

**FORMACION ACADEMICA DE LOS INSTRUCTORES FÍSICOS DE LOS
GIMNASIOS DEL BARRIO LAS NIEVES DE LA CIUDAD DE
BARRANQUILLA.**

**ACADEMIC TRAINING OF THE PHYSICAL INSTRUCTORS OF THE
GYMS OF THE NEIGHBORHOOD LAS NIEVES OF THE CITY OF
BARRANQUILLA.**

Silvia Elena Torrenegra Ariza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6681-6617> Magister en ciencias de la educación de la Universidad del Atlántico, línea de investigación: actividad física, entrenamiento deportivo, correo storrenegra3@hotmail.com

Oscar Rueda Prada

Docente catedrático de la U universidad latinoamericana CUL, especialista en entrenamiento fitness, director del club deportivo Fitness.

Jonatan Jacob Estrada Chamorro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4850-7241> estudiante de 10 semestre de educación física recreación y deportes universidad del Atlántico
Correo: jonatanacademico@hotmail.com

Javier Enrique López Robles

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5019-4980> estudiante de 10 semestre de educación física recreación y deportes universidad del Atlántico correo: javierenrique920@gmail.com

Isai Elias Señas Rodríguez

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3211-9490> estudiante de 10 semestre de educación física recreación y deportes universidad del Atlántico

Jaime Manuel Ortega Tovar

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1248-7613>

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo identificar el nivel de formación académica de los instructores físicos de los gimnasios del barrio las nieves de la ciudad de Barranquilla. Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal, con una muestra de 8 entrenadores distribuidos en cinco establecimientos ubicados estratégicamente en el sector. Se realizó una caracterización sociodemográfica de la muestra estudiada combase a la edad y el sexo, se aplicó un cuestionario de elaboración propia de 10 preguntas cerradas para conocer aspectos fundamentales de su formación académica, capacitaciones, experiencia y tiempo de labor.

Entre las preguntas más importantes estaba si poseían formación a nivel de educación superior (universidades) y el tiempo o experiencia laborar que tenían en el campo del fitness. Se concluyo que la formación académica de estos profesionales al servicio de la comunidad

es insuficiente y limita prestar un servicio integral a través de las técnicas y tendencias del fitness, se evidencia que hay una tendencia hacia el oficio de instructor de gimnasios en Barranquilla sin embargo es una realidad inefable que no todos los centro de acondicionamiento físico cuentan con profesionales idóneos en la materia, lo cual se convierte en un factor de deserción por parte de la comunidad que asiste frecuentemente a los gimnasios.

Palabras clave: Formación académica, instructores físicos, fitness.

ABSTRACT

The objective of this study was to identify the level of academic training of the physical instructors of the gymnasiums of the Las Nieves neighborhood of the city of Barranquilla. A descriptive cross-sectional study was carried out, with a sample of 8 trainers distributed in five establishments strategically located in the sector. A sociodemographic characterization of the studied sample was carried out based on age and sex, a self-made questionnaire of 10 closed questions was applied to know fundamental aspects of their academic training, training, experience and work time. Among the most important questions was whether they had training at the higher education level (universities) and the time or work experience they had in the field of fitness. It was concluded that the academic training of these professionals at the service of the community is insufficient and limits the provision of an integral service through the techniques and trends of fitness, it is evident that there is a tendency towards the office of gym instructor in Barranquilla, however it is an ineffable reality that not all fitness centers have suitable professionals in the field, which becomes a factor of desertion by the community that frequently attends gyms.

KEYWORDS: Academic training, physical instructors, fitness

INTRODUCCIÓN

Considerando la importancia que tiene todo lo relacionado con la salud física de las poblaciones occidentales, podemos afirmar que la práctica regular y consecutiva de actividad física es una prioridad en las políticas públicas de muchos países industrializados. (Cancela & Pérez, 2011). Desde hace muchos años, los gimnasios se tornaron como el epicentro de la práctica regular y metódica de actividad física. (Roldan & Olivo, 2013).

Pues dentro de estos espacios se ofrecen programas especializados y una diversidad de modalidades que pueden ser practicadas para mejorar la condición física de las personas. (Freitas et. al., 2011). Así mismo, traen consigo múltiples beneficios desde diferentes esferas tanto la física como psicológica tal como lo expresa la Organización mundial de la salud (2018) al referirse sobre los beneficios de la actividad física. Otra razón válida para la práctica regular en los gimnasios, podría resumirse en identidad personal, basándonos en asuntos estéticos, aprovechando el carácter estético que la participación en un gimnasio puede entregar. (Baile et al., 2011).

Indudablemente una de las actividades más importantes que se desarrollan dentro de los gimnasios, se encuentra el sistema de entrenamiento denominado fitness, que significa bienestar y salud referido al ámbito estético corporal, ya que la mayoría de las personas que

acuden a los gimnasios es precisamente en busca del mejoramiento de la calidad de vida a través del ejercicio físico de la mano con una imagen corporal agradable y artística.

Para lograr un estilo de vida saludable a través del ejercicio físico, se requiere de profesionales capacitados para prescribir y dirigir el ejercicio físico a personas saludables y no saludables, con rutinas de trabajo acordes a las capacidades de cada individuo para evitar posibles riesgos a la salud de las personas. (Thomas & Nelson 2011).

Es creencia popular categorizar a estos espacios de entrenamiento como buenos, malos o regulares según los indicadores como el material de los implementos, la calidad, la forma o la infraestructura del lugar y sobre todo la manera en cómo luzcan los entrenadores, es decir que posean una apariencia musculada, rudas coherentes con la publicidad que se maneje, a su vez vestidos apropiadamente etc.

Pero no se conocen muchos indicadores de calidad en relación a la capacitación y formación de los instructores o profesores que trabajan en estos centros, respecto de las especialidades que se ofrecen en los gimnasios. En muchas ocasiones por falta de conocimientos de los entrenadores las personas pueden sentir insatisfacción porque no encuentran los resultados debidos en su proceso, porque algunos de estos entrenadores empíricos consideran que aquello que les da resultados aplica para todas las personas rompiendo así el principio de la individualidad.

En el contexto colombiano, de acuerdo a la publicación hecha por la revista portafolio (2019) revelo que en el país hay menos de 10 Macroempresas constituidas legalmente de gimnasios que han abierto puntos en las ciudades principales y hay por lo menos 1.800 gimnasios, entre las más comunes están Bodytech, Smartfit, Spinning Center, etc., incluyendo los locales montados de barrios.

Entre tanto, en el estudio hecho por Guzmán y Arroyo (2018) en el municipio de Yumbo Valle del cauca, revelo que solo una pequeña proporción menor ha optado por realizar estudios de especialización es bastante bajo ya que solamente es el 13% y el 87% restante aún no ha decidido especializarse en ningún campo.

en el contexto de la ciudad de Barranquilla de acuerdo al dato de gimnasios Barranquilla.com (s.f) revela que existen 217 gimnasios incluidos las grandes cadenas reconocidas como Smart fit, Bodytech, Spinning Center, etc.

A diferencias de los grandes establecimientos de gimnasios donde los entrenadores se les exige un nivel académico importante de la mano con amplia experiencia laboral, los establecimientos informales o de barrio en la ciudad de Barranquilla no existe un registro exacto o investigaciones que muestren el nivel de capacitación y formación ofrecida por estas personas que pertenecen y laboran de manera continua durante amplias jornadas extenuantes.

De acuerdo a lo anterior, el estudio tiene como finalidad identificar el nivel de formación académica de los instructores físicos que laboran en el barrio las nieves de la ciudad de Barranquilla, ya que es fundamental iniciar con estudios de esta categoría para verificar el

tipo de servicios que se está prestando en los diferentes establecimientos particulares en la ciudad precisando en este caso los que se encuentran ubicados en el barrio las nieves.

Por lo tanto, Esta investigación es pertinente, ya que aporta un nuevo conocimiento que ayude pueda disminuir deserciones o lesiones físicas que se presentan en las personas que acuden a los gimnasios y centros de acondicionamiento físico, como hemos mencionado, debido a un déficit de formación académica o experiencia laboral por parte de los instructores, es así que, en correspondencia a la normatividad que exige la formación académica por parte de los instructores, y de la ley aprobada acerca del entrenador deportivo en el congreso de la república de Colombia, es viable el presente trabajo. a su vez mejorar las condiciones laborales de estos entrenadores y garantizar un óptimo servicio a la comunidad del barrio las nieves.

También, con respecto al aporte teórico, práctico, investigativo y social, este estudio conlleva a que se lleven a cabo más investigaciones y que sean comparadas con otras que se realizan en distintos contextos, teniendo en cuenta tal y como se ha recalado en el transcurso de este texto no existen estudios de este tipo en la ciudad de Barranquilla y muy pocos a nivel nacional.

Por lo tanto, nace la necesidad de crear nuevos aportes referente a este tema es imperante, en aras de comprender el panorama actual de los instructores y los empleadores de los gimnasios del barrio las nieves, en materia de formación académica y metodológica, con el fin de que se formulen alternativas de mejora de la problemática basadas en los resultados que se obtengan de los mismos.

MATERIALES Y METODO

El estudio fue de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo, y diseño no experimental.

La población a estudiar o gimnasios ubicados en el barrio las Nieves de la ciudad de Barranquilla 6 gimnasios. La técnica utilizada en esta investigación para la recolección de los datos fue la observación no participante. Asimismo, se hizo uso de la estadística descriptiva, ya que se recolecta, analiza y caracteriza un conjunto de datos, con el fin de describir “las características y comportamientos de un sujeto mediante tablas y gráficas

Para la recolección de información en la presente investigación se tomó como base el cuestionario realizado por creado por Franco et al., (2011) el cual es avalado y tiene un grado de confiabilidad, ya que ha sido utilizado en otras investigaciones como la denominada “Formación académica de los instructores de la ciudad Chillan-Chile” combase a lo anterior, se aplicaron 2 cuestionarios, 1 para los instructores de ocho preguntas cerradas, y otro para los empleadores de seis preguntas respectivamente.

RESULTADOS

Tabla 1. Características demográficas de la población estudiada.

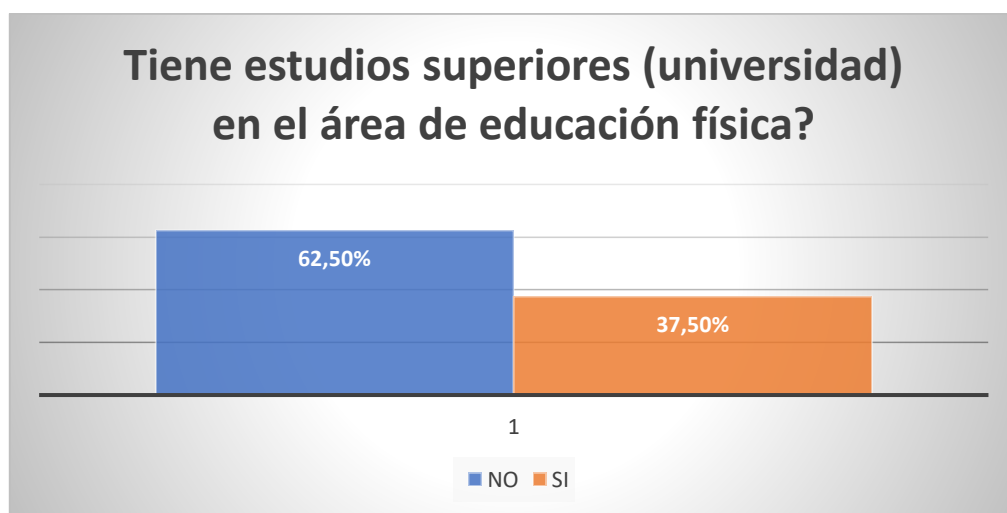
Características	n	%
Edad en años		

22-23	7	87,5%
24-27	1	12,5%
33-35	0	0%
Sexo		
Masculino	7	87,5%
Femenino	1	12,5%
Estrato socioeconómico		
1	3	35,3%
2	3	35,3%
3	1	12,5%
4	0	0%

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a las características demográficas presentadas en la Tabla 1, el rango de edad preponderante fue de 22 a 23 años 87,5%. (7), entre tanto, la mayoría de los participantes corresponden al sexo masculino con 87,8% (7) frente un 12,5% (1) de sexo femenino. Finalmente, en cuanto al estrato socioeconómico, la gran mayoría se encuentra en el estrato 2 y 3 con un 35,5% respectivamente.

Figura 1 estudios superiores (universidad) en el área de educación física



Fuente: Elaboración propia.

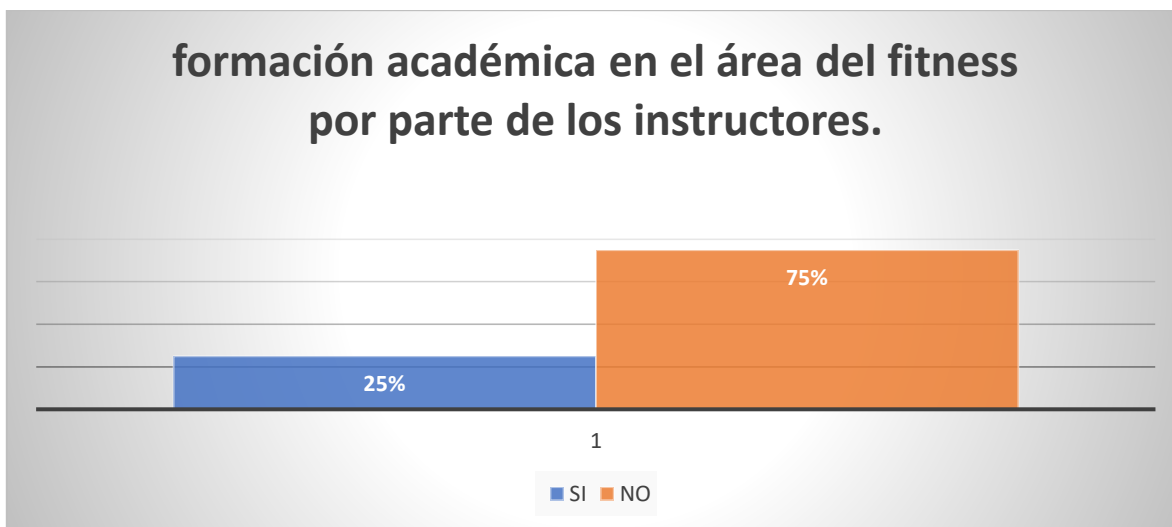
Evaluación de los estudios superiores (Universidad) en el área de educación física. Inicialmente en cuanto a los instructores físicos que laboran en los gimnasios del barrio las nieves, se pudo evidenciar que el 62, 2% (5) no tienen estudios superiores

(universidad) en el área de educación física frente a un 27,5% (3) que si mostraron estudios en este nivel educativo.

Evaluación sobre la formación académica en el área del fitness por parte de los instructores.

En esta variable se muestra que el 75% (6) de los instructores físicos no poseen estudios en el área del fitness, frente a un 25% (2) que tiene formación en este campo académico.

Figura 2 Formación académica en el área del fitness por parte de los instructores.

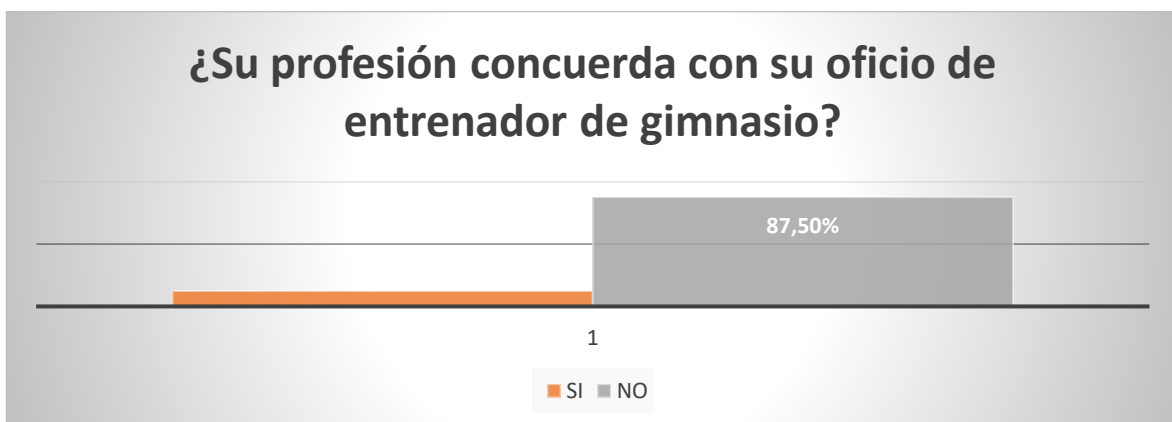


Fuente: Elaboración propia.

¿Su profesión concuerda con su oficio de instructor de gimnasio?

Con relación si concuerda el oficio con la profesión de los instructores, el 87,5% (7) afirma que no concuerda su profesión con la labor, frente a solo el 12,5% (1) que si tiene que como oficio y profesión el entrenamiento.

Figura 3 ¿Su profesión concuerda con su oficio de entrenador de gimnasio?

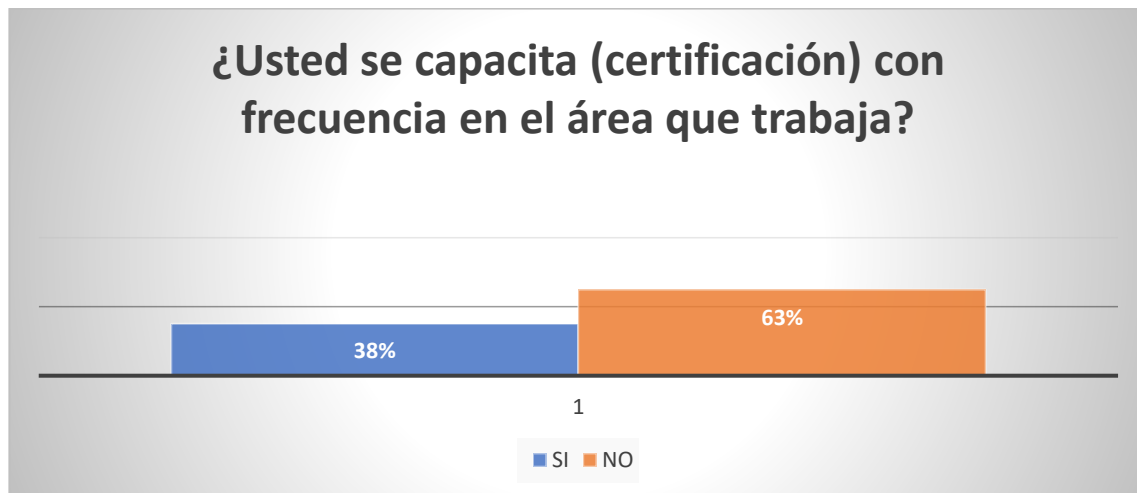


Fuente: Elaboración propia.

¿Usted se capacita (certificación) con frecuencia en el área que trabaja?

Con respecto, al nivel de certificación de los instructores en el área del fitness, se evidencio que el 63% (5) no se capacita con frecuencia, frente a un 38% (3) si realiza capacitación en el área en que labora.

Grafico ¡Error! No hay texto con el estilo especificado en el documento. ¿Usted se capacita (certificación) con frecuencia en el área que trabaja?

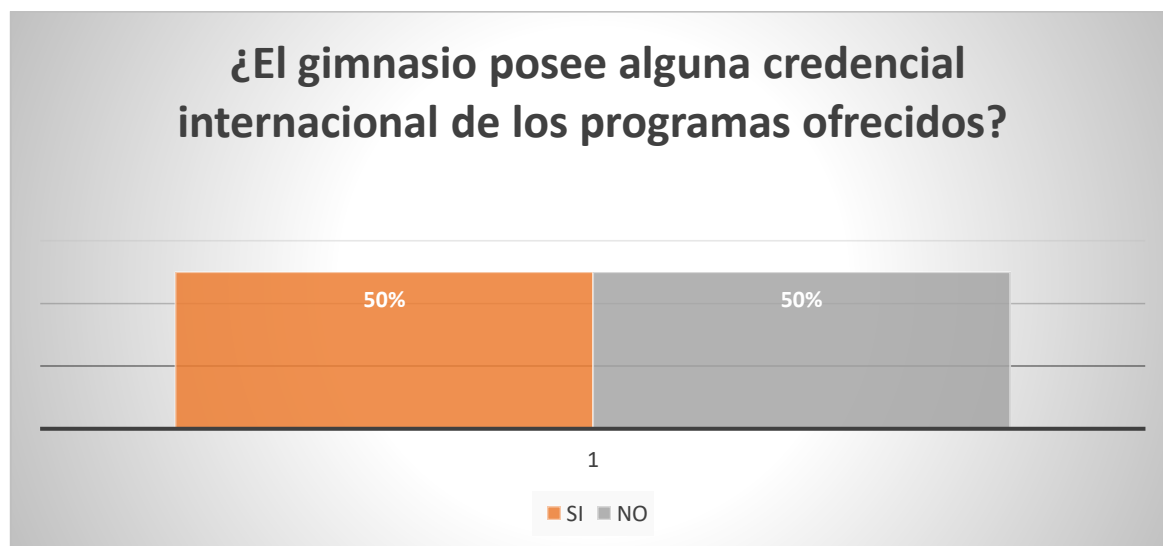


Fuente: Elaboración propia.

¿El gimnasio donde usted trabaja, posee alguna credencial internacional de los programas ofrecidos?

Entre tanto se evidencio que los gimnasios donde laboran los instructores se muestran que el 50% (4) posee credenciales internacionales que certifican los programas ofrecidos al público.

Gráfico 5 El gimnasio donde usted trabaja, posee alguna credencial internacional de los programas ofrecidos.

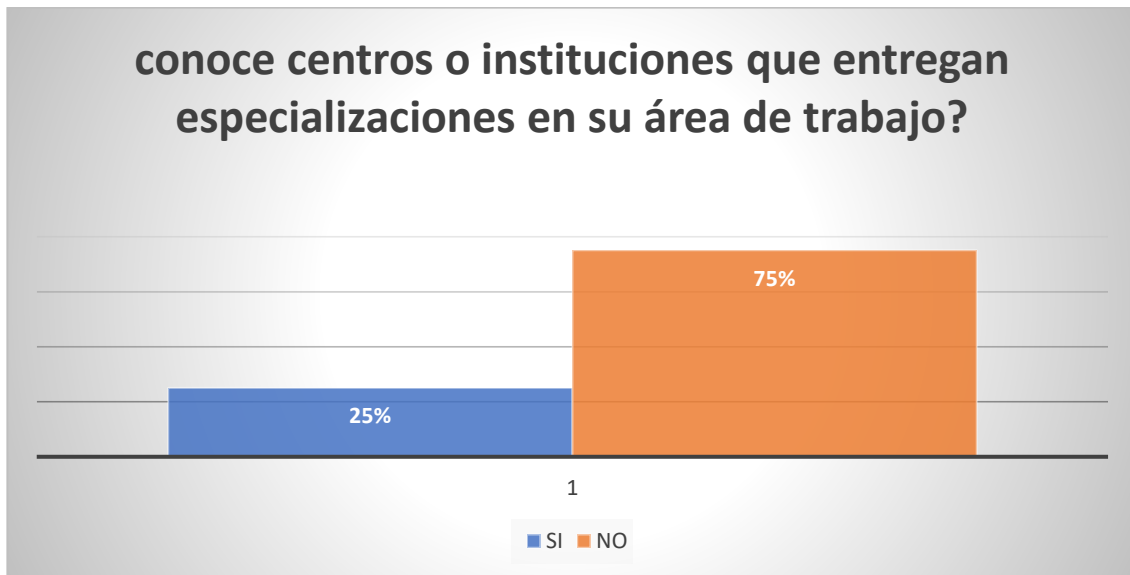


Fuente: Elaboración propia.

¿Usted conoce centros o instituciones que entregan especializaciones en su área de trabajo?

Así mismo, de acuerdo a los resultados el 75% (6) no conoce centro o instituciones para capacitarse en su área de trabajo, frente a un 25% (2) que sí reconoce los establecimientos de capacitación.

Gráfico 6. *¿Usted conoce centro o instituciones que entregan especializaciones en su área de trabajo?*

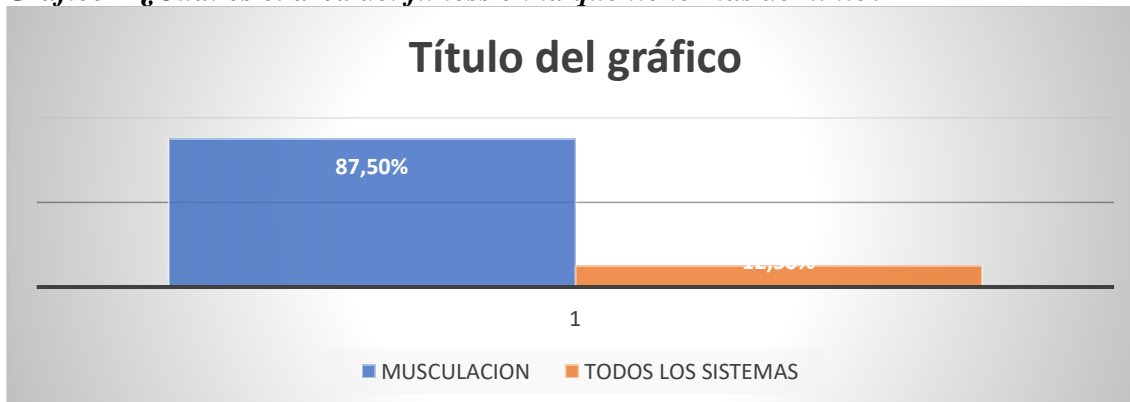


Fuente: Elaboración propia.

¿Cuál es el área del fitness en la que tiene más dominio?

Siguiendo el orden los resultados, el área de más dominio de los instructores fue la musculación con un 87,5% (7) frente un 12,5% (1) poseen dominio en todas las áreas del fitness.

Gráfico 7 *¿Cuál es el área del fitness en la que tiene mas dominio?*



Fuente: Elaboración propia.

¿Considerando su formación, ¿cómo clasifica usted su actuación trabajando en el gimnasio?

Finalmente, en cuanto a la percepción de los instructores físicos sobre su labor en gimnasio el 62,5% (5) consideran que su labor es excelente, frente a un 37,5% (3) considera que la labor que desempeña como instructor es buena.

Gráfico .8. *¿Como califica su actuación trabajando en el gimnasio?*



Fuente: Elaboración propia.

¿Tiene experiencia laboral mínima de 1 año?

Por lo anterior, el 88% (7) manifiesta no tener mínimo un año de experiencia, frente a 12,5% (1) con la experiencia mínima de un año.

Gráfico 9. *Tiene experiencia laboral de mínima 1 año.*



Fuente: Elaboración propia.

DISCUSION

Teniendo en cuenta lo anterior, de acuerdo a los resultados obtenidos del nivel de formación académica de los instructores físicos del barrio las Nieves de la ciudad de Barranquilla, es posible evidenciar que estos instructores físicos poseen una baja formación académica en estudios superiores o capacitación en el área del fitness y el personal training.

el 62,5% no posee estudios universitarios en educación física, lo cual es una evidencia de la poca formación en educación superior por parte de estos trabajadores que dedican su vida al servicio de la actividad física, el ejercicio y entrenamiento.

Es posible aseverar que esto se debe a que los instructores no consideran necesario la formación universitaria en esta materia y con solo el conocimiento empírico o la práctica en sí misma del fitness es suficiente sustento para poder ejercer esta labor como oficio y ofrecer servicios a la comunidad.

En lo que tiene que ver con el nivel de capacitación en el nivel del fitness o personal training es posible comparar lo descrito por Guzmán y Arroyo (2018) donde el 47% tiene menos de un año de tiempo de capacitación en el área. Así mismo, el estudio actual revela que solo el 38% se capacita frecuentemente en el área en que trabaja, esto sin lugar a dudas abre el debate sobre como un instructor que no recibe capacitación frecuente es capaz de ofrecer las nuevas tendencias y vanguardias en cuanto al entrenamiento fitness garantizado que sus clientes obtengan resultados satisfactorios en su proceso y no se pierda la credibilidad de los establecimientos que ofrecen estos servicios.

Entre tanto, en cuanto al área de dominio que manejan los instructores se reveló que un 87,5% posee dominio en el área de la musculación, esto concuerda con la investigación hecha por Nieto (2020) al mostrar que el 60% posee dominio en el tema de la musculación y es el área más ofertada en los gimnasios populares. Sin embargo, teniendo en cuenta que la gran mayoría de estos instructores no poseen una formación académica en centros de educación superior como universidades y corporaciones y tampoco se capacitan con frecuencia en el área, se generan dudas sobre la calidad en la aplicación de este sistema en los clientes y la efectividad que este pueda tener en la obtención de resultados por parte de las personas que reciben esta asesoría.

En cuanto a la experiencia laboral, de acuerdo al cuestionario aplicado a los empleadores, se evidenció que la gran mayoría no posee si quiera un año de experiencia en el área del fitness o personal training con un 88%, este resultado concuerda con lo dicho por Verkhonsasky (2002) al afirmar que los conocimientos básicos en cuanto fisiología, biomecánica, anatomía no solo lo da la correcta y debida capacitación y fundamentación teórica sino también la experiencia en el área debe ser la adecuada y suficiente donde el encargado tenga el bagaje y sea capaz de afrontar diversas situaciones del día a día, un instructor sin la debida experiencia es un problema para cualquier establecimiento ya que no podrá responder de manera óptima a las necesidades del entorno donde este inmerso.

CONCLUSIONES

Finalmente, se puede concluir que los instructores que trabajan en los gimnasios del barrio las Nieves de la ciudad de Barranquilla que se encuentran al servicio de la comunidad ofreciendo servicios de personal training, y actividades fitness. No están debidamente capacitados en áreas de conocimiento a través de instituciones acreditadas y de educación superior, así mismo no cuentan con la suficiente experiencia laboral que garantice una prestación de servicio idónea a la comunidad que acude a los establecimientos.

Esta situación afecta el desempeño tanto de los instructores como a la gente que recibe el servicio, que como consecuencia prestan un servicio de baja calidad a las personas.

Es posible aseverar que esta situación es el reflejo de casi todos los establecimientos informales no solo en el barrio las Nieves sino en muchos sectores populares de la ciudad de Barranquilla.

Por lo tanto, la propuesta planteada coadyuvará a mejorar el reclutamiento y selección de personal para las nuevas áreas vacantes, en los diferentes gimnasios ubicados en este sector del sur de la ciudad de Barranquilla, con el objetivo de lograr el crecimiento y desarrollo tanto personal como beneficios de los establecimientos de entrenamiento.

BIBLIOGRAFIA

-Baile-Ayensa, J.I., González-Díaz, A., Ramírez-Ortiz, C., Suárez-Andujo, P. (2011). Imagen corporal, hábitos alimentarios y hábitos de ejercicio físico en hombres usuarios de gimnasio y hombres universitarios no usuarios. *Revista. psicología. deportiva.* 20(2), 353-366. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235122167008.pdf>

-Cancela-Carral, J.M. & Ayán- Pérez, C. (2011). Prevalencia y Relación entre el Nivel de Actividad Física y las Actitudes Alimenticias Anómalas en Estudiantes Universitarias Españolas de Ciencias de la Salud y la Educación. *Rev. Esp. Salud Pública*, 85(5), 499-505. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000500009&lng=es&tlng=es.

Franco- Jiménez, A.M., Ayala-Zuluaga, J.E., & Ayala-Zuluaga, C.F. (2011) la salud en los gimnasios una mirada desde la satisfacción personal, *Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 186-199. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a13.pdf>

-Freitas-Costa, D.C., Camargo- Silva, A., Agatti-Lüdorf, S.M. (2011). prácticas corpóreas de academias de gimnasia: en labor del profesor sobre el cuerpo fluminense. *Revista. Brasileira. Ciencia. Esporte*, 33(4), 959- 974 <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.002>

- Guzmán, J. E., & Arroyo, R. H. (2018). *Caracterización de los entrenadores de los centros de acondicionamiento físico, box (crossfit) y gimnasios del municipio de Yumbo*. [tesis de

pregrado, Universidad del Valle]. Repositorio Institucional Univalle. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/19328/0604323.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gimnasios Barranquilla (s.f) *gimnasios en Barranquilla*. Consultado el 4 de enero de 2022. <https://www.gimnasios.com.co/barranquilla/>

- Nieto, H. (2020). *Caracterización en recursos físicos, Talento Humano y servicios de los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física y Gimnasios de la Ciudad de Montería*. [tesis de pregrado, Universidad de Córdoba]. Repositorio Universidad de Córdoba. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/2901/nietopadillaharold..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

--OMS. (2018, 6 de febrero). *Actividad Física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Roldan-Elizalde, M. D., & Olivo-Solís, J. E. (2013). Desempeño Laboral de Instructores de Gimnasios Ubicados en Guayaquil, Samborondón, Milagro y Naranjito. *Revista Ciencia UNEMI*, 6(10), 44-51. <https://www.redalyc.org/pdf/5826/582663862007.pdf>

- Revista Portafolio (2019, 16 de mayo) *Millennials los que más asisten a los gimnasios en Colombia*. <https://www.portafolio.co/tendencias/millennials-los-que-mas-asisten-a-gimnasios-en-colombia-529623>

- Thomas, J.R & Nelson, J.K (2006). *Método de Investigación en Actividad Física*. España: 8480198702. Paidotribo. <http://paidotribo.com/pdfs/844/844.i.pdf>

-Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona, 299-08013 Paidotribo. [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=rcHpCFKiQUoC&oi=fnd&pg=PP9&dq=Verkhoshansky,+Y.+\(2002\).+Teoria+y+metodologia+del+entrenamiento+deportivo.+barcelona:+Paidotribo](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=rcHpCFKiQUoC&oi=fnd&pg=PP9&dq=Verkhoshansky,+Y.+(2002).+Teoria+y+metodologia+del+entrenamiento+deportivo.+barcelona:+Paidotribo)