Universidad Abierta Interamericana

Trabajo Final

Planeamiento que Utilizan los Instructores de los Gimnasios para la Entrada en Calor de las Diferentes Disciplinas

Rocío Belén Giménez

Facultad de Motricidad Humana y Deportes, Licenciatura en Actividad Física y Deportes

Carlos Adolfo Bosch

Febrero 2024

INDICE

1 Introducción 1

2 Justificación 4

3 Viabilidad 5

4 Antecedentes: 7

5 Marco teórico 10

6 Apartado Metodológico 15

6.1 Recolección de datos 15

6.2 Observación de clase 17

7 Análisis 22

7.1 Encuesta: 22

8 Conclusiones 29

9 BIBLIOGRAFÍA 31

1 Introducción

En la actualidad, cada vez son más las personas que se suman a realizar actividad física, reconociendo y entendiendo los múltiples beneficios que de ella se obtienen.

Si bien se entiende la importancia de la realización de la misma, creo que el problema radica en poder incluirla dentro de nuestra rutina cotidiana.

Un promedio bastante alto de la sociedad trabaja entre 8 o 9 horas diarias, esto presenta una dificultad para las personas que deciden realizar actividad física, ya que cuentan con escaso tiempo extra, siendo posible realizarla solo antes de ingresar al trabajo o al salir. Es por ello que, el poco tiempo que tenemos pasa a ser un problema a la hora de entrenar, debido a que si lo hacemos temprano contamos con poco tiempo, y si lo hacemos luego de trabajar, estamos cansados. Esto nos lleva a no lograr un entrenamiento relajado y, por ende, no se le da importancia a la realización de una buena entrada en calor, y en muchas oportunidades, ni siquiera se realiza.

El problema no está en la persona que va a entrenar y que quizá no conoce la importancia de la misma, sino en la poca observación y atención que se obtiene de los/as instructores/as o profesores/as que trabajan dentro del gimnasio, ya que no solo no deberían dejar que la persona continúe con el entrenamiento, sino que, por el contrario, debería ser parte de su responsabilidad generar conciencia y explicar la realización de la entrada en calor.

En todos los ámbitos de formación, tanto en la licenciatura de alto rendimiento, como en el profesorado de Educación física, no se ha dejado de hacer hincapié en la importancia de su realización y los múltiples beneficios para un mayor rendimiento de nuestro entrenamiento y de los ejercicios que posteriormente vayamos a realizar.

Los/as profesores/as están casi obligados por la formación que adquirieron, a inculcarle a los/as alumnos/as que la entrada en calor es tan importante como el ejercicio en sí.

Muchas veces, el/la alumno/a considera que una buena clase está asociada al dolor. Si termina muy cansado y al otro día no puede ni caminar, es sinónimo de un buen entrenamiento "El gran problema aparece cuando el entrenador piensa igual que el entrenado y se convierte en un cómplice, en vez del profesional a cargo que aporta conocimiento en lugar de alimentar creencias". (Ariel Couceiro 2016).

Es por eso que, se considera fundamental trabajar este tema para generar conciencia en la optimización del rendimiento del/la entrenado/a y las posibles lesiones que podemos evitar si se implementa de forma correcta la entrada en calor.

A veces, dichas lesiones no aparecen a temprana edad, sino cuando se encuentra finalizada la etapa estudiantil. Es por eso que hay que tratar de darle al/la alumno/a lo que él/ella necesita y nos pide, sin descuidar lo que nosotros/as entendemos y sabemos que es importante.

Otro factor a tomar en cuenta, es que muchas veces los/as profesores/as convierten la clase en algo rutinario y terminan haciendo siempre lo mismo, entonces los/as alumnos/as piensan que para entrar en calor es suficiente con hacer 10 minutos en la cinta. Producto de esto también puede ser la cantidad de gente que se le acumula a un profesor, entonces al no recibir la atención que necesitan resuelven tomando sus propias decisiones o mismo el/la profesor/a lo manda a hacer eso para no tener que resolverlo en el momento.

Es por esto que me parece fundamental llevar un registro de las personas que se entrenan, en principio para conocerlas y en base a eso poder armar una correcta planificación. Se debe tener en

cuenta realizar esporádicamente una evaluación al grupo que estamos entrenando, que nos brinde una noción de la aptitud física de las personas.

La mayoría de las lesiones que se van a provocar en la actividad deportiva son pura y exclusivamente vinculadas a la escasa planificación de la entrada en calor, y en muchas oportunidades puede darse por una planificación errada, donde los ejercicios que se seleccionan no tienen relación con el foco de la parte principal clase.

Si se hace una correcta planificación, puede ser muy útil en el tiempo para llevar un registro de los avances y hacerle conocer al alumno/a los beneficios de realizarla, generando consciencia y posiblemente un hábito.

Con esta introducción, surgen algunas preguntas de investigación como ser: ¿Todos/as los/as profesores/as o instructores/as de los gimnasios incluyen la entrada en calor?, ¿Incluyen ejercicios que estén relacionados con el entrenamiento?, ¿Cuál es el impacto de omitir o realizar una entrada en calor insuficiente?, ¿Los/as profesores realizan un seguimiento de la rutina que realizan en el gimnasio los/as alumnos/as?

El trabajo a realizar es un estudio que surgió a raíz de una teoría personal, y el mismo posee un método con un enfoque mixto.

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Sampieri, 2014).

Este trabajo de investigación se llevará a cabo en el gimnasio Sport Fitness de la localidad de Banfield, situado en la calle Av. Adolfo Alsina 625, B1828, en la provincia de Buenos Aires. El objeto de

estudio serán los/as instructores/as que dictan las diferentes disciplinas. El gimnasio cuenta actualmente con 10 profesores/as de los/as cuales 6 son varones y 4 son mujeres.

En principio se analizarán todas las disciplinas que se llevan a cabo en el gimnasio, haciendo foco en las planificaciones de los/as instructores/as y cuáles son los ejercicios que se eligen o seleccionan para la entrada en calor. Es importante aclarar, que este análisis se llevará a cabo a través de observaciones y que no hubo ningún acercamiento o influencia en los/as diferentes instructores/as.

Luego se realizarán algunas entrevistas a los/as profesores/as buscando reforzar la teoría mencionada. La cual llevará a componer este trabajo.

2 Justificación

Durante muchos años se ha observado que, en los diferentes gimnasios, los/as instructores/as no otorgan la atención que requiere al entrenamiento que está realizando una persona. La mayoría de las veces, te derivan rápidamente a la cinta o bicicleta para realizar una entrada en calor, como si transpirar fuese motivo suficiente para realizar una sentadilla con peso. Esto dio a entender que no planifican las clases. No solo por los ejercicios que seleccionan para la entrada en calor, sino por la poca relación que tiene la entrada en calor con el objetivo principal de la clase.

Con el pasar de los años, y a raíz de la formación adquirida, se conoció la importancia de la realización de una buena entrada en calor, que incluya, sobre todo, ejercicios de movilidad articular. Pero esto, sigue sin aplicarse dentro de los gimnasios, y mucho menos el generar conciencia de la realización.

En varias oportunidades, los/as entrenados/as han manifestado no recibir la atención necesaria, sobre todo en ejercicios donde es muy importante observar la postura, ya que un ejercicio mal

realizado, puede conllevar a futuras lesiones. Por tales motivos, el gimnasio sufre bajas de los suscriptos/as, por no poder lograr el objetivo deseado.

Se sabe que muchas personas no tienen consciencia de la realización de la entrada en calor, pero la responsabilidad es de los/as profesores/as o instructores/as, por permitir que continúen con el entrenamiento a pesar de no haber acondicionado de forma correcta sus músculos y articulaciones, para el entrenamiento que vayan a realizar.

Se debería hacer hincapié en la importancia de su realización, generando consciencia en el/la entrenado/a para que no quiera saltearse esta parte de la clase, que es y debe ser tan importante como todo lo otro.

3 Viabilidad

Este trabajo final, se ha llevado a cabo a través de un enfoque mixto ¨los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio¨. (Sampieri, 2014)

Se consigue el acceso al campo, debido a que la investigadora posee un compañero de la carrera en curso, que le brinda los contactos y la vía para su posible realización en el gimnasio SportFitness de Banfield, donde se analizarán los procesos evaluativos.

A nivel personal, se cuenta con las herramientas intelectuales y el tiempo necesario que requiere dicha investigación.

A nivel institucional, los dueños del gimnasio y los/as instructores/as brindan la oportunidad y el apoyo para desarrollar este estudio ya que permitieron no solo el acceso al establecimiento, sino también la posibilidad de poder observar todas las clases en cualquier momento que el gimnasio se encontraba abierto. Todos/as se mostraron muy colaborativos/as y predispuestos/as.

Los/as instructores/as están en la disposición de ser entrevistados/as, observados/as, o encuestados/as de ser necesario.

Así mismo, se cuenta con los recursos económicos para cubrir los gastos como ser: fotocopias para las entrevistas, viáticos para el traslado al campo de investigación y de esta manera, poder realizar el proyecto. Respecto a los materiales, se cuenta con computadora para poder redactar el trabajo e internet para poder buscar refuerzos teóricos en la web y así poder fundamentar.

Título: Planeamiento que utilizan los instructores de los gimnasios para la entrada en calor de las diferentes disciplinas.

Objetivos Generales:

-Analizar la importancia que le otorgan los instructores en los gimnasios a la entrada en calor.

-Conocer los criterios que tienen los instructores para la selección de los ejercicios que componen la entrada en calor dentro de la planificación.

Objetivos Específicos:

-Indagar la importancia que tiene para los instructores que la entrada en calor tenga coherencia con el objetivo principal de la clase.

-Evaluar la actitud práctica que toman los instructores con los entrenados, en la entrada en calor.

-Conocer si los instructores realizan una planificación para cada clase.

-Conocer los interrogantes que se plantean los instructores al momento de realizar la entrada en calor.

4 Antecedentes:

La entrada en calor es un componente dentro del ejercicio, que se viene estudiando hace rato. Aquí es importante hacer foco no solo en esta en su totalidad, sino también en los ejercicios que se seleccionan para que el entrenamiento sea eficaz.

Sabemos y entendemos que esto debe ser tan importante como el entrenamiento en sí, pero para que esto lo sea, es fundamental inculcar desde los inicios de la etapa escolar.

Se han buscado algunos antecedentes sobre estudios que se han llevado a cabo sobre la valoración e importancia de la realización de la misma.

-En el año 2010 se realizó una investigación llevada a cabo por el autor Calderón Araujo. La misma se basaba en saber la cantidad de personas adultas que realizaban actividad física en el autódromo de la ciudad de Ibarra en Ecuador. El estudio se basó en observar los ejercicios que

seleccionan para la entrada en calor previa a dicha actividad. A raíz de esto se obtuvieron algunos objetivos básicos, entre ellos dar a conocer los beneficios de un correcto calentamiento del cuerpo.

Se realizó una encuesta, y se tomó en cuenta a 100 personas que asistían al autódromo a menudo a realizar actividad física. En base a los resultados se pudo determinar que la mayoría de las personas que concurrían, no tenían la costumbre de realizar alguna entrada en calor previa a la actividad, y los pocos que sí lo hacían, le dedicaban tan solo de 3 a 5 minutos

Por eso debemos entender, que una buena entrada en calor no solo se debe realizar por una cuestión de mejoramiento del rendimiento físico, sino que también, es una adaptación psicológica y social.

Según este trabajo, una de las causas del poco conocimiento sobre la entrada en calor es la falta de profesionales en el autódromo por falta de financiamiento para este fin.

.

-Comparin, J. (2015), llevó a cabo una investigación en la cual consideró que actualmente el ejercicio físico en gimnasios, no tiene una correcta planificación de cómo llevar a cabo las clases. Esto puede ser por varios motivos: falta de equipamiento o poca capacitación en los instructores. Esta situación lleva a que muchos usuarios abandonen la actividad porque no logran los objetivos deseados.

Para dicho autor, la entrada en calor implica realizar ejercicios de forma leve y relajada durante unos minutos antes del ejercicio intenso. Con los ejercicios de la entrada en calor se busca elevar la temperatura del cuerpo para generar una adaptación, y lograr que el músculo a estar con mayor elasticidad, fuerte y resistente, y así evitar una posible lesión.

-Esteve, J. y España, j. (2010), realizaron una investigación sobre la periodización del entrenamiento en las carreras de fondo, pero haciendo hincapié en lo primero que se debe hacer, que es calentar. El calentamiento tiene fases muy concretas: cardiorrespiratorio, movimientos articulares y estiramiento. Lo interesante de esta forma de calentamiento, es que permite agregar “mini sesiones” de calentamiento, relacionadas con el deporte a trabajar y a prevenir lesiones. Se sabe que, para lograr una activación, basta con realizar de 3 a 5 minutos, pero el deportista de resistencia acostumbra a calentar duraciones más altas.

El mayor error de calentamiento es estirar una vez aumentada la temperatura corporal. Se corre el riesgo de que, si estiramos los músculos, podemos perder la activación que se había logrado. En un calentamiento es necesario estirar; sin embargo, si se estira de forma prolongada se corre el riesgo de haber estirado en exceso.

Los autores concluyen en que en el calentamiento no es recomendable realizar estiramientos de larga duración, ya que se puede perder la temperatura previa; aunque tampoco es conveniente alcanzar una elevada temperatura, ni gastar mucha energía en el calentamiento si el deportista se enfrenta a una prueba larga. En este caso, el calentamiento debe ser más breve e intenso.

-Cevallos, C. (2014) realizó una investigación, en donde se plantea el siguiente interrogante: ¿Cómo incide el calentamiento físico en el rendimiento deportivo de los corredores diez kilómetros del club de caminantes y trotadores de la catedral de la parroquia la Matriz del cantón Ambato en Ecuador? En el mismo, se intentó mostrar la relación entre el calentamiento y el rendimiento deportivo en corredores de diez kilómetros.

A nivel mundial se suele observar a muchos deportistas que se lesionan por la falta o escasez de calentamiento previo a la actividad física.

Cada vez más personas se inclinan por realizar alguna actividad deportiva, ya sea en club o con un entrenador personal, pero, aun así, quedan personas que deciden hacerlo de forma independiente, y en realidad siempre es aconsejable realizar cualquier tipo de actividad, pero con la supervisión de un profesional en el tema, para poder seguir un plan acorde a sus capacidades.

En este trabajo el autor plantea que, a lo largo de los años, se ha observado en el club de caminantes y trotadores de la catedral, la presencia de varias personas con problemas como desgarros, inflamación muscular y esguinces

Por lo tanto, se considera que una buena entrada en calor, es esencial para mejorar las capacidades básicas, y de esa manera favorecer el rendimiento deportivo y así evitar lesiones.

En este trabajo se ha verificado que la mayoría de los corredores no se basan en una planificación para realizar una sesión de entrenamiento y tampoco reciben seguimiento de un profesional.

5 Marco teórico

La importancia de la entrada en calor previo a realizar alguna actividad física intensa, se remonta a la antigüedad. En la antigua Grecia, los atletas sabían de la importancia de preparar el cuerpo antes de realizar esfuerzos físicos.

La entrada en calor consiste en la realización de ejercicios y movimientos suaves que deben hacerse previo a la parte principal de la clase. El objetivo principal es preparar el cuerpo para el esfuerzo que se vaya a realizar posteriormente y activar el sistema cardiovascular, aumentar la temperatura corporal y mejorar la flexibilidad muscular.

A lo largo de la historia, se ha comprobado la importancia de la entrada en calor para prevenir lesiones, mejorar el rendimiento y reducir el tiempo de recuperación después del ejercicio. Durante la entrada en calor, el flujo sanguíneo aumenta, ayudando a oxigenar los músculos y prepararlos para el esfuerzo físico. Además, permite que las articulaciones y los tendones se lubriquen, reduciendo el riesgo de sufrir lesiones.

En deportes como el fútbol, el básquet o el atletismo, la entrada en calor es considerada una etapa fundamental del entrenamiento, ya que los movimientos bruscos y las acciones violentas son frecuentes, por lo que es fundamental preparar los músculos y las articulaciones para reducir el riesgo de lesiones.

Smith (1994) indica que el calentamiento es realizado para incrementar la flexibilidad del músculo y tendón, para estimular el riego sanguíneo a la periferia, incrementar la temperatura corporal y mejorar la coordinación de los movimientos.

Los gimnasios tal como los conocemos hoy en día, con instalaciones modernas y una gran variedad de equipos y clases, comenzaron a surgir a partir del siglo XX. A medida que la preocupación por el estado físico y la salud fue creciendo, la demanda por gimnasios más completos y especializados también aumentó.

En la década de 1970, surge el auge del culturismo. A partir de ese momento, los gimnasios se convirtieron en lugares comunes para el ejercicio y el acondicionamiento físico. Luego empezaron a surgir varias actividades como el spinning, fitness, step y aparatología más sofisticada. Estas actividades fueron las pioneras de los gimnasios.

En dicho trabajo, se hablará puntualmente de la entrada en calor en los gimnasios, ya que es donde más variedad podemos encontrar por las distintas actividades que se realizan. Cuando hablamos

de entrada en calor, le damos importancia a la movilidad articular y también a la selección correcta de los ejercicios, dependiendo justamente de la parte principal de la clase. Es decir, se busca la coherencia en todo momento.

En las actividades que se realizan en la entrada en calor, primero están las generales y después las específicas, se trata de preparar al deportista para que pueda rendir al máximo. Realizar una adecuada entrada en calor, permite obtener un estado óptimo físico y motriz, y también prevenir futuras lesiones.

"El calentamiento previo al desarrollo de los ejercicios tiene dos objetivos principales: Primero, evitar el riesgo de lesiones y segundo, preparar al individuo física, fisiológica y psicológicamente para un posterior esfuerzo" (De León, 2016).

La entrada en calor o calentamiento, está compuesta por varios tipos:

TIPOS	
Calentamiento dinámico general	Práctica de todos los movimientos. Objetivo: calentar los músculos directamente implicados en la actividad
Calentamiento específico	Práctica de todos los movimientos. Objetivo: calentar los músculos directamente implicados en la actividad
Calentamiento estático	Ejercicios que no implican un movimiento muscular observable.
Calentamiento activo	Ejercicios que implican la totalidad del organismo. Objetivo: actuar sobre los grandes grupos musculares

Calentamiento pasivo	Complemento del calentamiento activo y dinámico. Objetivo: incremento de la circulación y distensión muscular.
Calentamiento mixto	Mezcla de los diferentes tipos de calentamiento

El objeto de estudio en este trabajo, son los/as instructores/as del gimnasio SportFitness de Banfield, por eso es necesario estudiar su formación académica.

El instructor es una persona que se dedica a la enseñanza y que es responsable, durante un periodo de tiempo, de la educación y formación de un grupo de alumnos-deportistas. Procura que sus alumnos tengan la posibilidad de desarrollar funciones motrices y procesos de pensamiento avanzados. (Llumiquinga Cañarejo Elías Javier, 2017)

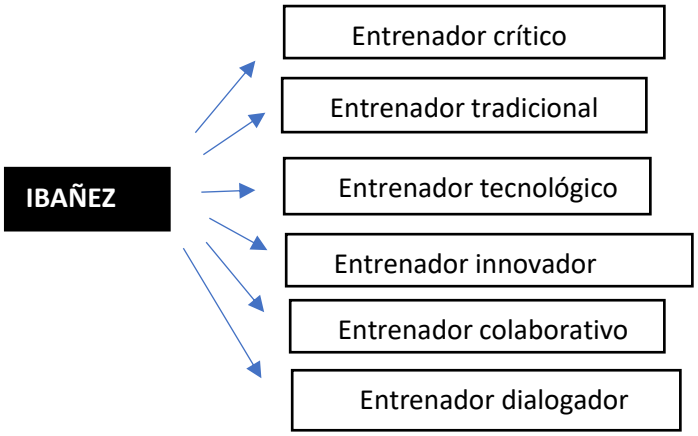
Fernández, (2013), sobre las cualidades del instructor, considera: “Un buen profesional debe haber adquirido los conocimientos suficientes para desempeñar su trabajo, pero no puede estancarse, sino que ha de ir preocupándose por aprender todo aquello que no sabe”.

Los/as instructores/as reciben una formación breve, que puede variar entre los 9 a 12 meses. En general está escindida de los aspectos teóricos o más reflexivos que implica cada actividad deportiva.

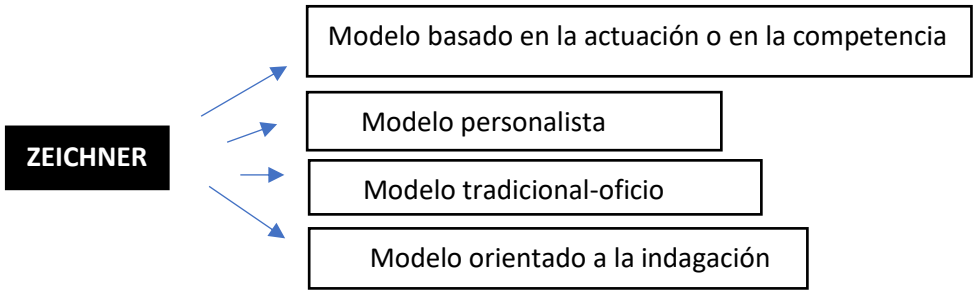
Existen varios estudios en los que se tratan de establecer diferentes modelos de entrenador, basándose en un criterio predominante.

Tanto Zeichner como Ibáñez, establecen los diversos modelos de formación de profesor de educación física y de instructores o entrenadores.

Modelo de instructor:



Modelo de profesor:



Habiendo comparado el modelo de instructor con el modelo de profesor, nos hace dar cuenta de que, inevitablemente se pueden asociar sus profesiones, pese a que sus formaciones académicas sean muy diferentes.

La formación del modelo de profesor, debería tenerse en cuenta para poder incorporar algunos conocimientos en el modelo del instructor y así lograr que su formación sea más holística y completa para los estudiantes. Esto implicaría que, no solo deben tener conocimientos en el área específica, como

ser técnicas y reglas de diferentes deportes, sino también en pedagogía, psicología del aprendizaje, salud y nutrición, entre otros.

Es importante que puedan comprender las necesidades y características individuales de cada estudiante, ya que esto les permitirá adaptar las clases de manera adecuada y brindar una educación inclusiva. Además, deben conocer las diferentes etapas del desarrollo humano y cómo esto influye en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Asimismo, se cree que deberían estar actualizados en las últimas tendencias y avances en el ámbito deportivo y de la salud. Esto implicaría participar en cursos de formación continua, asistir a capacitaciones y estar al tanto de las investigaciones más recientes en su campo. Además, es fundamental que sean modelos a seguir para sus estudiantes, promoviendo un estilo de vida activo y saludable. Esto garantizará una formación completa y de calidad para los estudiantes de educación física y futuros impartidores de conocimiento.

6 Apartado Metodológico

6.1 Recolección de datos

Los datos fueron recolectados en el gimnasio Sport Fitness, en la sede de Banfield. El mismo se hizo a través de observaciones en las diferentes disciplinas y entrevistas a los/as profesores que trabajan en el mismo.

El gimnasio cuenta con una sala de musculación, siendo la parte más amplia recurrida y tres salones más chicos en los que se realizan las diferentes actividades como: zumba, spinning, localizada y entrenamiento funcional.

El gimnasio cuenta con dos baños con vestuarios. Uno para hombres y otro para mujeres. También cuenta con lockers a la entrada para guardar las pertenencias. El gimnasio actualmente cuenta con aproximadamente 390 socios/as, que se van rotando en los diferentes turnos. Actualmente cuenta con dos turnos, uno de 7 a 15 horas y otro de 14 a 22 horas.

ACTIVIDAD	INSTRUCTOR/A	FORMACIÓN	EDAD
Zumba	Paula	Instructora de Zumba	32
Spinning	Julia	Instructora de Spinning	40
Entrenamiento Funcional	Mariano/Diego	Profesor de Educación Física (Lic. En curso) /Personal trainer	27/36
Localizada/glúteos/abdominales	Erika	Personal Trainer	42
musculación	Julián/Mariano/Diego/Luciano/M Laura	Personal Trainer/Prof de Ed Física/Prof. de Ed Física/instructora de musculación	31/25/42/24/37

La sala de musculación es la parte más amplia y concurrida del gimnasio, siendo la disciplina que más demanda tiene. Por este motivo la mayoría de los/as profesores/as se concentran ahí. A la sala de musculación podes acceder en cualquier horario que el gimnasio se encuentre abierto, es decir, de 7 a 22 horas. Las otras disciplinas, se realizan en los salones cerrados y hay determinados horarios, en los cuales debes anotarte previamente ya que, por ejemplo, la sala de spinning cuenta con 17 bicis fijas, incluyendo la de la profesora. Para cualquiera de las otras clases, también se pide que se anoten

previamente, no solo por el espacio, sino también para un mejor control y observación de la clase. Por tal motivo, no admiten a más de 20 personas en cada clase.

ACTIVIDAD	CANTIDAD DE CLASES POR SEMANA	ESPACIO QUE SE UTILIZA
Zumba	3 veces por semana (lunes-miércoles-viernes)	salón cerrado
Spinning	4 veces por semana (lunes-miércoles-viernes-sábado)	salón cerrado
Entrenamiento Funcional	5 veces por semana (lunes-martes-miércoles-jueves-viernes)	salón cerrado
Localizada	3 veces por semana (lunes-miércoles-viernes)	salón cerrado
clase glúteos	2 veces por semana (miércoles-viernes)	salón cerrado
clase abdominales	2 veces por semana (lunes-martes)	salón cerrado
musculación	6 veces por semana (lunes-martes-miércoles-jueves-viernes-sábado)	salón principal

6.2 Observación de clase

Puntos a observar de la entrada en calor:

- Si es general o específica
- sí tiene coherencia con la parte principal de la clase
- Actitud del Instructor

- Duración
- Ejercicios
- Si el instructor está atento a la corrección de ejercicios
- Utilización de música
- Utilización de materiales

ENTRADA EN CALOR	MATERIALES	MÚSICA	DURACIÓN	ACTITUD DEL INSTRUCTOR	GENERAL O ESPECÍFICA
Zumba	No	Si	10´-12´	Muy Buena	general
Spinning	Si	Si	5´-7´	Buena	general
Entrenamiento Funcional	Si	No	10´-15´	Excelente	general (por circuitos)
Localizada	Si	Si	10´-15’	Muy buena	específica
clase de glúteos	Si	Si	10´-12´	Excelente	general
clase de abdominales	Si	Si	10´-12´	Excelente	general
musculación	si	si	20´-25´	regular/muy buena (dependiendo del profesor)	específica

Zumba

La entrada en calor se realiza de forma general, es decir que para todas es lo mismo. Lo cual me parece una buena elección ya que no es necesario seleccionar ejercicios específicos para la misma.

La duración de la entrada en calor es de diez minutos aproximadamente. La actitud de la instructora es muy buena, tiene mucha predisposición para la realización de toda la clase. Muy motivadora, incentiva a las alumnas constantemente. Conoce el nombre de las mismas, utilizándolo a su favor para corregir o incentivar. Realiza las coreografías al mismo tiempo que las alumnas, y va marcando cada movimiento.

La música que se utiliza está conformada por canciones que se suelen escuchar ahora, y las alumnas parecen estar a gusto.

Los ejercicios que se realizan son para todas iguales. La profesora siempre se encuentra muy atenta y corrige de ser necesario, pero sin tener la necesidad de frenar la clase.

Spinning

En spinning la entrada en calor es para todos/as igual, pero utiliza unos minutos exclusivos para dar algunos ejercicios de movilidad articular y acondicionar el cuerpo.

La entrada en calor es muy intensa. Esta elección puede perjudicar de alguna manera a los/as alumnos/as que recién se inician en el entrenamiento y quizá no pueden seguir el ritmo, entonces tienen que bajar necesariamente la intensidad. La instructora de todas formas, aclara al inicio de la clase que las personas que recién están empezando a entrenar bajen la carga de la bicicleta. Si bien la entrada en calor es buena, la actitud de la docente no es la mejor en cuanto a la supervisión de los/as alumnos/as. Más allá de que haga esta aclaración, no se puede apelar al criterio del/la alumno/a y es necesario que la profesora supervise esto.

Entrenamiento Funcional

La entrada en calor tiene una duración de doce a quince minutos aproximadamente. Se seleccionan ejercicios específicamente para la realización de la misma, siendo acordes para lo que será la parte principal de la clase. Tanto Mariano como Diego tienen una excelente predisposición en la clase y para con los/as alumnos/as, son muy atentos y constantemente están corrigiendo y puliendo errores posturales. La clase es muy completa de principio a fin. Logrando tener coherencia en todo sentido.

Ambos profesores realizan trabajos por estaciones. Si bien no todos/as los/as alumnos/as se encuentran haciendo siempre los mismos ejercicios. La entrada en calor si la hacen de forma general.

Diego lleva bastante tiempo trabajando en el gimnasio, por lo que ha adquirido otra confianza para dar la clase. Lo que lo hace tener una actitud más motivadora, y está constantemente alentando a los/as alumnos/as. Se conoce el nombre de casi todos/as. La actitud de Mariano también es muy buena, pero se lo nota más tímido. Pero trabajando con Diego hacen un buen equipo al momento de dar la clase.

Localizada

La entrada en calor se realiza de forma específica. Tiene un tiempo de duración de diez a quince minutos, con ejercicios que son planificados para la realización de la misma. La música es parte de la clase, ya que la usa para marcar los tiempos. La profesora selecciona específicamente las canciones y tiene una determinada cantidad que le ayudan a controlar el tiempo de la entrada en calor y de la clase en general.

Se utilizan algunos elementos como colchoneta, mancuernas, pesa rusa, tobilleras, y bandas elásticas.

Erika tiene una excelente actitud para dar la clase, es muy motivadora y está constantemente animando y corrigiendo a los/as alumnos/as de ser necesario.

Glúteos

Esta clase también la brinda Erika y es mucho más intensa, por eso tiene una duración más corta, pudiendo trabajar así un solo grupo muscular. La entrada en calor es breve pero completa, los ejercicios están bien seleccionados. Cabe destacar que esta clase se realiza luego de la clase de Localizada, por lo que muchas alumnas se quedan y complementan con esto. La profesora tiene en cuenta esto, y no se repiten los ejercicios de la clase anterior.

Se utiliza música al igual que en la clase de localizada, lo que le permite marcar los tiempos de los ejercicios.

Abdominales

En dicha clase, al igual que la de glúteos, tiene una duración de treinta minutos. Tiene una breve entrada en calor, corta pero intensa y es para todos/as los/as alumnos/as la misma. Los ejercicios están muy bien pensados.

Se realizan ejercicios focalizados sólo en la zona media. Una alternativa clave que utiliza la instructora, es la intensidad y menor duración de los ejercicios.

Se utiliza música para el desarrollo de la misma, siendo al igual que la de glúteos, fundamental para el desarrollo de la misma.

Se utilizaron algunos elementos en la clase como colchoneta, discos de diferentes pesos. En el caso de que algún/a alumno/a no pueda realizar cierto ejercicio, la instructora busca alguna variante para la realización del mismo, generando motivación y así lograr que no deje de entrenar en toda la clase.

Musculación

El salón de musculación es el único que se diferencia del resto de las disciplinas, ya que no hay un horario para poder entrenar. Podes utilizar los aparatos en cualquier momento mientras que el gimnasio esté abierto. Aquí se debe hacer una distinción, ya que son varios/as profesores/as y no todos/as brindan la entrada en calor y la parte principal de la clase de la misma manera. Julián, María Laura y Luciano son los más atentos/as y motivadores/as. La entrada en calor incluye ejercicios de movilidad articular y luego complementan los mismos con ejercicios de pesos livianos, logrando coherencia con la parte principal de la clase, es decir, con el objetivo principal. Los/as tres son muy atentos/as y están constantemente corrigiendo y puliendo los errores que ven en los/as alumnos/as en la ejecución de los ejercicios. También proponen ejercicios regresivos si ven que cuesta la realización, brindándoles variantes para que no se desanimen. La entrada en calor dura aproximadamente entre 15 y 20 minutos, siendo progresiva y completa.

Mariano y Diego son muy atentos y motivadores con los/as alumnos/as. Le destinan un tiempo considerable a la entrada en calor, aproximadamente de 20 minutos, pero los ejercicios no están bien seleccionados. En general, los/as mandan a la cinta o bicicleta. Tampoco logran hacer un seguimiento de los/as alumnos/as a lo largo de toda la clase. Luego, observando el objetivo principal de la planificación, se confirma que la entrada en calor no ha sido buena ya que los ejercicios seleccionados no tenían relación alguna.

7 Análisis

Habiendo hecho las observaciones correspondientes, se evaluaron y analizaron las entrevistas a los/as instructores/as del gimnasio SportFitness de Banfield con el objetivo de, a partir de sus respuestas, poder sacar las conclusiones pertinentes.

7.1 Encuesta:

1- Nombre y Apellido

2- Edad

3- Formación académica

4- Antigüedad en el gimnasio

5- ¿Trabajo en otros gimnasios?

6- ¿Qué tenes en cuenta al momento de realizar la entrada en calor?

7- ¿Cuánto tiempo le dedicas?

8- ¿Usas elementos? ¿Cuáles?

9- ¿Pensás que es indispensable realizar una entrada en calor previa a la parte principal de la clase?

10- ¿Por qué?

11- ¿Planificas la clase?

12- Más allá de la planificación: ¿tenés en cuenta que la entrada en calor tenga coherencia con la parte principal de la clase?

Los/as instructores/as que trabajan en el gimnasio son diez: cuatro mujeres y seis hombres. Las edades de ellos/as van desde los 25 a los 42 años. La mayoría tiene más de un año de antigüedad trabajando en el gimnasio, salvo dos que solo tienen algunos meses.

Cada instructor/a tiene una formación determinada, sólo tres de ellos/as son Profesores de Educación Física y dos tienen la Licenciatura en curso. El resto tiene una formación relacionada con la

actividad que dicta en el gimnasio, ya sea Instructor/a de zumba, spinning, musculación o personal trainer.

Todos/as los/as instructores/as cumplen horarios distintos, y dependen justamente de la clase que dictan. Los horarios ya están establecidos por los dueños del gimnasio y son fijos. Aunque a veces los horarios pueden ir cambiando dependiendo de la demanda del mismo. Por ejemplo, se observó que llegado el verano suele haber más demanda, por lo que le empiezan a agregarle horarios a los profesores/as, dependiendo de las mismas.

Los/as alumnos/as tienen que abonar una cuota mensual que consiste en un plan a financiarse con la tarjeta de débito/crédito. Hay alumnos/as que solo asisten al gimnasio para realizar su clase personalizada, y en ese caso deben abonar la cuota del gimnasio (ya que hará uso de las instalaciones) y aparte deberán abonarle a su instructor/a sus honorarios.

Aquí comenzaremos a analizar las entrevistas. Una de las preguntas más importantes fue la número seis, donde se les preguntó a los/as instructores/as acerca de qué tienen en cuenta al momento de realizar una entrada en calor. De los/as diez instructores/as entrevistados/as, cinco de ellos/as coinciden en que lo más importante que deben tener en cuenta, es enfocarse en realizar ejercicios de movilidad articular. Se trata de ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones sufran lo menos posible durante el entrenamiento. Estos ejercicios son de gran importancia por varios motivos: mediante la movilidad articular se consigue el calentamiento del cuerpo. Los músculos se fortalecen en sintonía con aquellos elementos que forman parte de su funcionamiento como los tendones, los ligamentos y por supuesto las articulaciones ayudando a la prevención de futuras lesiones. El trabajo de movilidad debe ir acompañado de ejercicios de flexibilidad, para que nuestra musculatura esté preparada ante ejercicios explosivos o movimientos muy amplios.

Es muy importante realizar estos ejercicios, ya que es una forma de garantizarles a nuestros/as alumnos/as una buena entrada en calor, previa a la realización del ejercicio físico más intenso. Además, otro factor positivo es que mejora el rendimiento físico del deportista, durante y después de la sesión de entrenamiento.

Observando más en profundidad, cabe destacar que las mejores entradas en calor, casualmente fueron las de los/as profesores/as que incluyen la movilidad articular, siendo las más completas.

Cuando nos ponemos a analizar el tiempo que cada instructor/a le dedica a la entrada en calor, las respuestas son muy variadas. La mayoría de los/as instructores/as está en un rango de diez a quince o veinte minutos de duración. Algunos/as plantean quince minutos como el tiempo mínimo, y otros/as como el tiempo máximo. De todos/as los instructores/as entrevistados/as, solo uno de ellos respondió un tiempo menor, y dijo que lo mínimo eran ocho minutos y lo máximo doce.

Al momento de realizar la entrada en calor, los/as instructores/as tienen en cuenta si hay algún/a alumno/a que vuelve a realizar actividad física después de un tiempo de no hacer nada porque ha sufrido alguna lesión. En esos casos, la entrada en calor dura un poco más, ya que el cuerpo del entrenado/a se está recuperando y requiere de un buen calentamiento, y una serie de estiramientos para que las articulaciones adquieran flexibilidad nuevamente. Por otro lado, se sabe que cuando se vuelve de una lesión no se puede pretender volver con el mismo estado físico que cuando se dejó, hay que arrancar de a poco y de forma progresiva. En el caso de entrenar en gimnasio, se debe retomar la actividad realizando ejercicios sencillos a intensidades menores.

Este no es un tema menor, y hay que destacar que según lo observado en las clases dictadas en el gimnasio Sport Fitness de Banfield, todos/as los instructores/as tienen en cuenta la prevención de lesiones y el proceso de recuperación post lesión.

Cuando nos referimos a la utilización de elementos en la entrada en calor, hacemos referencia a cualquier elemento de los que se encuentran tanto en el salón del gimnasio, como en la sala de musculación. El gimnasio cuenta con una gran cantidad y variedad de elementos y maquinaria:

- Tobilleras
- Mancuernas (de distintos pesos)
- Colchonetas
- Barra olímpica
- Discos (de distintos pesos)
- Pesa rusa
- Banda Trx
- Banda elástica
- También cuenta con maquinaria profesional:
- Sillón de cuádriceps
- Prensa
- Máquina Abductores/ aductores
- Camilla femoral
- Máquina de gemelos
- Máquina de dominadas
- Maquina sentadilla/ sentadilla sissy
- Dorsalera
- Máquina de poleas
- Paralelas
- Banco Press

- Remo
- Elíptico
- Bicicleta fija
- Cinta

Al consultarles a los/as instructores/as si utilizaban algún elemento para la realización de la entrada en calor, ocho de ellos/as respondieron que usan y dos respondieron que no. La profesora de spinning puso que si usa elementos, cuando solo manifestó que usaba la bici fija. Lo cual, consideramos que no usa elementos, más que el que es pertinente a su clase.

Un interrogante que surgió a medida que se iba planteando y armando la entrevista, es si todos/as los/as instructores/as consideran que es indispensable realizar entrada en calor. Por tal motivo, se consideró que era importante agregar dicha pregunta a la entrevista. Todos/as los/as profesores/as coincidieron en que es indispensable realizar una entrada en calor antes de realizar actividad física y justificaron que es la manera de prevenir lesiones, y además sirve para que el cuerpo entre en clima para posteriormente poder exigir más en la clase.

Cabe aclarar que todos/as los instructores/as están muy atentos/as no solo a la prevención de lesiones, sino a la recuperación de las mismas. Por ejemplo, en la sala de musculación había una chica que no le salía hacer la estocada con barra porque al avanzar perdía el equilibrio. En este caso, el profesor optó por hacer que la alumna haga la estocada, pero sin avanzar. Este es simplemente un solo ejemplo de los que se han visto. Todos/as son muy atentos/as y buscan alternativas para la realización de los ejercicios en caso de que no salgan. También se ha observado que en alumnos/as que presentan algunas dolencias en las articulaciones, se evitan ejercicios de impacto o de mucha carga para la misma.

Otro de los puntos importantes de dicha investigación, planteado justamente por los/as entrenadores/as, es si realizan la planificación de sus clases. De los/as instructores/as que fueron entrevistados/as, seis de ellos planifican sus entradas en calor y cuatro no lo hacen. Fue un número que sorprendió, por un lado, pero por otro no, dado que dicha información coincidía con lo que se había observado. De los/as instructores/as que no planifican sus clases, hay tres de ellos/as que respondieron que piensan los ejercicios en el momento, tratando de que tenga coherencia con la parte principal de la clase. Uno solo respondió que planificaba cuando recién había comenzado a dar clases, pero que con el tiempo adquirió confianza y ya no necesito hacerlo. Al tener conocimiento de la experiencia de cada instructor/a, se notó mucho la diferencia al momento no solo de dictar la clase, sino también de armar los ejercicios y de cómo se dirigen a los alumnos/as. Más allá de que cada uno/a tiene una formación distinta, hay muchas cosas que todos/as comparten, y es cómo manejan al grupo. Hay profesores/as que se recibieron hace muy poco, pero hace muchos años vienen trabajando en el ámbito deportivo o ejercen en la docencia, y eso se nota en cómo se desenvuelven frente al grupo o la persona.

Los/as que respondieron que planifican sus entradas en calor, contaron que hacen siempre los mismos ejercicios, pero que van variando según lo que vayan a trabajar cada clase. Generalmente, cuando son clases grupales como funcional o spinning, hacen entradas en calor más generales, involucrando a todos los grupos musculares. En el caso de zumba o las clases de abdominales o glúteos, la entrada en calor es acompañada por una canción bien motivadora.

La última pregunta de la entrevista, es de las más importantes ya que te da a conocer si los/as profesores/as le dan coherencia a la entrada en calor con la parte principal de la clase. Si bien los/as diez profesores/as alegaron que, si la tienen, al observar se analizó que no muchos/as de ellos/as cumplen con esto y no se condice la entrada en calor con la parte principal de la clase. Creemos que esto tiene que ver con la formación de los mismos/as, ya que justamente coincide en que los/as que no han tenido

criterio para seleccionar los ejercicios no son profesores/as de educación física, ni han tenido una formación académica.

8 Conclusiones

El objetivo de este trabajo de investigación, fue analizar el planeamiento que utilizan los/as instructores/as del gimnasio SportFitness de Banfield para la entrada en calor de las diferentes disciplinas y conocer qué criterios aplican o tienen al momento de realizarla, es decir, si tiene coherencia con la parte principal de la clase.

A raíz de las observaciones de las clases más las entrevistas realizadas, se pudo estudiar en profundidad el tema de investigación, y se concluye en que se ha logrado el objetivo deseado.

Las observaciones a las clases se han realizado desde un lado no participativo. Se les comentó a los/as instructores/as que iba a estar presente en sus clases, pero sin intervención alguna, de modo que no influya en nada la presencia y que se desenvuelvan con naturalidad. Es decir, se analizó y se estudió de forma honesta el dictado de las clases.

Se ha estudiado el dictado de todas las disciplinas y las clases en la sala de musculación, no solo de forma general sino también en particular. Es decir, el seguimiento que le daban los/as profesores/as a los/as alumnos/as al momento de realizar algún ejercicio de mayor complejidad.

Las respuestas a las preguntas realizadas confirman lo observado. El hecho de que los/as profesores/as no realicen una planificación y que la tengan que pensar en el momento, hace que en muchos casos no tenga coherencia la entrada en calor con el foco principal de la clase. Más allá de que en la pregunta número doce, todos/as hayan respondido que sí tratan de enlazar las partes.

Habiendo observado todas las disciplinas y las clases de musculación, se llegó a la conclusión de que, en donde menos se presta atención a los/as entrenados/as es justamente en la sala de musculación. Creemos que se da así, porque son muchas personas contenidas por muy pocos/as profesores/as y se hace difícil poder hacerles un seguimiento a todos/as. Cada uno/a realiza diferentes entradas en calor, según los meses de entrenamiento que tenga, según la edad o sexo. También puede variar si el/la alumno/a se está recuperando de una lesión, etc. En cambio, las entradas en calor de las disciplinas son más sencillas, ya que suceden todas dentro del mismo salón y la profesora o el profesor que esté a cargo realiza una única, pudiendo darles seguimiento a todos/as al mismo tiempo.

Si bien en la encuesta manifestaron la importancia de la entrada en calor, no todos/as la planifican. Esto repercute en la realización y selección de los ejercicios, ya que la planificación permite analizar las distintas partes de la clase. Tener un registro de las mismas, les va a permitir tener un seguimiento de los/as alumnos/as y poder ver y analizar los avances en el tiempo.

Se pudo detectar que el dictado de las clases está sujeto a la experiencia y estudios de los/as instructores/as, pero más allá de eso, no logran transmitir o no se toman el tiempo de explicarle a sus alumnos/as, la importancia de la entrada en calor. Siendo que estos mismos/as, solo la realizan porque el instructor/a la pide y no a consciencia.

Por último, se puede decir que no todos/as los instructores/as del Gimnasio SportFitness de Banfield reflexionan acerca de la importancia de realizar una planificación para obtener un buen desarrollo y resultado de la clase, logrando coherencia en todas las partes.

9 BIBLIOGRAFÍA

-Cevallo, C. (2014). El calentamiento físico en el rendimiento en del rendimiento deportivo de los corredores 10K en el club de caminantes y trotadores de la catedral de la parroquia de la matriz del cantón Ambato provincia de Tungurahua. Universidad técnica de Ambato. Ecuador.

-Comparin, J, (2015). Conocimiento básico sobre prevención de lesiones, en personas que asisten a gimnasios en Santo Tome Ctes. Facultad de Medicina, Fundación H. A. Barceló. Santo Tome

-De León, G. L. (2016). Guía metodológica para la preparación de los entrenadores en la dirección del calentamiento general de las niñas de 10-12 años de la Escuela de Fútbol Stella Maris en Guayaquil.

-Do Barro, R.S. (2021). La entrada en calor: estrategias en las diferentes actividades físicas en el gimnasio. [Tesis de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana]. Google Academic https://scholar.google.com.co/scholar?start=0&q=Revista+de+Psicolog%C3%ADa+GEPU&hl=es&as_sdt=0

-Esteve, J. y España, j. (2010). Teoría del entrenamiento: El calentamiento dinámico. Madrid

-González, A. (2016) Corpo Sao. Entrenamiento Inteligente: https://www.facebook.com/ariel.corposao/?locale=es_LA

-Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la Investigación, McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. México.

-Ibáñez, S. (1977). Relaciones entre la formación del entrenador deportivo y la formación del profesor de Educación Física.

ENTREVISTAS

Se realizaron 10 entrevistas, a 10 instructores/as.

- Número 1:

1- Nombre y apellido: Paula G

2- Edad: 32

3- Formación académica: Instructora de zumba

4- Antigüedad en el gimnasio: 5 años

5- ¿Trabajo en otros gimnasios? actualmente trabajo en uno más, aparte de este y a lo largo de mi vida si, trabaje en otros gimnasios

6- ¿Qué tiene en cuenta al momento de realizar la entrada en calor? Me enfoco en la movilidad articular, y, además, me aseguro de que todas las alumnas me hayan seguido. No me importa que me sigan los movimientos a la perfección, pero sí que no se hayan dejado de mover.

7- ¿Cuánto tiempo le dedica? 15 minutos aproximadamente. Si justo es una clase en la que tengo muchos/as alumnos/as nuevos, le dedico un poco más.

8- ¿Usa elementos? ¿Cuáles? Si. Soga, step o bandas elásticas.

9- ¿Piensa que es indispensable realizar una entrada en calor previa a la parte principal de la clase? Si.

10- ¿Por qué? Porque creo que es fundamental que las articulaciones y músculos estén preparados para recibir ejercicio más exigente, y de esa forma evitar futuras lesiones.

11- ¿Planifica la clase? Sí, siempre planifico, y dependiendo de lo que vaya a trabajar cada día, varía la entrada en calor.

12-Más allá de la planificación: ¿Tiene en cuenta que la EEC tenga coherencia con la parte principal de la clase? si, por supuesto. Primero pienso en que voy a hacer en la clase y luego planifico la entrada en calor para involucrar a los músculos y articulaciones principales.

- Número 2:

1- Nombre y apellido: Julia S.

2- Edad: 40

3- Formación académica: Instructora de Spinning.

4- Antigüedad en el gimnasio: 3 años aproximadamente.

5 -¿Trabajo en otros gimnasios? si

6- ¿Qué tiene en cuenta al momento de realizar la entrada en calor? Luego de una evolución integral, que incluye conocimiento de lesiones preexistentes, capacidad pulmonar, riesgo cardíaco, etc. según sea el caso, elijo entre ejercicios de movilidad articular y de rango aeróbico (cinta, bici, caminata).

7- ¿Cuánto tiempo le dedica? De 8 a 12 minutos.

8- ¿Usa elementos? ¿Cuáles? Solo las bicis fijas.

9- ¿Piensa que es indispensable realizar entrada en calor previa a la clase? Si.

10- ¿Por qué? Las entradas en calor no solo previenen lesiones, sino que hacen que el entrenamiento sea efectivo.

11- ¿Planifica la clase? No planifico nada. Antes lo hacía, pero ahora hago lo que me sale en el momento. Casi siempre me manejo igual, tanto en los entrenamientos personalizados como en las clases de salón.

12-Más allá de la planificación: ¿Tiene en cuenta que la EEC tenga coherencia con la parte principal de la clase? Trato de que toda la clase tenga coherencia de principio a fin. Que vaya una cosa unida con la otra. Y eso lo manejo bastante regulando las intensidades.

- Número 3:

1-Nombre y apellido: Mariano P

2-Edad: 27

3-Formación académica: Profesor de Educación Física (Lic. en curso).

4-Antigüedad en el gimnasio: 1 año

5- ¿Trabajo en otros gimnasios? No

6-¿Qué tiene en cuenta al momento de realizar la entrada en calor? Depende el nivel (principiante, intermedio o avanzado), directamente lo hago entrar en calor con un ejercicio del grupo muscular a trabajar, con muy poca carga y una cantidad media/alta de repeticiones.

7-¿Cuánto tiempo le dedica a la entrada en calor? 10 minutos

8- ¿Usa elementos? ¿Cuáles? En la entrada en calor algunas veces utilizo sogas o mancuernas

9- ¿Piensa que es indispensable realizar entrada en calor previa a la parte principal de la clase? Si

10- ¿Por qué? Vengo de la vieja escuela, donde todas las clases estaban divididas en entrada en calor, parte principal y vuelta a la calma. Algunos estudios comprobaron que ese orden quedó obsoleto. Más allá de eso, creo que hay que tener en cuenta hacia quienes va dirigida la entrada en calor y en qué ámbito. Pero si yo sigo con la creencia de que si es una clase aeróbica la que va a dar, se necesita una buena entrada en calor.

11- ¿Planifica la clase? Si. Siempre tengo en cuenta que voy a trabajar en la clase.

12- Más allá de la planificación: ¿tiene en cuenta que la entrada en calor tenga coherencia con la parte principal de la clase? si, por supuesto. Creo que de esa manera es la única forma de evitar futuras lesiones.

- Número 4

1- Nombre y apellido: Diego M.

2- Edad: 36

3- Formación académica: Personal Trainer

4- Antigüedad en el gimnasio: 5 años

5- ¿Trabajo en otros gimnasios? Si. Solo en uno anterior a este.

6- ¿Qué tiene en cuenta al momento de realizar la entrada en calor? Lo que tengo en cuenta es la activación de los músculos y la movilidad articular del cuerpo, para llegar a un punto de oxigenación del cuerpo para mejorar el rendimiento físico y prevenir lesiones.

7- ¿Cuánto tiempo le dedica? Dependiendo del rendimiento físico del alumno le dedico más o menos entre 10 y 15 minutos.

8- ¿Usa elementos? ¿Cuáles? Sí. Conos, bandas, barra, pesas, soga, elástico, o la cinta o la bici.

9- ¿Piensa que es indispensable realizar entrada en calor previa a la parte principal de la clase? Si

10-¿Por qué? Porque ayuda al rendimiento físico, pudiendo llevar al cuerpo a un nivel de exigencia más alto y para prevenir cualquier tipo de lesión que pueda llegar a provocar el entrenamiento.

11- ¿Planifica la clase? Depende del tipo de entrenamiento. Si voy a dar una clase de funcional, intento que sea más general. La planifico y realizo de forma específica a la hora de hacer algún otro tipo de entrenamiento.

12- Más allá de la planificación: ¿tiene en cuenta que la entrada en calor tenga coherencia con la parte principal de la clase? Lógico. La zona muscular a trabajar tiene que estar previamente entrada en calor para un mejor rendimiento del músculo.

- Número 5

1- Nombre y apellido: Erika S.

2- Edad: 42

3- Formación académica: Personal trainer.

4- Antigüedad en el gimnasio: 3 años.

5- ¿Trabajo en otros gimnasios? Si. Trabajé en 3 gimnasios distintos hace unos años atrás, y ahora en otro más en paralelo a este.

6- ¿Qué tiene en cuenta al momento de realizar la entrada en calor? Dependiendo del trabajo a realizar. Si voy a trabajar la fuerza, les doy ejercicios para fortalecimiento del core y activación del suelo pélvico.

7- ¿Cuánto tiempo le dedica? De 10 a 15 minutos.

8- ¿Usa elementos? ¿Cuáles? sí. Pelotas de varios tamaños, discos, pesas, bandas elásticas, bosu de equilibrio.

9- ¿Piensa que es indispensable realizar entrada en calor previa a la clase? Si

10- ¿Por qué? Para preparar a la persona para el trabajo posterior y para evitar lesiones.

11- ¿Planifica la clase? Si. Dependiendo de lo que vaya a realizar, voy variando algunos ejercicios.

12- Más allá de la planificación: ¿tiene en cuenta que la entrada en calor tenga coherencia con la parte principal de la clase? si, como puse en la respuesta anterior, voy variando los ejercicios según lo que vaya a realizar.

- Número 6

1- Nombre y apellido: Julián A.

2- Edad: 31

3- Formación académica: Personal trainer

4- Antigüedad en el gimnasio: 4 años y medio

5- ¿Trabajo en otros gimnasios? Muy poco tiempo en uno solo. Casi diría que no.

6- ¿Qué tiene en cuenta al momento de realizar la entrada en calor? Que muevan todo el cuerpo, que involucren todas las articulaciones. Hacer movimientos cortos y con poca carga.

7- ¿Cuánto tiempo le dedica? 15 a 20 minutos.

8- ¿Usa elementos? ¿Cuáles? Sí, muy esporádicamente, pero por ahí meto pesas o bici fija.

9- ¿Piensa que es indispensable realizar entrada en calor previa a la parte principal de la clase? Si

10- ¿Por qué? La estrategia que uso es: primero que ajusten bien los pies a la bici, que estén bien posicionados y que le pongan dos cargas nada más, que empiecen tranqui y vayan acelerando de a poquito.

11- ¿Planifica la clase? No, no planifico nunca. Voy haciendo los ejercicios que se me ocurren en el momento, variando únicamente la carga.

12- Más allá de la planificación: ¿tiene en cuenta que la entrada en calor tenga coherencia con la parte principal de la clase? Si. Más o menos ya sé que es lo que va a hacer cada uno así que sí.

- Número 7

1- Nombre y apellido: Mariano L.

2- Edad: 25.

3- Formación académica: Profesor de Ed Física

4- Antigüedad en el gimnasio: 6 meses.

5- ¿Trabajo en otros gimnasios? No

6- ¿Qué tiene en cuenta al momento de realizar la entrada en calor? Que el salón esté en condiciones, y que los alumnos tengan agua y toalla.

7- ¿Cuánto tiempo le dedica? Entre 15 y 20 minutos

8- ¿Usa elementos? ¿Cuáles? no.

9- ¿Piensa que es indispensable realizar entrada en calor previa a la clase? Si

10- ¿Por qué? Para activar el cuerpo, poner en movimiento los músculos y evitar lesiones.

11- ¿Planifica la clase? No planifico, pienso los ejercicios en el momento previo a comenzar la clase.

12- Más allá de la planificación: ¿tiene en cuenta que la entrada en calor tenga coherencia con la parte principal de la clase? En lo posible trato de que si.

- Número 8:

1- Nombre y apellido: Diego G.

2- Edad: 42

3- Formación académica: Prof. de Ed Física.

4- Antigüedad en el gimnasio: 1 año

5- ¿Trabajo en otros gimnasios? si

6- ¿Qué tiene en cuenta al momento de realizar la entrada en calor? La temperatura ambiente, movilidad de todos los grupos musculares, y finalizar con una elongación.

7- ¿Cuánto tiempo le dedica? ¿Cuáles? 15 minutos.

8- ¿Usa elementos? sí. Mancuernas, tobilleras, barras, soga de saltar, banda elástica.

9- ¿Piensa que es indispensable realizar entrada en calor previa a la clase? Si

10- ¿Por qué? Para que el sistema cardiovascular, muscular y tendinoso comiencen a adaptarse a un esfuerzo físico más intenso.

11- ¿Planifica la clase? A veces en el salón de musculación se vuelve medio complejo. Pero si ya conozco al alumno, sí.

12- Más allá de la planificación: ¿tiene en cuenta que la entrada en calor tenga coherencia con la parte principal de la clase? sí. Más allá de que no puedo planificar con todos. Obviamente se lo que voy a trabajar y realizo la entrada en calor correspondiente.

- Número 9:

1- Nombre y apellido: Luciano F.

2- Edad: 24

3- Formación académica: Prof. de Educación Física / Lic. en curso.

4- Antigüedad en el gimnasio: 4 meses.

5 - ¿Trabajo en otros gimnasios? sí.

6- ¿Qué tiene en cuenta al momento de realizar la entrada en calor? Experiencia del grupo, clima y actividad principal a realizar.

7- ¿Cuánto tiempo le dedica? 15 minutos mínimo.

8- ¿Usa elementos? ¿Cuáles? sí. Alguna pesa o banda elástica

9- ¿Piensa que es indispensable realizar entrada en calor previa a la parte principal de la clase? Si

10- ¿Por qué? Para acondicionar el cuerpo y prepararlo para la actividad principal. Es importante para prevenir que el alumno se lesione.

11- ¿Planifica la clase? Sí.

12- Más allá de la planificación: ¿tiene en cuenta que la entrada en calor tenga coherencia con la parte principal de la clase? Las planificaciones que hago son a través de un seguimiento que tengo con cada alumno en el gimnasio porque les vengo haciendo un seguimiento y ya sé lo que van a realizar, entonces la entrada en calor va a ser condescendiente con la parte principal de la clase. En el caso de alumnos nuevos, trato de hacer lo mismo, pero es cuestión de ir conociéndolos e ir mejorando de a poco para hacer una buena entrada en calor.

- Número 10:

1- Nombre y apellido: M. Laura L.

2- Edad: 37

3- Formación académica: Instructora de musculación.

4- Antigüedad en el gimnasio: 2 años

5- ¿Trabajo en otros gimnasios? no

6- ¿Qué tiene en cuenta al momento de realizar la entrada en calor? Que el alumno trabaje de forma progresiva con los pesos para luego ir complejizando los ejercicios a lo largo de la clase.

7- ¿Cuánto tiempo le dedica? De 10 a 15 minutos.

8- ¿Usa elementos? ¿Cuáles? Solo realizo la entrada en calor con los aparatos del gimnasio y alguna mancuerna.

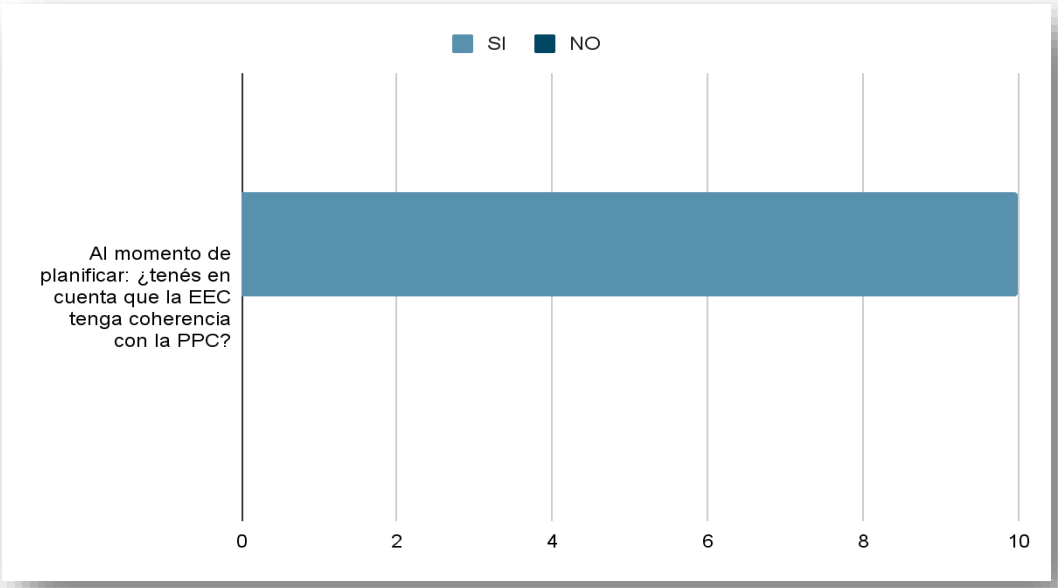
9- ¿Piensa que es indispensable realizar entrada en calor previa a la primer parte de la clase? Si

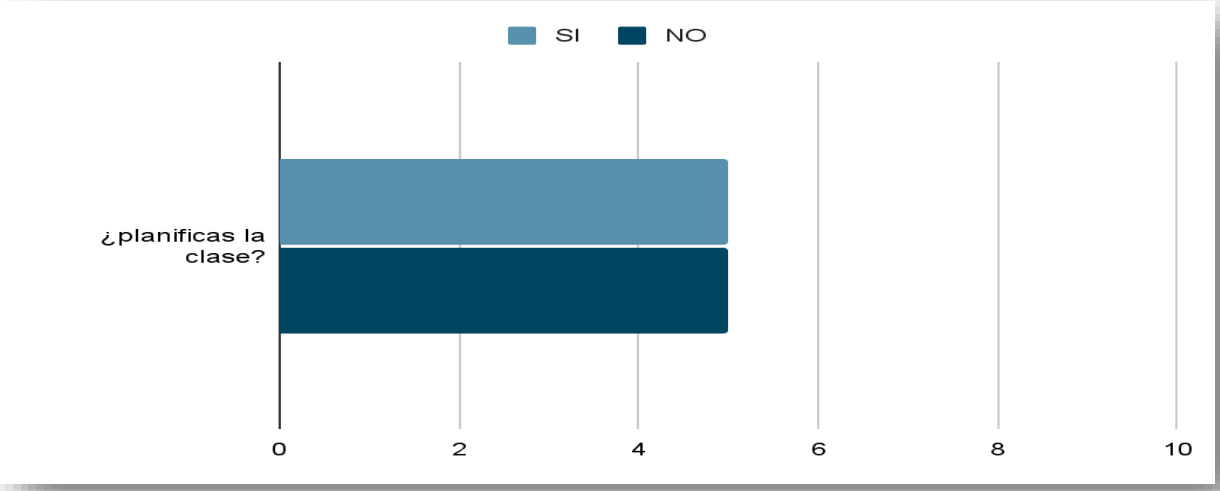
10-¿Por qué? Para no lesionar al cuerpo, y porque sirve para generar el clima general.

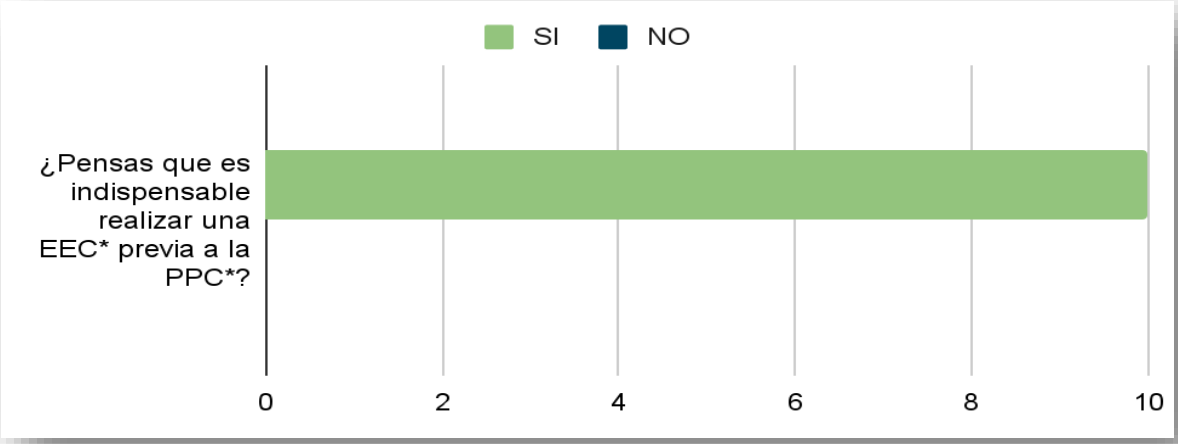
11- ¿Planifica la clase? No. Cuando recién arranque a dar clases si planificaba, pero ahora ya no.

12-Más allá de la planificación: ¿tiene en cuenta que la entrada en calor tenga coherencia con la parte principal de la clase? Si. Trato de que siempre un trabajo esté relacionado con el otro y que sea bien progresivo.

Se representan mediante gráficos algunas de las preguntas de la encuesta:




SI
NO
¿planificas la clase?
0
2
4
6
8
10


SI
NO
¿Pensas que es indispensable realizar una EEC* previa a la PPC*?
0
2
4
6
8
10