, y según el progreso del usuario, se definirán el número de sesiones.

Finalizando las sesiones el usuario podrá acercarse a hablar con los kinesiólogos en caso de que existan dudas o consultas.

#### **Medidas de resultado:**

En la evaluación se recopilarán datos para luego ser comparados a medida que se vaya reevaluando.

Como medidas de resultado desde el punto de vista kinésico, se realizarán según lo que se quiera medir, en el caso que se quiera medir aumento de rango de movimiento utilizaremos goniómetro, en el caso de fuerza muscular utilizaremos escalas de fuerza muscular como también podemos el perímetro muscular en caso de ser necesario, haremos pruebas de longitud muscular en caso de que existan acortamientos. A su vez en casos de que se quiera corregir o mejorar una

técnica, se grabará al paciente, entonces a medida que se vaya educando y el usuario afinando su técnica, se realizarán comparaciones

**Indicadores de calidad:**

Objetivo Específico	Mecanismo de control (medida de resultado)	Indicador de calidad
1) Analizar a los usuarios para conocer sus principales debilidades relacionadas al pádel	Evaluación inicial y final realizadas durante la intervención a realizar	Conocer y tener la información y datos completa del 100% de los usuarios intervenidos.
2) Mejorar los hallazgos relevantes clínicos encontrados con deficiencia	Evaluación o examen físico.	Que el usuario muestre una mejoría en cuanto al déficit encontrado que está siendo tratado.
3) Mejorar la técnica de juego del pádel	Evaluación inicial y a medida que vaya avanzando la intervención también	Que el usuario mejore la técnica de juego
4) Educar con respecto a los factores de riesgo relacionados con las lesiones	Evaluación o cuestionario realizado sobre tema conversado	Que esta evaluación tenga sobre el 60% de respuestas correctas.

**Valor del kinesiólogo en la intervención:**

El valor que quiere entregar el proyecto es que a través de kinesiólogos enfocados en el deporte pádel, esto quiere decir que los kinesiólogos sabrán y conocerán un poco más a fondo este deporte se realizarán las sesiones tanto de prevención de lesiones, como también rehabilitación de lesiones.

El kinesiólogo será el responsable de prescribir el ejercicio físico de manera presencial, como también el seguimiento de los usuarios.

También el kinesiólogo será el representante de ese proyecto como también el responsable y representante legal.

El kinesiólogo realizará a los usuarios:

1. Evaluaciones y reevaluaciones
2. Anamnesis
3. Redactará un diagnóstico kinésico
4. Planteará los objetivos de tratamiento

### **Equipo de trabajo:**

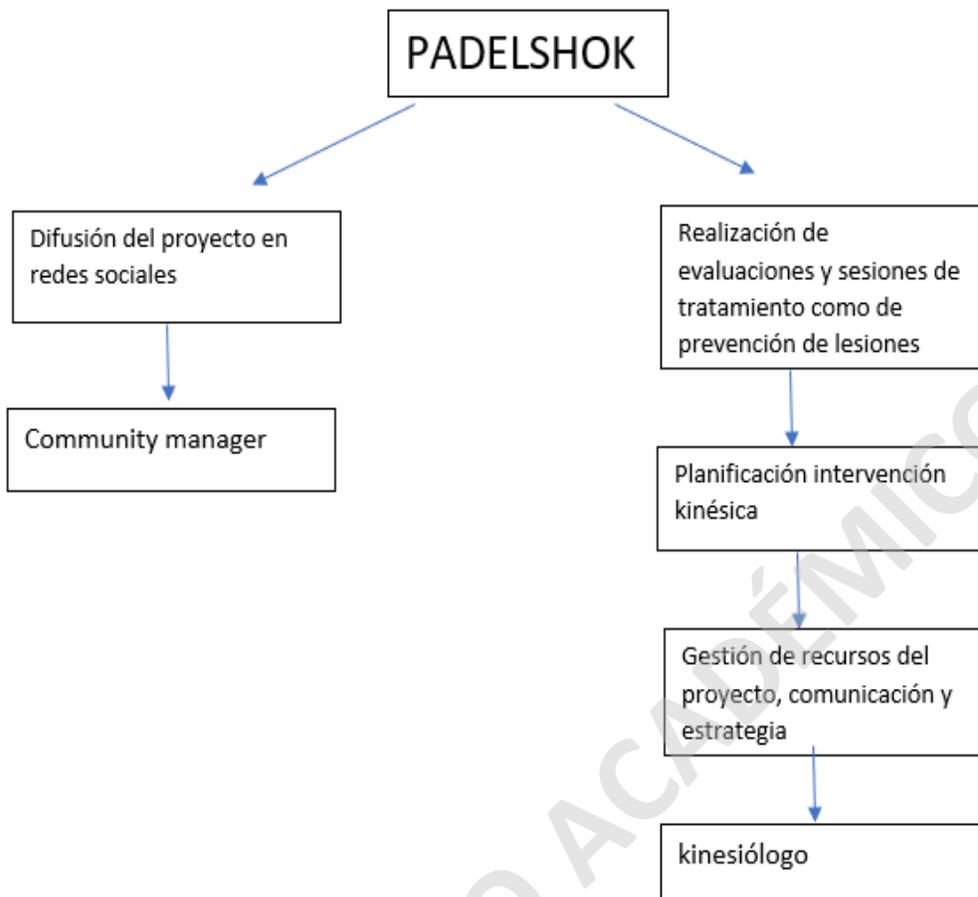
Para efectuar el proyecto, será necesario contar con un Kinesiólogo enfocado en el deporte, para llevar a cabo una buena sesión con jugadores que practican pádel, también este kinesiólogo se hará cargo de la gestión y coordinación en cuanto al proyecto.

En este proyecto el kinesiólogo trabaja de 14:00 hrs a 22:00 de martes a sábado.

El recinto "Club Rinconada": Encargados de facilitar el acceso de los usuarios que juegan pádel a este programa.

Adicionalmente, se apoyará la difusión del programa a través de un community manager quien difundirá el proyecto en redes sociales.

### **Estructura de la organización:**



### Planificación de la intervención:

Actividades	Mes 1	Mes 2
Objetivo específico 1: Analizar a los usuarios para conocer sus principales debilidades relacionadas al pádel		
- Presentación de idea de programa de intervención	X	
- Recopilación de información	X	
- Realización de encuesta IPAQ		X
- Análisis de resultados	X	
Objetivo específico 2: Mejorar los hallazgos relevantes clínicos encontrados con deficiencia.		

-Evaluación o examen físico.	X	
-Prescripción de ejercicio por parte de kinesiólogos	X	X
-Generar motivación en los usuarios	X	X
-Reevaluar déficits encontrados		X
Objetivo específico 3: Mejorar la técnica de juego del pádel		
-Evaluar técnica de juego del usuario	X	
-Charla sobre técnicas correctas de pádel	X	X
-Entrenamiento de técnicas	X	X
-Evaluar técnicas adquiridas del usuario		X
Objetivo específico 4: Educar con respecto a los factores de riesgo relacionados con las lesiones		
-Coordinación de los kinesiólogos sobre el tema a tratar	X	
-Realizar charla de prevención y factores de riesgo de lesiones	X	X
-Resolución de dudas de los usuarios	X	X
-Obtener información del conocimiento de usuarios		X

### III.5) Modelo de Negocios

#### **Propuesta de valor:**

El proyecto a ofrecer que es PadelShok, permitirá reducir los niveles de incidencia de lesiones en jugadores de pádel, lo que trae consigo un beneficio para club Rinconada con un mayor porcentaje de ocupación de canchas. También genera una mayor atracción de nuevos usuarios a este club, ya que con el programa que se ofrece los clientes se sentirán seguros y confiados en que será un lugar seguro

en caso de sufrir lesiones, así como también, con los entrenamientos de prevención de lesiones con los que podrán contar.

Para los usuarios se ofrece un programa denominado PadelShok, el cual se enfocará atención individualizada en la prevención y rehabilitación de lesiones asociadas a la práctica de pádel realizado en el “Club Rinconada”, a través de un espacio rentado dentro del recinto, en donde podrán recibir atención de 1 hora. Adicionalmente, los usuarios tendrán dos espacios disponibles, ya sea interior y exterior para realizar sus actividades.

Los usuarios serán abordados con diferentes estrategias, ya sea en mejora de técnicas, como también el fortalecimiento muscular, educación de lesiones y factores de riesgo de lesiones del pádel

**Mercado objetivo o instituciones beneficiadas (Segmento clientes):**

Usuarios hombres y mujeres mayores de 18 años que jueguen pádel en “Club Rinconada” ubicado en la comuna de Huechuraba. Dado que, se ha demostrado que en personas que no tienen una buena preparación física o que son jugadores amateurs tenderán a sufrir lesiones, por lo cual se hace pertinente el trabajo de prevención de lesiones, como también el trabajo de educación de técnicas de juego, para evitar posibles lesiones. O en caso de existir lesiones, realizar una rehabilitación en base a la práctica del pádel como también de mejorar la calidad de vida del usuario.

El “Club Rinconada” es un centro deportivo en el cual asisten usuarios amateurs a jugar pádel, por lo cual existe el riesgo de sufrir posibles lesiones, lo que genera una relación directa entre el tipo de usuarios y el riesgo de sufrir lesiones jugando pádel

**Flujo de ingresos:**

El proyecto será financiado por un crédito consumo por un monto de \$3.500.000, el cual se solicitará en banco Estado de Chile puesto que es el cual ofrece una mejor tasa de interés anual de 24% en 60 cuotas de \$103.145.

Durante el tiempo se buscará mantener por medio del pago de prestaciones de las intervenciones kinésicas ya sea \$25.000 la sesión de kinesiología como la sesión de prevención de lesiones.

### **Estructura de costos:**

Costos fijos:

- Arriendo espacio club rinconada (incluye servicios básicos; luz y agua) \$600.000
- Internet: 20.000
- Sueldo community manager: \$180.000

Inversiones:

- Notebook: \$350.000
- Impresora: \$150.000
- Uniforme kinesiólogo: \$60.000
- Camilla (2): \$240.000
- Colchonetas (4): \$60.000
- Mancuernas: \$100.000
- Pesas olímpicas + discos: \$250.000
- Bandas elásticas: \$16.000
- Cronometro digital: \$3.000
- Set lentejas: \$12.000
- TRX: \$20.000
- Congeladora: \$100.000

- Compresas frías (6): \$36.000
  - TENS: \$57.000
  - Kinegun: \$120.000
  - Luces entrenamiento reacción: \$200.000
- Total inversiones: \$1.774.000

Costos variables:

- Honorarios kinesiólogo por cada prestación: \$15.000
- Insumos de la sesión: \$1.000
- Impresión: \$30

SOLO USO ACADÉMICO

### III.6) Análisis Estratégico

#### Análisis FODA:

<p>Fortalezas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prescripción de pautas de ejercicios personalizadas a cada</li> </ul>	<p>Debilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependier de un centro con</li> </ul>
---	--

usuario <ul style="list-style-type: none"> <li>• kinesiólogo con conocimiento en gestión al mando del programa</li> <li>• kinesiólogo con conocimiento de deporte pádel</li> </ul>	canchas de pádel <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependier de un porcentaje de capital externo para poner en marcha el proyecto</li> </ul>
Oportunidades: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de usuarios que practican pádel de manera amateur (Cerda, J, 2021)</li> <li>• Creación de competencias o torneos en recinto de pádel</li> </ul>	Amenazas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de competencia</li> <li>• Clima, días de lluvia, viento. (Clavería Martín, 2021)</li> <li>• Poco interés de usuarios por falta de conocimiento sobre la intervención</li> </ul>

Como centro PadelShok se deberá recalcar en los usuarios el conocimiento del kinesiólogo sobre el pádel, y la prescripción adecuada de ejercicios. Además de aprovechar el aumento de usuarios que practican pádel. Pero se deberá tener cuidado sobre la inversión inicial, y la dependencia de un centro con canchas de pádel. Además de trabajar con la adherencia de los usuarios sobre la intervención y como se tendrá que diferenciar nuestra intervención con nuestros competidores.

### **Análisis de la competencia:**

Los posibles competidores son 3, los cuales se dividen en dos, directos e indirectos.

En los competidores directos tenemos KINE\_PADEL, la cual su proyecto está en ejecución, posee atención en oficina, es una kinesióloga que juega pádel y se centra en atención a lesiones del pádel.

En los competidores Indirectos está clínica MEDS, cual es una empresa grande y posicionada en el mercado como empresa líder en rehabilitación deportiva. y SPORTSALUD el cual es un centro de rehabilitación y kinesiología deportiva

KINE\_PADEL compite en base a calidad y confiabilidad, debido que cuenta con 11 años de experiencia en traumatología clínica y deportiva

Clínica MEDS compite en base a calidad y confiabilidad, ya que ofrece altos estándares de calidad, con la más alta tecnología, y el volumen de pacientes por Kinesiólogo donde atienden 6 por hora

SPORTSALUD compite en base confiabilidad, ya que su enfoque es la medicina deportiva, y en precios que ofrecen la evaluación 100% gratis.

### **Ventajas competitivas de nuestro modelo de intervención:**

Después de analizar a la competencia, determine mediante un punteo cuáles son sus principales ventajas competitivas (diferenciación respecto a la competencia) considere para esto, su modelo de negocios, su posición estratégica y las fortalezas de su intervención, entro otros aspectos.

Las ventajas competitivas que tiene este programa de intervención son las siguientes:

- Programa de atención personalizada para cada usuario.
- Especialización en usuarios amateurs que practican pádel
- Estar Ubicados dentro de un recinto deportivo con canchas de pádel
- La prevención de lesiones para usuarios que juegan pádel
- Un proceso educativo a usuarios.

### III.7) Evaluación Económica

#### **Inversión:**

A continuación, se presentarán todos los recursos que el proyecto considera necesario para su funcionamiento inicial, dentro de los cuales se encuentra:

- Notebook: Será utilizado para llevar el registro de los pacientes, en cuanto a sus evaluaciones como atenciones, así también poder hacer planificaciones
- Impresora: Será utilizada para imprimir afiches promocionales como también pautas a los pacientes
- Uniforme kinesiólogo: Para que el kinesiólogo pueda ser identificado
- Camilla (2): Útiles para realizar ejercicios como también actividades terapéuticas
- Colchonetas (4): Útiles para realizar ejercicios
- Mancuernas: Útil para el entrenamiento de fuerza en los pacientes
- Pesas olímpicas + discos: Útil para el entrenamiento de fuerza en los pacientes
- Bandas elásticas: Útil para el entrenamiento de fuerza y resistencia muscular
- Cronómetro digital: Para objetivar el tiempo en caso de ser necesario en algún ejercicio
- Set lentejas: Útil para la realización de ejercicios interactivos
- TRX: Necesario para la realización de diferentes ejercicios
- Kinegun: Útil al momento de realizar masoterapia
- Congeladora: necesario para la conservación de las compresas frías
- Compresas frías: agentes físicos con fines de analgesia para el manejo del dolor
- TENS: Útil para el manejo del dolor, a través de la analgesia
- Luces entrenamiento reacción: Útil para la realización de ejercicios interactivos

En la siguiente tabla se detalla el activo y las cantidades que se pretende invertir

Bienes de capital o activos	Precio	Cantidad	Total
-----------------------------	--------	----------	-------

Notebook	\$ 350.000	1	\$ 350.000
Impresora	\$ 150.000	1	\$ 150.000
Uniforme kinesiólogo	\$ 60.000	1	\$ 60.000
Camilla	\$ 120.000	2	\$ 240.000
Colchonetas	\$ 15.000	4	\$ 60.000
Set Mancuernas	\$ 100.000	1	\$ 100.000
Pesas olímpicas + Discos	\$ 250.000	1	\$ 250.000
Bandas elásticas	\$ 16.000	1	\$ 16.000
Cronometro digital	\$ 3.000	1	\$ 3.000
Set Lentejas	\$ 12.000	1	\$ 12.000
TRX	\$ 20.000	1	\$ 20.000
Congeladora	\$ 100.000	1	\$ 100.000
Compresas frías	\$ 6.000	6	\$ 36.000
Kinegun	\$ 120.000	1	\$ 120.000
TENS	\$ 57.000	1	\$ 57.000
Luces Entrenamiento reacción	\$ 200.000	1	\$ 200.000
<b>Total</b>			<b>\$ 1.774.000</b>

Para hacer funcionar este proyecto de acuerdo con todos los activos se necesitarán \$1.774.000

**Depreciación:**

En la siguiente tabla están detallados los años que debieran durar los activos según el servicio de impuestos internos:

<b>Activos</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Valor Unidad de adquisició n</b>	<b>Años Vida Útil Tributaria (Según SII)</b>	<b>Depreciación Anual</b>
Notebook	1	\$ 350.000	6	\$58.333
Impresora	1	\$ 150.000	6	\$25.000
Uniforme kinesiólogo	1	\$ 60.000	5	\$12.000
Camilla	2	\$ 120.000	6	\$40.000
Colchonetas	4	\$ 15.000	5	\$12.000
Set Mancuernas	1	\$ 100.000	5	\$20.000
Pesas olímpicas + Discos	1	\$ 250.000	6	\$41.667
Bandas elásticas	1	\$ 16.000	5	\$3.200
Cronometro digital	1	\$ 3.000	5	\$600
Set Lentejas	1	\$ 12.000	5	\$2.400
TRX	1	\$ 20.000	5	\$4.000
Congeladora	1	\$ 100.000	5	\$20.000
Compresas frías	6	\$ 6.000	5	\$7.200
Kinegun	1	\$ 120.000	6	\$20.000
TENS	1	\$ 57.000	5	\$11.400
Luces Entrenamiento reacción	1	\$ 200.000	6	\$33.333
<b>TOTAL</b>				<b>\$311.133</b>

**Modelo de sustentabilidad del proyecto:**

El proyecto será sustentado por el cobro de atención a cada usuario donde las sesiones de kinésicas y de prevención de lesiones tendrán un costo de \$25.000 en el primer año de proyecto. Este costo tendrá un reajuste anual en base al IPC, el cual se proyectó en un 13,1%.

Para que sea sustentable en el tiempo, se consideró un crecimiento paulatino año tras año. Inicialmente, se estimó 535 prestaciones en conjunto de las sesiones de kinesiología como de prevención de lesiones para el primer año, dado que es un proceso de inserción al mercado y considerando el flujo de pacientes con el que cuenta el Club Rinconada donde en el horario pm cuenta con un promedio de 9 canchas ocupadas de las 12 que presentan, donde por lo general juegan 4 personas por cancha. Y también tomando como referencia un estudio realizado en España donde participaron jugadores de pádel se encontró que el 71,6% de los jugadores sufrieron al menos una lesión en su práctica anual

Para poder fijar un precio inicial de las sesiones se cotizo una sesión con una kinesióloga que se especializa en rehabilitación en pádel (kine pádel), la cual tenía un costo de \$30.000, por lo que se decidió fijar un valor inferior a éste para poder insertar el servicio al mercado, es por esto que se decide fijar el precio de \$25.000 el primer año de atención, luego este valor tendrá un reajuste anual en base al IPC del 13,1%, por lo cual al año 2 tendrá un costo de \$28.275, al año 3 un costo de \$31.979, al año 4 un costo de \$36.168, y para el año 5 \$40.906.

<b>Ingresos por sesiones kinésicas y prevención de lesiones</b>	<b>Año 1</b>	<b>Año 2</b>	<b>Año 3</b>	<b>Año 4</b>	<b>Año 5</b>
Precio por Prestación	\$25.000	\$28.275	\$31.979	\$36.168	\$40.906
Cantidad de Prestaciones	535	1025	1460	1726	1781
<b>Total de ingresos</b>	<b>\$13.3</b>	<b>\$28.9</b>	<b>\$46.6</b>	<b>\$62.4</b>	<b>\$72.8</b>

	75.00	81.87	89.37	26.44	54.15
	0	5	7	7	9

### Costos fijos:

**Arriendo:** Corresponde al costo por hacer uso de un espacio físico ubicado en el centro deportivo de pádel Club Rinconada, el cual considera gasto de luz y agua. En aquel lugar se tendrá una sala donde guardar el equipamiento necesario para los usuarios. Adicionalmente, el pago de este arriendo permite el uso de un espacio exterior, lo que conlleva a poder realizar actividades mas dinámicas.

**Internet:** Es un costo necesario para el agendamiento de las sesiones como también el manejo de redes sociales y comunicación con los usuarios.

**Sueldo Community Manager:** Persona encargada de la difusión del proyecto y el desarrollo de las redes sociales para masificar el servicio.

Cabe destacar que el monto de estos costos fijos irá variando en el tiempo debido a que se realiza el reajuste del IPC con el 13,1% por lo cual los costos tendrán un alza año tras año.

<u>Costos fijos</u>	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Años 5
Arriendo	\$7.200.00 0	\$8.143.20 0	\$9.209.96 4	\$10.416.4 68	\$11.781.0 24
Transporte kinesiólogo	\$480.000	\$542.880	\$613.992	\$694.428	\$785.400
Servicio internet	\$240.000	\$271.440	\$306.996	\$347.220	\$392.700
Sueldo comunnity manager	\$2.160.00 0	\$2.442.96 0	\$2.762.98 8	\$3.124.94 4	\$3.534.31 2
<b>Total costo fijos anual</b>	<b>\$10.080.0 00</b>	<b>\$11.400.4 80</b>	<b>\$12.893.9 40</b>	<b>\$14.583.0 60</b>	<b>\$16.493.4 36</b>

### Costos variables:

Para el ingreso por cantidad unitaria de prestaciones existen los siguientes costos variables dada la cantidad presupuestada por año:

- Honorario kinesiólogo por cada prestación: el cual será el encargado de realizar las sesiones
- Insumos para una terapia de kinesiología los cuales corresponde a; Crema, gel, guantes.
- Impresión: Donde estas serán utilizadas después de realizadas las sesiones para que los usuarios puedan tener información de manera física, como también las impresiones de las boletas.

Todos estos costos variables presentan un incremento con el reajuste del IPC del 13,1% anualmente.

<b>Costos variables</b>	<b>Año 1</b>	<b>Año 2</b>	<b>Año 3</b>	<b>Año 4</b>	<b>Años 5</b>
Cantidad de prestaciones	535	1.130	1.545	1.726	1.781
Honorario kinesiólogo por cada prestación	\$15.000	\$16.965	\$19.187	\$21.701	\$24.544
Insumos	\$1.000	\$1.131	\$1.279	\$1.447	\$1.636
Impresión	\$30	\$34	\$38	\$43	\$49
<b>Total costo variables anual</b>	<b>\$8.576.0</b> 50	<b>\$20.486.9</b> 00	<b>\$31.678.6</b> 80	<b>\$40.027.6</b> 66	<b>\$46.713.8</b> 49

### Flujo de caja anual:

En la siguiente tabla se presenta el flujo de caja proyectado para el proyecto. Cabe señalar que el proyecto es financiado por préstamo bancario, por lo que es necesario considerar los intereses que el crédito genera

	Año 0	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Ingresos totales		13.375. 000	28.981. 875	46.689. 377	62.426. 447	72.854. 159
(-) Costos fijos	0	10.080. 000	11.400. 480	12.893. 943	14.583. 049	16.493. 429
(-) Costos variables	0	8.576.0 50	20.486. 821	31.680. 149	40.027. 838	46.714. 087
(-) Intereses préstamo	0	840.00 0	735.63 2	631.26 4	501.84 7	347.38 2
(-) Depreciación	0	311.13 3	311.13 3	311.13 3	311.13 3	311.13 3
Utilidad antes de impuestos del periodo	0	- 6.432.1 83	- 3.952.1 91	1.172.8 87	7.002.5 79	8.988.1 28
(-) Impuestos	0	0	- 2.803.7 81	316.68 0	1.890.6 96	2.426.7 95
Utilidad neta	0	- 6.432.1 83	- 1.148.4 10	856.20 8	5.111.8 83	6.561.3 33
(+) Depreciación	0	311.13 3	311.13 3	311.13 3	311.13 3	311.13 3
(+) Préstamo bancario	3.500. 000					
(-) Cuota préstamo (solo amortización)	0	434.86 8	539.23 6	643.60 4	773.02 1	927.48 6
(-) Inversión (activos)	1.774. 000					
(-) Capital de trabajo	1.602. 415	1.078.9 22	1.034.1 72	814.30 5	693.87 6	
(+) Recuperación capital de trabajo						5.195.1 38
<b>Flujo de Caja</b>	<b>123.58</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>996.64</b>	<b>5.502.1</b>	<b>12.995.</b>

	5	6.765.1 04	1.332.2 13	0	61	091
--	---	---------------	---------------	---	----	-----

Al analizar los resultados obtenidos, se visualiza que para iniciar el proyecto se necesitan \$1.774.000 para invertir en activos y un capital de trabajo de 1.602.415. Se puede apreciar un aumento de los costos debido al reajuste anual del IPC del 13,1%.

Adicionalmente, se puede identificar que las proyecciones para los dos primeros años nos dan resultados negativos lo que significa una alerta en cuanto a la liquidez de la empresa en aquellos períodos. Sin embargo, es importante mencionar que en el tercer año el proyecto obtiene resultados positivos y se manifiesta un creciente aumento de los flujos para el cuarto y quinto año

#### **Indicadores económicos:**

Para analizar de mejor manera la viabilidad del proyecto se consideraron dos indicadores financieros, VAN y la TIR. Para El Van se analizaron los flujos bajos tres tasas, las cuales son 15%, 20% y 25%.

En la siguiente tabla se dan a conocer los resultados obtenidos para estos indicadores

<b>VAN (15%)</b>	<b>\$ 3.495.584</b>
<b>VAN (20%)</b>	<b>\$ 2.013.480</b>
<b>VAN (25%)</b>	<b>\$ 881.082</b>
<b>TIR</b>	<b>30%</b>

El VAN es un indicador financiero que nos permite identificar la viabilidad del proyecto y para ellos los valores monetarios deben ser positivos. Al considerar los resultados obtenidos se puede concluir que al proyecto si genera valor a las inversiones realizadas. Al comparar este indicador con distintas tasas se infiere

que a una mayor tasa de descuento menor es el valor que se genera a la inversión realizada.

Por otra parte, al analizar la TIR se identifica que a una tasa de un 30% , por lo que el proyecto es aceptable, ya que invirtiendo en este proyecto se obtendría un 30% de rentabilidad sobre las inversiones.

### **Análisis del punto de equilibrio:**

Otro indicador operacional importante es el análisis del punto de equilibrio, el cual nos permite determinar el valor mínimo necesario para cubrir los costos del proyecto.

A continuación, se presentan dos tablas. La primera entrega las cantidades y precios estimados en un periodo de 5 años. La segunda entrega los valores del análisis de punto de equilibrio.

<u>Datos para el cálculo del punto de equilibrio</u>	Año 0	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Cantidad estimada anual Prestaciones	0	535	1.025	1.460	1.726	1.781
Precio estimado anual Prestaciones	0	\$ 25.000	\$ 28.275	\$ 31.979	\$ 36.168	\$ 40.906
Costo variable	0	\$ 16.030	\$ 18.130	\$ 20.504	\$ 23.191	\$ 26.229

unitario anual Prestaciones						
<b>Costos fijos anuales + intereses</b>	<b>0</b>	<b>10.920.00</b>	<b>12.136.11</b>	<b>13.525.20</b>	<b>15.084.89</b>	<b>16.840.81</b>
	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	

	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Precio unitario de Equilibrio	\$36.44	\$29.97	\$29.7	\$31.9	\$35.6
Cantidad	1	0	68	31	85
	1.217	1.196	1.179	1.162	1.147

Al analizar el punto de equilibrio se identifica que al mantener las cantidades proyectadas el precio unitario de equilibrio necesario a cobrar para el periodo de 5 años sería \$36.441, \$29.970, \$29.768, \$31.931 y \$35.685 respectivamente.

Para el caso de la cantidad de equilibrio, se identifica que al mantener el precio proyectado para cada año es necesario realizar 1.217 atenciones para el año 1, 1.196 atenciones para el año 2, 1.179 atenciones para el año 3, 1.162 atenciones para el año 4 y 1.147 atenciones para el año 5.

#### IV) CONCLUSIONES

No cabe duda de que la popularidad del pádel ha ido en aumento, por lo cual cada vez son más las personas interesadas en practicar este deporte. Como

consecuencia, puede aumentar el número de lesiones, puesto que mayor será el número de personas amateurs interesadas en jugar pádel lo que genera un aumento de la prevalencia de lesiones.

Dado lo anterior, es que la Kinesiología en este programa es fundamental, ya que adquiere un rol importante en la evaluación de estos pacientes, en la prevención de lesiones y en su tratamiento. Por otra parte, es fundamental la educación a estos pacientes.

El proyecto “PadelShok” destaca al insertarse en un centro deportivo de pádel, ya que no existe ni un centro de pádel que incluya en sus instalaciones kinesiología especializada en este deporte.

SOLO USO ACADÉMICO

## V) BIBLIOGRÁFICAS

- Priego Quesada, J. I., Sanchís Almenara, M., Kerr, Z. Y., & Alcantara, E. (2017). Examination of the risk factors associated with injured recreational padel players in Spain. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(1–2). <https://doi.org/10.23736/s0022-4707.16.06729-3>
- García–Fernández, P., Guodemar–Pérez, J., Ruiz-López, M., Rodríguez-López, E., García-Heras, A., & Hervás–Pérez, J. (2019). Epidemiología lesional en jugadores españoles de pádel profesionales y amateur. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 19(76), 641. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.76.006>
- Sánchez Alcaraz-Martínez, B. J., Courel Ibáñez, J., Díaz García, J., & Muñoz Marín, D. (2019). Estudio descriptivo de lesiones de pádel: relación con el género, edad, nivel de los jugadores y localización de las lesiones. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 0(Avance Online). <https://doi.org/10.33155/j.ramd.2018.02.004>
- Moreira López, T. E., Cuichan Núñez, D. J., & Bravo Loor, S. D. (2021). Fuerza muscular en la prevención de lesiones y el alta deportivo. *RECIMUNDO*, 5(1), 143–148. [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(suple1\).oct.2021.143-148](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(suple1).oct.2021.143-148)
- Cerda, J. (2021). *Second serve padel-tenis: mejorando el reciclaje* (Doctoral dissertation, Universidad del Desarrollo. Facultad de Diseño)
- Clavería Martín, (2021). *Plan de negocio club de pádel*, Repositorio.comillas <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/49255>
- Campos Rius, Amer Orfila (2020) Junior and university tennis injuries: Bibliographic review and practical proposal for prevention. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.267-295>
- Diego Muñoz, Victor Toro, Adrián Escudero, Bernardino Sanchez. (2022). Epidemiology of occupational injuries in padel coaches. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8638077>

- Joaquin Amaro Badillo. (2018). Readaptación funcional y deportiva en jugadora de pádel con lumbalgia. <https://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/7743>
- San Emeterio Revuelta. (2021). Epidemiología lesional en los jugadores y jugadoras federados en el pádel cántabro. <https://repositorio.uneatlantico.es/id/eprint/301/>

SOLO USO ACADÉMICO

## VI) ANEXOS

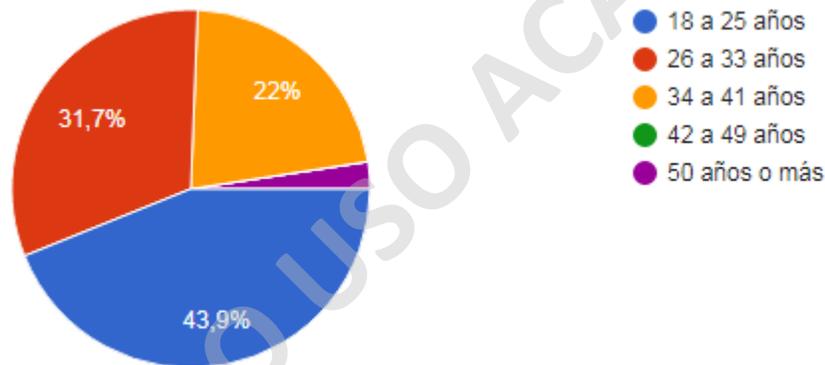
Encuesta:

Hola, me presento soy un estudiante de kinesiología de la Universidad Mayor y quiero hacerte unas preguntas para recolectar información sobre tu nivel de conocimiento con respecto al pádel, posibles lesiones asociadas, y sobre tu condición física en general.

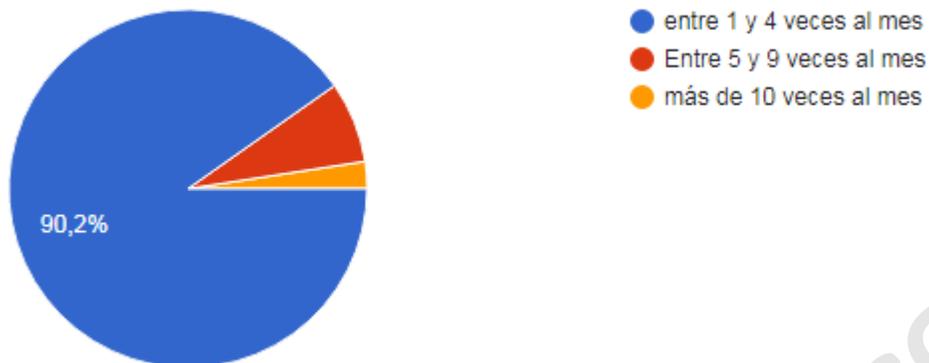
Esta información será de mucho beneficio para la realización de mi proyecto de título universitario.

A continuación, encontraras las preguntas y una breve explicación sobre cada una.

La primera pregunta fue ¿Cuál es tu edad?, esta pregunta es para categorizar la edad de los usuarios.

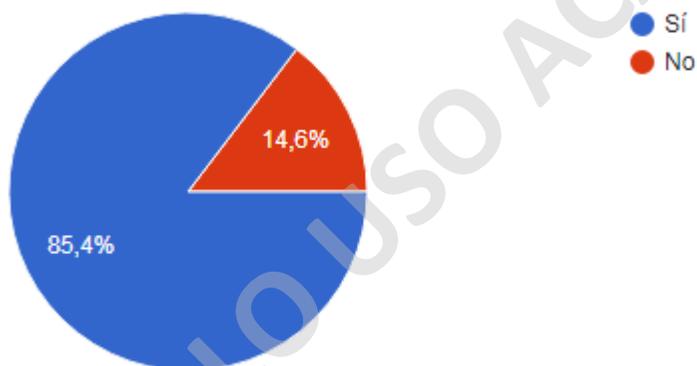


La segunda pregunta fue ¿Cuántas veces juegas/practicas pádel durante el mes? Esta pregunta se realizó para ver la frecuencia con la que los usuarios juegan pádel.



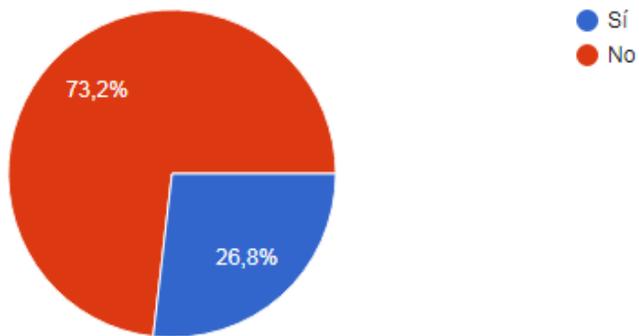
La tercera pregunta fue: ¿Te has lesionado alguna vez jugando/practicando pádel? Esta pregunta se realizó para determinar la incidencia de lesiones en los usuarios

Si, No



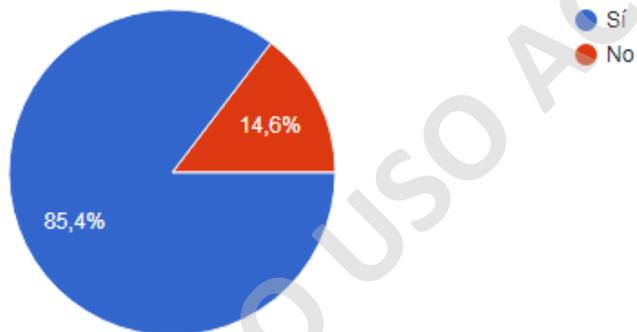
La cuarta pregunta fue: ¿Conoces las lesiones más comunes que se dan en el deporte Pádel? Esta pregunta se realizó para ver el conocimiento de los usuarios con respecto a posibles lesiones que puedan tener.

Si, No



La quinta pregunta fue: ¿Te gustaría que en el centro donde practicas/juegas pádel hubiera asociación con kinesiología para prevenir y tratar lesiones? Esta pregunta se realizó para saber el nivel de aceptación que tienen los usuarios con respecto a la kinesiología

Si, No



**Cuestionario IPAQ**

**CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)**

<p>Piense en todas las actividades <b>VIGOROSAS</b> que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p>	
<p>1. Durante los últimos 7 días ¿En cuántos realizo actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 3)
<p>2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
<p>Piense en todas las actividades <b>MODERADAS</b> que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p>	
<p>3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluya caminar.</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 5)
<p>4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
<p>Piense en el tiempo que usted dedicó a <b>CAMINAR</b> en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.</p>	
<p>5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 7)
<p>6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **SENTADO** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando tele.

7. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Horas por día  
 Minutos por día  
 No sabe/no está seguro

Valor del test:

1. Actividad física **vigorosa**: 8 MET x minutos x días por semana
2. Actividad física **moderada**: 4 MET x minutos x días por semana
3. **Caminata**: 3,3 x minutos x días por semana.

Ejemplo: 8 MET x 30 minutos x 5 días = 1200 MET (**ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA**)

A continuación sume los tres valores obtenidos:

**TOTAL**= Actividad física vigorosa + Actividad física Moderada + caminata

**Clasificación de los niveles de actividad física**

<b>Nivel de actividad física alto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, y/o actividades de moderada y/o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana;</li> <li>• O cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana</li> </ul>
<b>Nivel de actividad física moderado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios;</li> <li>• o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios;</li> <li>• o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 800 MET-min/semana</li> </ul>
<b>Nivel de actividad física bajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada</li> </ul>

**Clasificación del nivel de actividad física mediante podómetro (pasos al día):**

Categoría	Cantidad de pasos
Altamente activo	≥ 12.500
Activo	10.000 - 12.499
Algo activo	7.500 – 9.999
Poco activo	5.000 – 7.499
Sedentario o inactivo	< 5.000