

Pitchbook

¡Bienvenido a Fortis!



Indice

- 
1. Introducción
 2. Idea
 3. Descripción del problema
 4. Arbol de problemas
 5. Pregunta problematizadora
 6. Contexto y justificación
 7. Antecedentes y referentes
 8. Objetivo general y objetivos específicos
 9. Análisis de mercado y público objetivo
 10. Encuesta de satisfacción
 11. Objetivos y alcance del MOOC
 12. Historia del usuario
 13. Arquetipos del usuario final
 14. Mapa de empatía
 15. Diseño del curso
 16. Tecnología y plataforma de entrega
 17. Desarrollo y producción
 18. Estrategia de marketing y promoción
 19. Riesgos y consideraciones
 20. Conclusiones y recomendaciones

Introducción

El bienestar derivado del deporte es notable por diversas razones. En primer lugar, el ejercicio desempeña un papel crucial en la prevención de enfermedades, abarcando desde las cardiovasculares hasta las crónicas y degenerativas. Esto se debe a que fortalece el corazón, reduciendo así el riesgo de hipertensión y mejorando los niveles de colesterol. Además, al acelerar el metabolismo y quemar calorías eficientemente, el ejercicio contribuye a mantener un peso adecuado. No obstante, sus beneficios van más allá de la salud física, ya que fortalece el sistema inmunológico, brindándonos mayor resistencia ante enfermedades e infecciones.

El ejercicio no solo beneficia la salud física, sino también la mental y emocional al liberar endorfinas, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión, promoviendo un mejor sueño y fortaleciendo la autoestima. A medida que vemos mejoras en nuestro rendimiento físico y en nuestra apariencia, ganamos una mayor sensación de logro y satisfacción personal. Además, el deporte fomenta las habilidades sociales y la interacción con otras personas. A pesar de estos beneficios, la sociedad moderna es cada vez más sedentaria debido al estilo de vida agitado, hábitos poco saludables y dependencia tecnológica, lo que ha llevado a una disminución en la actividad física.

Idea

Explorar el bienestar en el deporte y la actividad física, abordando aspectos físicos, psicológicos, emocionales y sociales. Ofrecemos conocimientos y recursos para mejorar el rendimiento deportivo, promover la salud integral y adoptar un estilo de vida equilibrado.

Descripción del problema

Radica en adecuar el contenido para satisfacer las diversas necesidades de una audiencia con distintos niveles de experiencia y metas. La falta de recursos accesibles y la limitada interactividad pueden dificultar la personalización del aprendizaje y mantener la motivación de los participantes, mientras que medir el progreso y el éxito puede resultar complicado. Para superar estos retos, es crucial diseñar el curso con cuidado, adaptar el contenido, fomentar la interacción y desarrollar mecanismos de evaluación efectivos.



EFFECTOS

1. Aumento de abuso de sustancias y trastornos alimenticios en deportistas.
2. Cultura deportiva poco saludable enfocada en éxito competitivo sobre bienestar.
3. Discriminación y desigualdad en acceso a oportunidades deportivas.
4. Impacto negativo en salud física, mental y emocional de deportistas.
5. Pérdida de interés en deporte por experiencias negativas.
6. Deterioro de reputación deportiva por dopaje y malas prácticas.
7. Falta de conciencia sobre bienestar en deporte, obstaculizando soluciones.

PROBLEMA PRINCIPAL

Falta de bienestar integral en la práctica deportiva.

CAUSA 1

Lesiones y riesgos para la salud durante la actividad deportiva.

- Entrenamientos excesivos o inadecuados.
- Falta de atención médica y seguimiento adecuado.

CAUSA 2

Presión excesiva y estrés psicológico en los deportistas.
-Expectativas poco realistas por parte de entrenadores, familiares o la sociedad.

Pregunta Problemática

¿Cómo se puede diseñar un curso en línea sobre el bienestar del deporte que sea lo suficientemente flexible como para adaptarse a la diversidad de niveles de experiencia y necesidades de los participantes, al tiempo que garantizamos la accesibilidad a recursos y la interactividad necesaria para promover un compromiso significativo y duradero?

Contexto y justificación

Puede considerarse altamente beneficiosa para los proyectos educativos, ya que amplía su alcance a nivel global. Esta iniciativa proporciona una flexibilidad sin precedentes al público, permitiendo el acceso al contenido educativo en cualquier momento y desde cualquier lugar del mundo. Además, al brindar esta flexibilidad, se incrementa la accesibilidad del contenido educativo, lo que resulta especialmente relevante para aquellos interesados en el bienestar deportivo, independientemente de su ubicación geográfica.

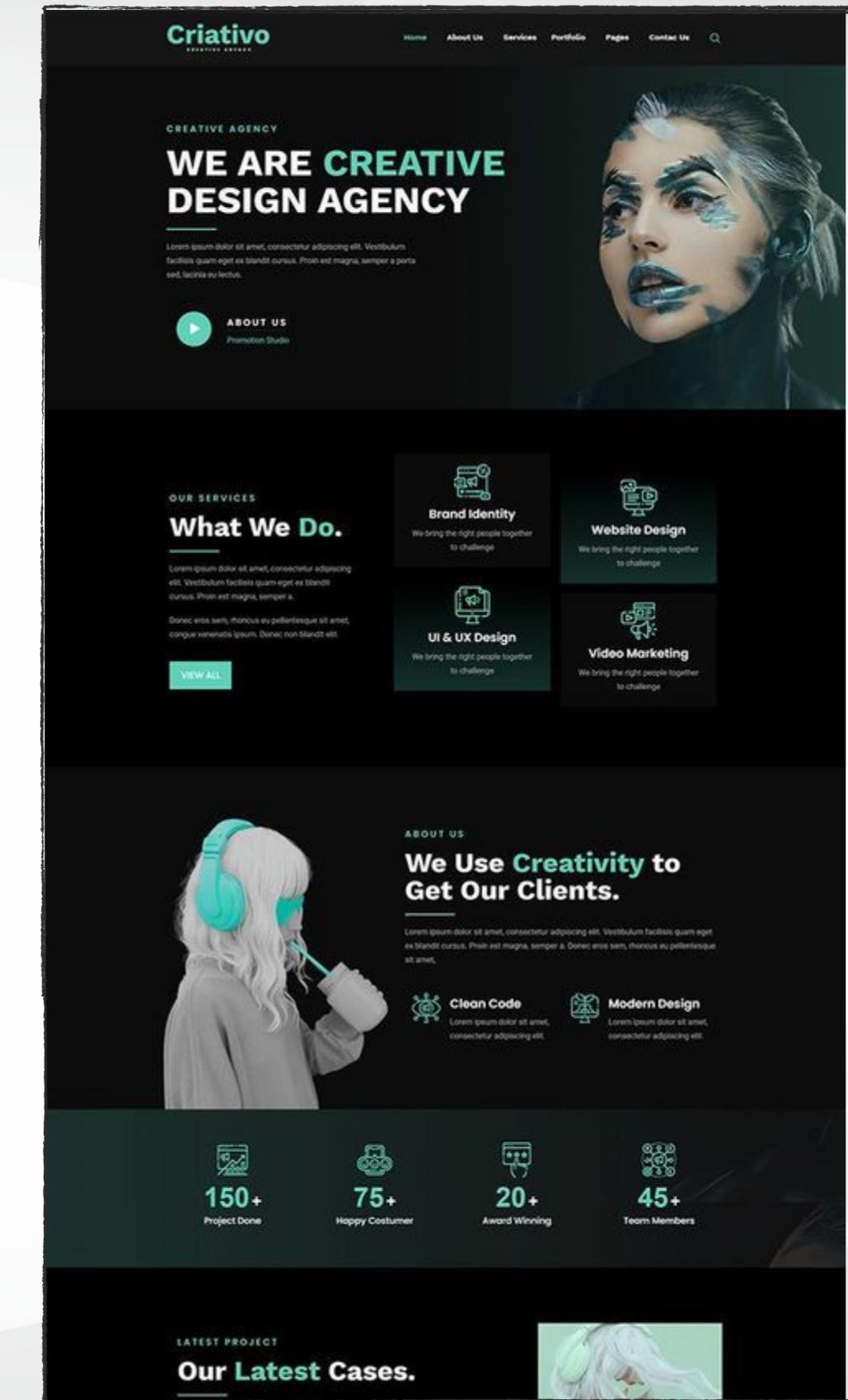
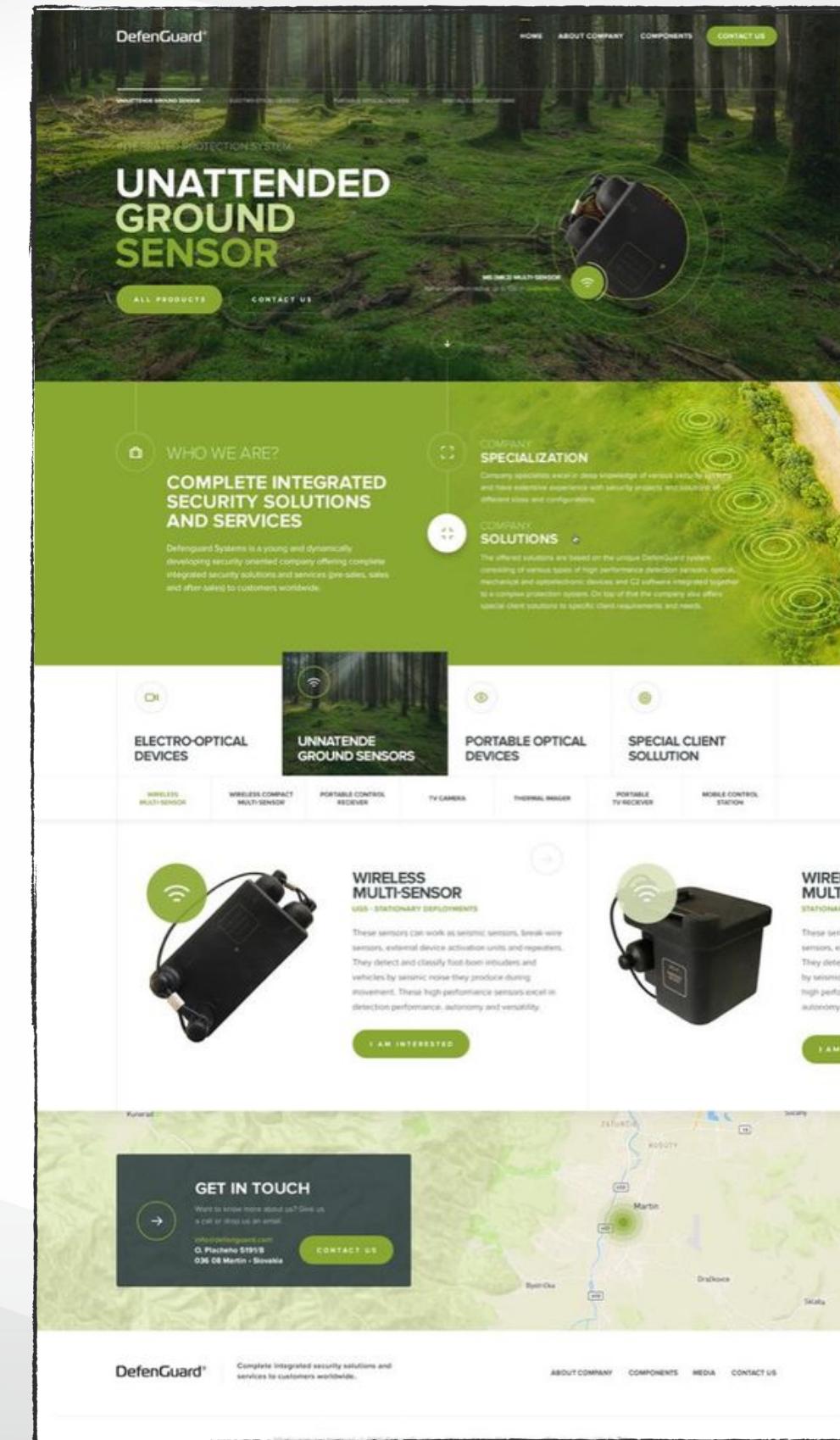
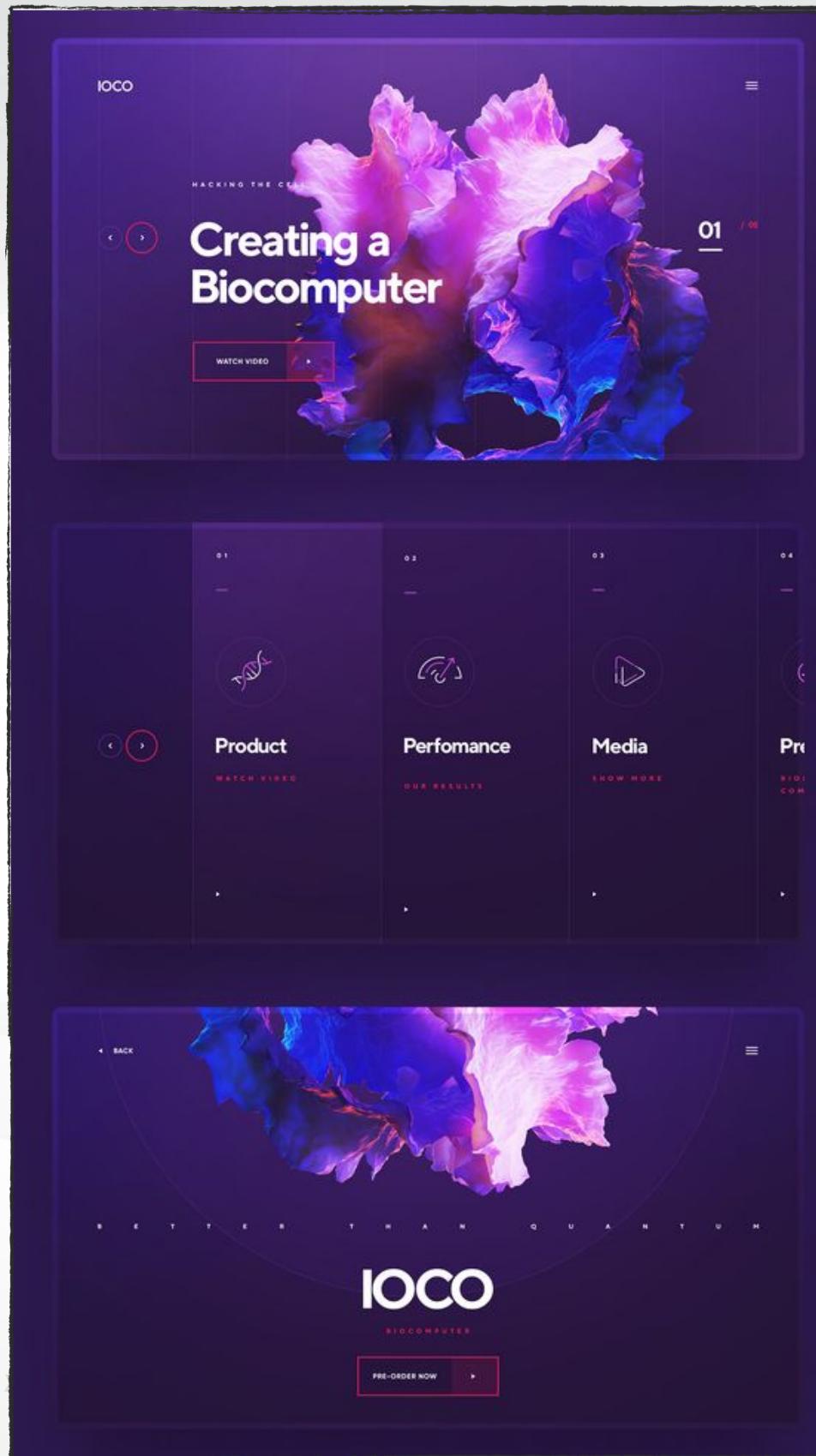
Estos cursos tienen el potencial de llegar a un número significativo de estudiantes interesados en este campo específico, lo que conlleva a una difusión más amplia de conocimientos y prácticas relacionadas con la salud y el deporte. Además, su relevancia no se limita únicamente a la esfera educativa, sino que también impacta en profesionales del ámbito deportivo, como entrenadores, nutricionistas y psicólogos del deporte, así como en entusiastas del deporte que buscan promover estilos de vida activos y saludables. En resumen, un MOOCs sobre bienestar deportivo representan una herramienta invaluable para la educación y la promoción de la salud a nivel mundial.

Antecedentes

El deporte ha evolucionado desde actividades básicas de supervivencia hasta disciplinas organizadas, contribuyendo al bienestar físico y mental a lo largo de la historia. Desde las prácticas antiguas hasta los Juegos Olímpicos modernos, el deporte ha sido valorado por sus beneficios para la salud. En la historia de las civilizaciones, se reconoce la importancia de la actividad física, desde la Antigua China hasta la Grecia clásica y el Renacimiento.

Movimientos como el higienismo y la conciencia social hacia la salud han influido en la promoción de la actividad física. En conclusión, el bienestar en el deporte se ha desarrollado a través de antecedentes históricos, sociales, culturales y científicos, destacando la importancia del ejercicio para la salud y el desarrollo humano.

Referentes



Objetivo general y específicos

Promover un estilo de vida activo y saludable para el desarrollo integral de las personas, tanto física como mentalmente. Se enfoca en mejorar el rendimiento deportivo y fomentar hábitos saludables, incluyendo una alimentación equilibrada y el manejo del estrés y la ansiedad.

Personalización del entrenamiento físico: Implementación de programas adaptados a las necesidades individuales de los deportistas para mejorar habilidades atléticas, prevenir lesiones y optimizar el rendimiento.

Promoción de una alimentación adecuada: Fomento de la educación en nutrición deportiva para garantizar una dieta saludable que contribuya al buen desempeño atlético y al bienestar general.

Bienestar emocional en el ámbito deportivo: Desarrollo de estrategias para gestionar el estrés y la ansiedad, proporcionando herramientas para el cuidado emocional y mental de los deportistas.

Analisis de mercado

Aquí tienes un resumen de los competidores relevantes del MOOC sobre bienestar deportivo:

- 1. Coursera:** Ofrece una amplia gama de cursos sobre salud y bienestar, incluyendo deporte y actividad física.
- 2. edX:** Proporciona cursos de universidades destacadas en temas relacionados con el deporte y el bienestar.
- 3. FutureLearn:** Ofrece cursos sobre salud y bienestar, con un enfoque en deporte y actividad física.
- 4. Udemy:** Aunque se centra en cursos prácticos, también ofrece cursos sobre salud y bienestar, incluyendo deporte.
- 5. Plataformas de universidades:** Ofrecen cursos en línea sobre deporte y salud, compitiendo directamente con el MOOC propuesto.
- 6. Khan Academy:** Proporciona recursos educativos gratuitos sobre temas relacionados con la salud y el ejercicio.
- 7. Skillshare:** Aunque se enfoca en habilidades creativas y profesionales, también ofrece algunos cursos sobre fitness y bienestar.
- 8. Plataformas de streaming de ejercicios:** Ofrecen programas de entrenamiento guiados y clases de ejercicio en línea.

Publico objetivo

El público objetivo para nuestro MOOC sobre bienestar del deporte podrá ser:

- 1. Entusiastas del Fitness y el Deporte:** Personas que ya están activamente involucradas en actividades deportivas o de ejercicio físico y desean mejorar su comprensión del bienestar en el deporte para optimizar su rendimiento y salud.
- 2. Principiantes en el Deporte y el Ejercicio:** Aquellas personas que están interesadas en comenzar una rutina de ejercicio físico pero que pueden sentirse abrumadas o inseguras sobre por dónde empezar. Este curso les proporcionará una introducción integral al bienestar del deporte.
- 3. Profesionales de la Salud y el Fitness:** Personal entrenadores, fisioterapeutas, nutricionistas u otros profesionales de la salud y el fitness que deseen ampliar sus conocimientos sobre el bienestar en el deporte para mejorar la calidad de su práctica y el asesoramiento a sus clientes
- 4. Estudiantes y Educadores:** Estudiantes universitarios o educadores que estén interesados en aprender más sobre cómo el deporte y el ejercicio físico pueden influir en el bienestar general, ya sea como parte de sus estudios académicos o para mejorar su práctica docente.
- 5. Profesionales con Estilos de Vida Sedentarios:** Aquellas personas que llevan estilos de vida sedentarios y desean incorporar el ejercicio físico en su rutina diaria para mejorar su salud y bienestar general.

Objetivos y alcance

El MOOC de bienestar del deporte tiene como objetivo brindar a jóvenes de 15 a 30 años una plataforma educativa accesible para mejorar su bienestar físico y mental mediante el conocimiento y la práctica deportiva. Su alcance incluye clases teóricas y prácticas sobre entrenamiento físico, técnicas deportivas y bienestar general. Promueve un estilo de vida activo y saludable, ofreciendo recursos y actividades en equipo para fomentar la colaboración. Aunque el interés inicial puede ser neutral, se reconoce la relevancia del ejercicio para la salud. Se adaptará a las preferencias de aprendizaje de los participantes, ofreciendo clases presenciales y garantizando la accesibilidad del curso. Se centrará en el entrenamiento físico y la práctica deportiva, con opciones de certificación. Se diseñará para ser accesible desde dispositivos móviles y se ofrecerá retroalimentación sobre recursos y herramientas para mejorar la experiencia de aprendizaje y promover un ambiente colaborativo.

Historia del usuario

Camilo es un joven de 19 años, entusiasta del deporte y el bienestar desde su adolescencia. Creció en un entorno donde el deporte era una parte integral de la vida cotidiana, observando a su padre salir a correr todas las mañanas y a su hermana mayor participar en competencias de natación. A pesar de su interés, nunca tuvo un conocimiento profundo sobre el bienestar en el deporte.

Sin embargo, su curiosidad siempre estuvo presente, y cuando llegó a la universidad, decidió explorar más sobre el tema. Se inscribió en un curso introductorio sobre nutrición deportiva y se sorprendió gratamente al descubrir cuánto más había por aprender. Aunque al principio se sentía un poco abrumado por la cantidad de información nueva, estaba determinado a sumergirse en el mundo del bienestar en el deporte. Durante el curso, Camilo participó activamente en las discusiones en clase y realizó investigaciones adicionales por su cuenta. Se dio cuenta de que el bienestar en el deporte no solo se trataba de mantenerse físicamente en forma, sino también de cuidar la salud mental y emocional. A medida que profundizaba en el tema, comenzó a aplicar lo que aprendía en su propia vida, ajustando su dieta y rutina de ejercicios para maximizar su bienestar general. Con el tiempo, Camilo se convirtió en un defensor del bienestar en el deporte entre sus amigos y familiares. Compartía consejos sobre nutrición, entrenamiento y manejo del estrés, inspirando a otros a adoptar un estilo de vida más saludable. Además, decidió que quería profundizar aún más en el tema y obtener certificaciones en áreas específicas relacionadas con el bienestar en el deporte. Su viaje hacia el bienestar en el deporte no sólo transformó su propia vida, sino que también inspiró a otros a seguir su ejemplo. Camilo se convirtió en un ejemplo de cómo el interés y la dedicación pueden llevar a una vida más saludable y satisfactoria.

Arquetipo del usuario final

- 1. El Aprendiz Apasionado:** Este arquetipo representa a alguien que está constantemente buscando aprender y crecer, mostrando curiosidad, entusiasmo y dedicación hacia un tema específico.
- 2. El Transformador Inspirador:** Camilo se transforma a sí mismo a través de su viaje hacia el bienestar en el deporte y, al hacerlo, inspira a otros a seguir su ejemplo. Este arquetipo representa a alguien que no solo cambia su propia vida, sino que también tiene un impacto positivo en las vidas de los demás.
- 3. El Defensor de la Salud:** A medida que Camilo profundiza en su conocimiento sobre el bienestar en el deporte, se convierte en un defensor de un estilo de vida saludable, compartiendo consejos y motivando a otros a cuidar su salud física, mental y emocional.
- 4. El Buscador de Sentido:** Este arquetipo representa a alguien que busca un propósito más profundo en la vida, y para Camilo, ese propósito se encuentra en su viaje hacia el bienestar en el deporte. A medida que descubre el significado en su propia vida, también inspira a otros a encontrar el suyo.
- 5. El Líder Comunitario:** Camilo se convierte en un líder dentro de su comunidad al compartir su conocimiento y experiencia en bienestar en el deporte. Este arquetipo representa a alguien que ejerce influencia positiva en su entorno, ayudando a construir una comunidad más saludable y conectada.

¿Qué piensa y siente?

- Piensa que el bienestar en el deporte es importante para una vida saludable y feliz.
- Siente curiosidad por aprender más sobre nutrición deportiva y ejercicios.
- Piensa que puede hacer una diferencia en su vida y en la de otros al adoptar un estilo de vida saludable.

¿Qué escucha?

- Escucha a su padre hablar sobre los beneficios para la salud de correr.
- Escucha a su hermana mayor compartir sus experiencias en competiciones de natación.
- Escucha a sus profesores y compañeros de clase discutir sobre temas relacionados con el bienestar en el deporte.
- Escucha consejos y opiniones de amigos y familiares sobre ejercicios y nutrición.



¿Qué dice y hace?

- Se inscribe en un curso introductorio sobre nutrición deportiva.
- Participa activamente en las discusiones en clase y realiza investigaciones adicionales por su cuenta.
- Comparte consejos y experiencias con amigos y familiares sobre nutrición y ejercicios.
- Expresa su deseo de obtener certificaciones en áreas relacionadas con el bienestar en el deporte.

¿Qué ve?

- Observa a su padre salir a correr todas las mañanas.
- Observa a su hermana mayor participar en competencias de natación.
- Observa a sus compañeros de clase interesarse por temas relacionados con el bienestar en el deporte.
- Observa información en línea sobre nutrición deportiva y ejercicios.

ESFUERZOS

- Se inscribe en un curso introductorio sobre nutrición deportiva.
- Participa activamente en las discusiones en clase y realiza investigaciones adicionales por su cuenta.
- Comparte consejos y experiencias con amigos y familiares sobre nutrición y ejercicios.

RESULTADOS

- Inspira a otros a adoptar un estilo de vida saludable y activo.
- Obtiene certificaciones en áreas específicas relacionadas con el bienestar en el deporte.
- Logra una transformación personal significativa en su salud física y mental.

Diseño del curso

Título: "Construye tu Bienestar: Deporte y Salud"

Duración: 6 semanas

Objetivo: Mejorar el bienestar general a través del deporte, abarcando aspectos físicos, mentales y emocionales, fomentando prácticas saludables.

Contenido:

1. Fundamentos del Bienestar Deportivo.
2. Entrenamiento Físico Personalizado.
3. Nutrición Deportiva y Salud.
4. Manejo del Estrés y la Ansiedad.
5. Psicología del Deporte y Bienestar Emocional.
6. Integración y Aplicación Práctica.

Metodología:

- Videos educativos.
- Lecturas y recursos complementarios.
- Actividades prácticas.
- Foros de discusión.
- Evaluación con cuestionarios y proyectos prácticos.



Tecnología y plataforma de entrega

1. Plataformas de aprendizaje en línea (LMS):

- Moodle: Flexible y personalizable.
- Canvas: Moderna y fácil de usar.
- Blackboard: Robusta y completa.

2. Plataformas de cursos en línea:

- Coursera: Popular y avanzada.
- edX: Similar a Coursera, con análisis.
- Udemy: Amigable para instructores.

3. Plataformas de videoconferencia y colaboración:

- Zoom: Para sesiones en vivo.
- Google Meet: Integrada en Google Workspace.
- Microsoft Teams: Chat, video y productividad en uno.

Desarrollo y producción

Analisis y planificación: Se definen objetivos y se identifica la audiencia. Expertos en bienestar del deporte contribuyen al contenido. Se diseña un plan de estudio y se desarrollan materiales de aprendizaje. Se revisa y lanza el curso, promocionándolo y recopilando retroalimentación para mejorarlo.

El equipo multidisciplinario: Expertos en medicina deportiva, nutrición, entrenamiento personal, psicología del deporte, educación física, tecnología educativa, diseño instruccional, producción multimedia, comunicación y marketing, y evaluación de contenido colaborarían para diseñar, desarrollar, implementar y mantener el MOOC sobre bienestar del deporte, garantizando su completitud, precisión y relevancia para los estudiantes.

Metodología y producción: Establecemos objetivos y reunimos un equipo experto. Diseñamos el curso, desarrollamos el contenido y lo lanzamos. Promocionamos el curso y ofrecemos soporte a los estudiantes. Monitoreamos y ajustamos según la retroalimentación. Así, creamos un MOOC sobre bienestar del deporte de calidad.

Marketing y promoción

Para jóvenes de 15 a 22 años:

Conectar con influencers en TikTok, Instagram y YouTube para promover el MOOC. El contenido auténtico y atractivo de estos influencers motiva a los jóvenes a unirse al curso. Además, usar videos cortos y llamativos, adaptados al formato de TikTok, capta su atención de manera efectiva.

Para adultos de 23 a 30 años:

Anunciar el MOOC en redes sociales como Facebook, Instagram y LinkedIn, junto con estrategias de SEO para mejorar la visibilidad en motores de búsqueda. Asociarse con empresas para promocionar el curso como un beneficio para sus empleados. Organizar webinars y eventos en línea relevantes para este grupo, generando interés y ofreciendo contenido valioso sobre bienestar en el deporte.

Riesgos y consideraciones

- 1. Interés y Relevancia:** Hay un bajo interés, a pesar de la relevancia del curso para la vida de los encuestados.
- 2. Necesidades de Aprendizaje:** Prefieren clases presenciales y actividades en equipo, lo que puede ser un desafío en un entorno en línea. La accesibilidad es clave.
- 3. Preferencias de Aprendizaje:** Se enfocan en el entrenamiento físico y la práctica de deportes, y buscan certificaciones relacionadas.
- 4. Disponibilidad y Accesibilidad:** El tiempo dedicado al curso es limitado, requiriendo contenido conciso y accesible para dispositivos móviles.
- 5. Retroalimentación sobre Recursos y Herramientas:** La preferencia por clases presenciales destaca la necesidad de fomentar la interacción en línea y el apoyo social.

Conclusión

En conclusión la encuesta revela que el MOOC sobre bienestar del deporte es percibido como relevante para la vida de los encuestados, pero enfrenta desafíos significativos en términos de interés y preferencias de aprendizaje. Aunque existe una percepción positiva de la importancia del tema, la baja preferencia por el formato en línea y la necesidad de interacción en persona sugieren que las clases presenciales podrían ser más efectivas para este grupo demográfico. Sin embargo, dadas las limitaciones de tiempo y la preferencia por un enfoque práctico y aplicado en el aprendizaje, se requieren estrategias creativas para involucrar a los participantes en un entorno en línea. Estas estrategias podrían incluir la creación de contenido visualmente atractivo, la incorporación de elementos interactivos y colaborativos, y la adaptación del curso para una fácil accesibilidad móvil. Además, el éxito del MOOC también dependerá de cómo se aborden las necesidades de accesibilidad y disponibilidad, especialmente para aquellos con horarios ocupados y acceso limitado a computadoras. En resumen, aunque el MOOC tiene el potencial de impactar positivamente en la vida de los participantes, su éxito dependerá en gran medida de cómo se aborden y superen estos desafíos.

Pitchbook

Muchas gracias

