

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA



FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES

Título: La entrada en calor: Estrategias en las diferentes actividades físicas en el gimnasio.

Nombre: Rocío Soledad Do Barro

Título a obtener: Licenciada en Educación Física y Deportes; Facultad de Motricidad Humana y Deportes

Fecha: Septiembre 2021



ÍNDICE

Área de desarrollo	3
Introducción	4
Problema real	7
Preguntas de investigación	8
Problema	9
Estudio y diseño	10
Objetivos y propósitos	11
Estado del arte	12
Marco teórico	18
Instrumento de recolección de datos	27
Análisis de datos	48
Conclusiones	58
Bibliografía	60
Anexo	63



ÁREA DE DESARROLLO

Tema de investigación: La entrada en calor: estrategias en las diferentes actividades físicas en el gimnasio.

Tiempo y espacio: Flores, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, año 2019

Modelo de investigación: Cualitativa

Universo: Instructores que dictan clases los gimnasios de Flores

Muestra: 10 instructores del Gimnasio Flores Iron Gym

Unidad de análisis: las clases dictadas por los instructores



INTRODUCCIÓN

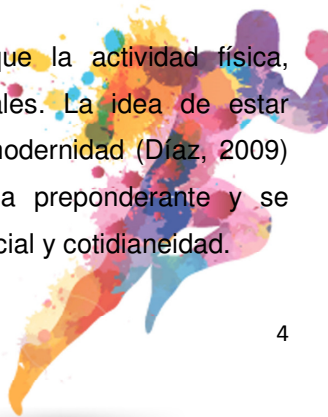
En la actualidad donde la rutina es cada vez más exigente, donde la mayoría de los trabajos tiene una alta carga horaria, hay personas que de todas formas buscan hacerse el tiempo para realizar actividad física, ya sea en su tiempo de descanso laboral, previo al mismo, o aun luego de la jornada laboral. Esto lleva a que las personas lleguen con el tiempo justo, o a veces tarde a la clase del gimnasio, obviando una parte fundamental de la clase como lo es la entrada en calor.

A lo largo de la formación en la carrera Licenciatura en Alto Rendimiento, hemos trabajado diversos aspectos de las estrategias para optimizar las formas de lograr las mejores marcas y resultados en las diferentes disciplinas físicas. Es por eso, que hemos buscado observar las rutinas realizadas por los instructores cotidianamente en sus clases y entrenamientos.

Como futuros profesores y como alumnos, venimos realizando una doble tarea, por un lado, nuestro propio entrenamiento, y por otro, estudiamos para realizar la mejor instrucción posible para nuestros futuros alumnos.

Es por eso, que consideramos fundamental trabajar este tema dado que significa optimizar la práctica y limitar los posibles problemas derivados de esa práctica en cada una de las disciplinas. Sabemos que las lesiones, el agotamiento y la falta de un buen rendimiento en el trabajo físico, muchas veces están asociadas a la utilización insuficiente de entradas en calor y estiramientos.

Variadas cuestiones confluyen en el presente para que la actividad física, asociada al concepto de vida sana, sean fundamentales. La idea de estar saludable es una idea que cobra importancia en la posmodernidad (Díaz, 2009) donde ciertos aspectos pasan a tener una importancia preponderante y se diferencian de la modernidad en términos de valoración social y cotidianeidad.





La Organización Mundial de la Salud (OMS) actualmente define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía medido usualmente en kilocalorías. Ello incluye las actividades realizadas mientras se trabaja, juega, viaja, las domésticas y también las recreativas.

Se considera que los instructores de actividades deportivas y físicas en general deberían recibir una formación exhaustiva que los habilita a realizar su tarea en diferentes instituciones tanto del ámbito público estatal como privado. A partir de esta afirmación se realiza la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las estrategias y que tipo de fundamentación usan los instructores en el gimnasio y en las prácticas para la entrada en calor en las diferentes disciplinas? ¿Qué actitud toma cada instructor en su especialidad? ¿Qué interrogantes se plantea en su práctica profesional frente a esta parte del entrenamiento?

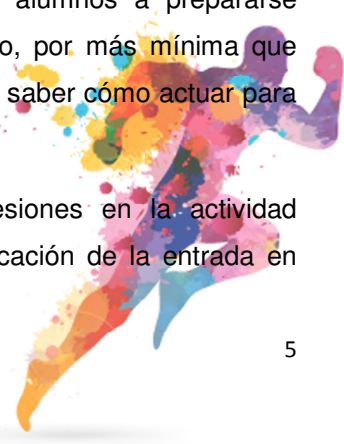
La entrada en calor previa a la actividad física, le permite al deportista el paso del estado de reposo, al de máxima actividad, pudiendo llevar al cuerpo a un nivel de exigencia más alto de forma segura y así evitar posibles lesiones que pueda provocar el entrenamiento, a la hora de usar algún músculo que no está preparado.

De todas formas, la entrada en calor no solo reduce el riesgo de lesiones.

Sino que activan diferentes procesos que hacen que el entrenamiento sea 100% efectivo.

El rol de los instructores, fue y es, enseñarles a los alumnos a prepararse previamente antes de realizar cualquier carga de trabajo, por más mínima que sea, para poder evitar lesiones y en el caso que las haya, saber cómo actuar para no generar más daño.

Generalmente, uno de los aspectos que producen lesiones en la actividad deportiva, son cuestiones vinculadas a la escasa planificación de la entrada en



calor. A veces, dichas lesiones no aparecen a temprana edad, sino cuando se encuentra finalizada la etapa estudiantil. Otro factor a tomar en cuenta, es que muchas veces los profesores convierten a la clase en algo rutinario y terminan haciendo siempre lo mismo, entonces los alumnos piensan que para entrar en calor es suficiente con trotar unos minutos.



PROBLEMA REAL

En la actualidad, resulta interesante indagar, porque muchas personas obvian una parte fundamental de la clase en el gimnasio, como lo es la entrada en calor o calentamiento.

Esto avalado por los instructores, dejando de lado su profesionalismo y permitiendo que los alumnos se salteen esta parte de la clase.

Resulta de suma importancia indagar y llegar a concluir, que los instructores que trabajan en el gimnasio Flores Iron gym desatienden las entradas en calor de sus alumnos, permitiendo que realicen la clase sin acondicionar su cuerpo.

Antes esto se decidió conocer que sucede en las sesiones de dicho gimnasio, que llevan a los instructores a actuar en su mayoría de esta manera.

Conocer si los alumnos conocen la importancia de una entrada en calor, si los instructores pueden justificar la no implementación de las mismas.



PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ✓ ¿Qué actitud toma cada instructor en su especialidad dentro del gimnasio?
- ✓ ¿Los instructores dedican una parte de la clase a la entrada en calor?
- ✓ ¿Qué estrategias utilizan en sus clases, al momento de dictar la entrada en Calor?
- ✓ ¿Planifican sus entradas en calor?
- ✓ ¿Qué interrogantes se plantean en su práctica profesional frente a esta parte del entrenamiento?



PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

A partir de la investigación, luego de la recolección de datos, el interés se basó en saber ¿Cuáles son las intervenciones de los instructores del gimnasio Flores Iron Gym, con respecto a la entrada en calor para las diferentes actividades observadas de acuerdo a los datos arrojados por los diferentes instrumentos?



ESTUDIO Y DISEÑO

El trabajo en cuestión es un estudio de teoría fundamentada, y con un enfoque cualitativo.

El **enfoque cualitativo** utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación (Sampieri, 2014).

Se buscó describir los pasos seguidos por los instructores en las rutinas diarias de cada disciplina del gimnasio. De esa manera se observó y describió el comportamiento de los instructores sin influir en ellos de ninguna manera. Esto fue el soporte necesario para el análisis posterior de las entrevistas y cuestionarios realizados en la institución.

Se observará a partir de las entrevistas y cuestionarios realizados a los instructores y alumnos, algunas cuestiones vinculadas a la entrada en calor, y el estiramiento adecuado, ya que puede permitir mejorar las prácticas deportivas y el desempeño de los instructores, y lo que es fundamental evitar situaciones que pudieran revestir un potencial peligro para la salud de los participantes en las diferentes actividades.

Por lo expuesto se trabajó con entrevistas semiestructuradas para los instructores, con ellas se buscó conocer la rutina de entrada en calor y breves cuestionarios para los alumnos del gimnasio, con ellos se intentó conocer si ha tenido algún tipo de problema en su entrenamiento desde que comenzó a realizar actividad física controlada.



OBJETIVOS

General

Analizar qué **tipo de fundamentación y estrategias** utilizan los instructores en sus entradas en calor, en las diferentes actividades físicas del gimnasio Flore Iron Gym.

Específicos

Conocer los **fundamentos teóricos y estrategias** que utilizan los instructores para el armado de sus entradas en calor.

Analizar qué **actitud práctica** toman los instructores, para con el alumnado, en el momento de la entrada en calor.

Observar los **interrogantes** que se plantean los instructores, al momento de planificar sus entradas en calor.



ESTADO DEL ARTE

A lo largo de los años, los expertos investigaron distintas formas de preparar al cuerpo antes de hacer alguna actividad física. Algunas veces la falta de costumbre o la falta de un guía a edades tempranas, hace que esto no siempre pueda realizarse correctamente y también lleva a que más personas se lesionen. Estadísticamente las investigaciones le dan más importancia a una entrada en calor, solo a las personas que realizan algún deporte específico, pero hay que hacer énfasis que la cultura física no es solo realizar deporte. El trabajo de los instructores, es enseñarle al alumno a prepararse antes de cualquier carga de trabajo, por más mínima que sea, y de esa forma poder evitar lesiones, y en el caso que las haya, saber cómo actuar para no hacerse más daño. También numerosos son los trabajos de educación física escolar, pero no están dentro del análisis que se quiere hacer en este trabajo.

En el año 2010 se realizó una investigación llevada a cabo por el autor Calderón Araujo, sobre las personas adultas que realizaban actividad física en el autódromo de la ciudad de Ibarra en Ecuador. Se estudió como desarrollan la entrada en calor previa a dicha actividad y de esta manera se pretendía conseguir algunos objetivos básicos, entre ellos dar a conocer los beneficios de un correcto calentamiento del cuerpo. 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.

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 al autódromo, no



tenían la costumbre de realizar alguna entrada en calor previa a la actividad, y los pocos que, si lo hacían, le dedicaban tan solo de 3 a 5 minutos.

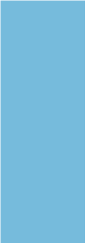
Esteve, J. y España, j. (2010), realizaron una investigación, sobre la periodización del entrenamiento en las carreras de fondo, pero haciendo hincapié en lo primero que se debe hacer, que es calentar. El calentamiento tiene fases muy concretas: cardiorrespiratorio, movimientos articulares y estiramiento. 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 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 si estiramos los músculos, 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, que en el calentamiento no es recomendable realizar estiramiento 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 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 desgarrros, 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 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 trabajo y no reciben ninguna guía de un profesional.

Valcarse, C (2014), realiza un análisis de la relación directa que existe entre entrada en calor y flexibilidad, en personas adultas que realizan actividad física en gimnasios o que practican algún deporte en particular.

La autora plantea que el estiramiento estático, no es aconsejable para realizar una entrada en calor, pero, si, un estiramiento dinámico, ya que esto permitirá activar el cuerpo y prevenir futuras lesiones. De todas formas, los estiramientos estáticos si son muy favorables para la vuelta a la calma; pero en el caso de la entrada en calor, se necesitan realizar ejercicios de tipo dinámicos y que logren aumentar la temperatura corporal, y no relajar el mismo. Pero la duda que le surge a la autora, es si la flexibilidad es necesaria o no para lograr una correcta entrada en calor, y buen rendimiento en la actividad física. Es importante realizar una buena entrada en calor antes de cualquier actividad, ya que permite un estiramiento adecuado de los tejidos, y esto conlleva a una mejor ejecución de la actividad posterior.

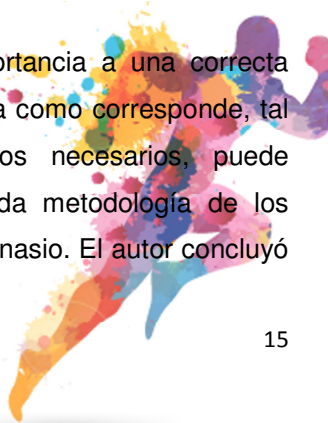


Al analizar a los alumnos que asistían a una clase de conlleva a, y realizaron una serie de ejercicios de flexibilidad, para probar que tan favorables eran para una mejor entrada en calor. Valcarse concluyó, que, aplicando un programa de flexibilidad en la entrada en calor, se mejora el rendimiento del deportista. En el programa de ejercicios de flexibilidad se utilizan diversas formas de estiramiento muscular y participan mayoritariamente mujeres, pero también hombres de diversas edades, en su conjunto adultos, y que realizan paralelamente otras actividades físicas y/o deportivas, o bien inician en el programa por gusto o recomendación de otro profesional para mejorar el rendimiento deportivo.

Cuando nos referimos a la entrada en calor en gimnasios, podemos destacar el trabajo del Licenciado Villa Valenzuela, A. (2015), respecto a la metodología de enseñanza empleada por los instructores en los gimnasios de la provincia de Imbabura (Ecuador), plantea que El propósito inicial, fue determinar los distintos métodos que utilizan los instructores, para enseñar su disciplina.

El entrenamiento en gimnasios, se volvió una gran tendencia mundial en relación con el bienestar físico. A lo largo del tiempo se han abierto gimnasios sin el personal capacitado, por eso es fundamental que las autoridades en este caso el tanto el Ministerio de Deportes como los organismos que se ocupan de la regulación en cada provincia, imponen los requisitos necesarios para el buen funcionamiento de los mismos. Es indiscutible que los instructores sin formación científico, pueden provocar un problema en la realización de las actividades. Una clase mal ejecutada aumenta las posibilidades de lesión, además de no cumplir con las metas de acondicionamiento y bienestar.

Es a partir de esta situación, que se le debe dar importancia a una correcta entrada en calor, ya que cuando la misma no es realizada como corresponde, tal vez porque el instructor no posee los conocimientos necesarios, puede desencadenar una lesión; y en este caso la inadecuada metodología de los instructores, incide en la enseñanza a los alumnos del gimnasio. El autor concluyó



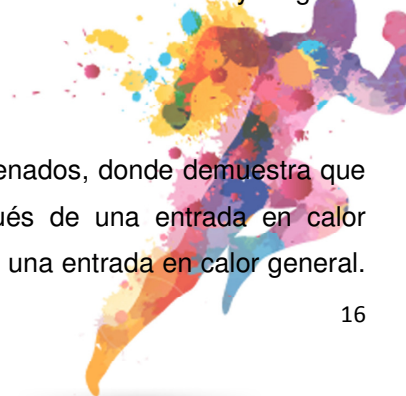
su investigación planteando que más de la mitad de los instructores investigados, manifestaron que en el estilo que utilizan en sus clases, deben agregar variedad de ejercicios con el objetivo de evitar la monotonía y ofrecer a sus alumnos clases de calidad.

Comparin, J. (2015), llevó a cabo una investigación, en la cual consideró que actualmente el ejercicio físico en gimnasios, no tiene una rigurosa estructuración en como dictar las clases. Esto puede ser por varios motivos, falta de equipamiento o poca capacitación en los instructores; y 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 o 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 a una posible lesión.

Comparin (2015) afirma: “Un calentamiento activo prepara al musculo para un ejercicio intenso más eficaz”. Por otro lado, la elongación, aunque no previene las lesiones, ayuda considerablemente al estiramiento de los músculos y se debe realizar después del calentamiento. El resultado de dicha investigación, afirma que menos de la mitad de las personas que asisten al gimnasio, conocen las etapas de una sesión de entrenamiento; entre las etapas tenemos la más importante que es la de entrada en calor; y más de la mitad si conocen todas las fases, siendo este un elemento esencial al momento de realizar cualquier actividad física y elegir un gimnasio.

Sánchez (2016) efectuó un estudio con atletas entrenados, donde demuestra que es posible lograr un aumento de la fuerza después de una entrada en calor general y específica, frente a otros que solo incluían una entrada en calor general.



Un interrogante que le surgió, es la posibilidad de hacer un recalentamiento, que implicaba realizar alguna actividad en los momentos de pausa. Pero no siempre se puede llevar a cabo, ya que también hay que encontrar el momento donde se establezcan protocolos de descanso. Durante la parte general, se debe realizar todo lo que tiene que ver con el aumento de la temperatura corporal; mientras que en la parte específica se agregarán cargas, para activar los ejercicios que se relacionan directamente con el deporte. Todo esto debe hacerse de forma conjunta, sin perder de vista los objetivos del deporte o actividad deportiva que esté realizando.

Luego de este estudio, Sánchez (2016) concluye que la entrada en calor se debe llevar a cabo con el objetivo de mejorar el rendimiento del atleta y también realizar ejercicios que sean seguros para la actividad deportiva que se esté realizando.



MARCO TEÓRICO

MARCO TEORICO

ENTRADA EN CALOR

Reseña histórica

Definiciones

Formación
Académica de los
instructores

Reseña histórica

La actividad física y deportiva, ha sido y sigue siendo una de las prácticas más importantes en el comportamiento humano. Existe desde tiempos remotos, ya que en la antigüedad se le otorgó un papel muy importante al ejercicio físico, en distintos ámbitos de la vida social.

Se relacionó a la actividad deportiva con lo recreativo y saludable; es así que los inicios del deporte se encuentran asociados a lo lúdico y recreativo.

Los beneficios de la actividad física son múltiples, entre ellos se puede mejorar la movilidad, el equilibrio y la coordinación corporal. Permite adquirir fortaleza y resistencia corporal. Ayuda a aumentar y mantener la solidez de los huesos. Colabora con el control del peso corporal y el sobrepeso, aumenta la autoestima y permite mejorar los estados de ansiedad. En cualquier ejercicio físico se destaca la necesidad de realizar una correcta entrada en calor. Son el conjunto de

ejercicios previos a grandes esfuerzos, es la preparación para tener un buen rendimiento en la sesión de entrenamiento.

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. El surgimiento de los gimnasios fue a fines del siglo XX, aunque ya existían años atrás, fue ahí cuando empezaron a abrir sus puertas de forma masiva especializándose en diferentes actividades. Por un lado, estaban los que se dedicaban al culturismo, con una faceta de carácter deportivo, pero con una ideología que implicaba modelar el cuerpo. Esta actividad no era muy difundida por aquel entonces. Y por otro lado las artes marciales, que todavía no era considerado una categoría de deporte.

Durante los 90, hubo un gran desarrollo de los gimnasios, y se produjo una competitividad entre estos, que se vieron obligados a someterse a continuas actualizaciones, ya sea a nivel de instalaciones como también en las actividades que ofrecían. Se fueron incorporando varias actividades, como el spinning, fitness, step y aparatología más sofisticada. Estas actividades fueron las pioneras de los gimnasios, y a su vez los instructores buscaban crear programas innovadores, para que le permitiera a la gente divertirse con clases variadas.

El autor Blázquez Sánchez, D (2014) en su libro, desarrolla el concepto de calentamiento como: acción previa a cualquier actividad física, ya sea lúdica, de competición o de mantenimiento.



Entrada en calor

En dicho trabajo, entendemos los conceptos de entrada en calor y calentamiento como sinónimos. De todas formas, utilizaremos el concepto de entrada en calor principalmente para referirnos a nuestro objeto de estudio. Aunque también hay autores como Smith y Bastidas, que utilizan el concepto de calentamiento, para referirse a la entrada en calor, previa a cualquier actividad física.

Comentario [CP1]: Año de la obra

El tipo de entrada en calor que se realice antes de cualquier entrenamiento o competencia, va a depender de la capacidad física a entrenar o el deporte a practicar. Si bien no siempre se le da la importancia que requiere, es necesario que la entrada en calor se realice correctamente, ya que no solo previene lesiones, sino que también aumenta el rendimiento del atleta. En el caso del gimnasio, es donde más variedad de entradas en calor se observa, ya que son varias las disciplinas que se dictan, y cada una tendrá una entrada en calor específica, el cual tendrá relación directa con las capacidades físicas que se van a entrenar.

Dentro de los conceptos más importantes, cuando nos referimos a la entrada en calor, es el de Movilidad articular, ya que estos ejercicios son de gran importancia antes de realizar cualquier actividad. Se trata de calentar más rápidamente los distintos segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones siguiendo un orden lógico, bien sea ascendente o descendente (tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos).

En la alta competición, se entiende al deportista de alto rendimiento, aquel que se caracteriza por su elevada productividad, materializada en resultados deportivos que promueven su prestigio. El deporte de alto rendimiento ha tenido un importante desarrollo, lo que implica un mayor apoyo técnico. Hoy en día los deportistas alcanzan metas y sueños, que en otro momento eran imposibles. Para lograr esto se someten a entrenamientos rigurosos, obteniendo no solo el máximo

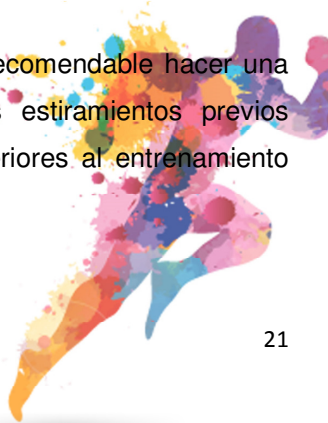
rendimiento deportivo sino el mejor desarrollo personal. Muchos instructores de la actividad deportiva y la mayor parte de los deportistas, consideran que su preparación debe ser global, teniendo en cuenta que se deben trabajar todos los niveles: físico-técnico-táctico y psicológico. (Burnout, 2010).

Realizar actividad física de forma regular proporciona beneficios en la salud, y es de gran ayuda para evitar el sedentarismo. Por eso, es que se recomienda que un individuo realice, aunque sea 30 minutos diarios de alguna actividad física, cualquier actividad del tipo que sea, ya será beneficiosa. De todas formas, se debe evaluar cada caso en particular, para así poder tener variantes para realizar distinta clase de ejercicios, y de esta forma también se minimiza la posibilidad de contraer alguna lesión del aparato locomotor, siempre y cuando sea un plan de entrenamiento acorde a cada persona, para que pueda progresar de forma gradual; y si se realiza más actividad física de lo recomendado el efecto beneficioso para salud también aumentara.

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, fisiológico, y psicológicamente para un posterior esfuerzo” (De León, 2016, Pág. 12).

Antes y después de realizar nuestro entrenamiento, es recomendable hacer una serie de estiramientos para relajar los músculos. Los estiramientos previos preparan al musculo para la actividad física; y los posteriores al entrenamiento sirven para eliminar las tensiones.



En un sentido amplio la actividad física son todas las actividades que realizamos a lo largo del día, en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, jugar, bailar). Por el contrario, el ejercicio físico, es realizar actividad física planificada y organizada de manera repetida, con el objetivo de mantener o mejorar nuestras posibilidades de desarrollo físico.

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar, por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar las saludes o la forma física y hasta competir. (Claros, J., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuella, C. y Alfonso Mora, L., 2011).

La actividad física, desde el entrenamiento deportivo, se plantea como el resultado de la teoría y la práctica de la ciencia del deporte. Por eso, el entrenamiento deportivo desarrolla cuestiones vinculadas a las posibilidades motrices, la coordinación, la preparación psicológica y toda forma de planificación para el entrenamiento en las diferentes disciplinas deportivas. Para que esto pueda realizarse de manera exitosa, es necesario que existan profesionales que lleven a cabo programas que se adecuen a las necesidades del proceso de entrenamiento deportivo. (Claros, J., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuella, C. y Alfonso Mora, L., 2011).



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

<i>Tipos</i>	
Calentamiento dinámico general	Ejercicios de movimiento global. Objetivo: activación muscular y metabólica.
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.

Formación académica

Se hace necesario distinguir la diferencia entre los términos entrenador deportivo, instructor y profesor de educación física. En nuestro caso vamos a definir al instructor por ser este el que mayoritariamente se desempeña en los gimnasios de la Ciudad de Buenos Aires y especialmente en el caso de investigación.

El instructor es alguien que instruye fundamentalmente en el aspecto técnico, es un concepto polisémico por lo cual puede ser utilizado en todos los ámbitos, no solo en el ámbito deportivo.

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. El instructor deportivo procura que sus alumnos tengan la posibilidad de desarrollar funciones motrices y procesos de pensamiento avanzados. (Llumiquinga Cañarejo Elías Javier, 2017, Pág. 17)

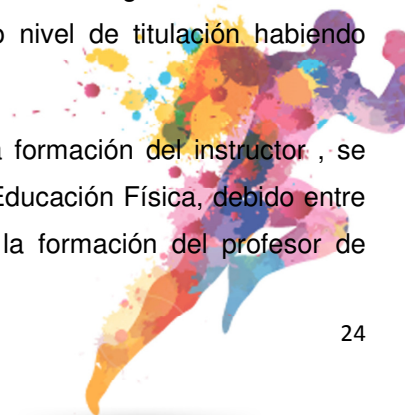
Fernández, (2013), sobre las cualidades del instructor, considera: “Un buen profesional debe haber adquirido los conocimientos suficientes para desempeñar su trabajo, pero no puede estancarse, sino que ha de ir preocupándose por aprender todo aquello que no sabe” (pág. 47).

En general los instructores reciben una formación breve (puede variar entre 9-12 meses) muy vinculada a la práctica en si misma sea de la disciplina que sea, en general está escindida de los aspectos teóricos o más reflexivos que implica cada actividad deportiva.

Durante las últimas décadas en el ámbito del entrenamiento deportivo, las instituciones o escuelas de formación deportiva, han titulado a sus instructores en cada una de las distintas modalidades deportivas. Dentro de cada especialidad deportiva se han establecido niveles o escalas formativas. Hasta hace unos años no ha existido una equiparación teórica del proceso formativo seguido para titular a cada uno de los entrenadores de cada especialidad deportiva; no existe uniformidad en los currícula, no se ha estructurado por igual los niveles formativos, otorgando la responsabilidad formativa a cada una de las distintas Federaciones.

En la universidad de Extremadura (España), se realizó un estudio donde se pretendía mostrar algunas de las relaciones en la formación de los entrenadores y los profesores de educación física. Por tanto podemos afirmar que el nivel de los entrenadores deportivos españoles es heterogéneo, pudiendo encontrar entrenadores de distintas modalidades deportivas con el mismo nivel de titulación pero con un grado de formación diferente, e incluso, aún más grave, entrenadores de la misma modalidad deportiva y con el mismo nivel de titulación habiendo cursado programas formativos muy dispares.

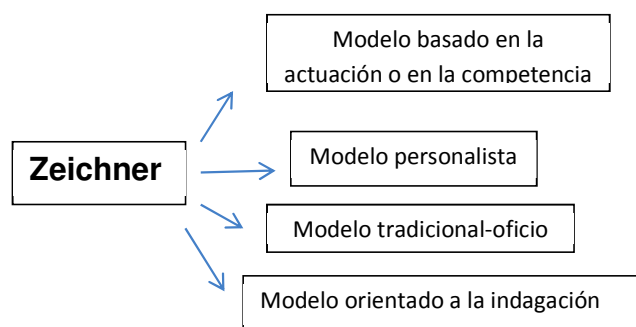
Las relaciones entre la formación del profesor y la formación del instructor, se hacen aún más latente en el caso del profesor de Educación Física, debido entre otras cosas a que los contenidos específicos de la formación del profesor de



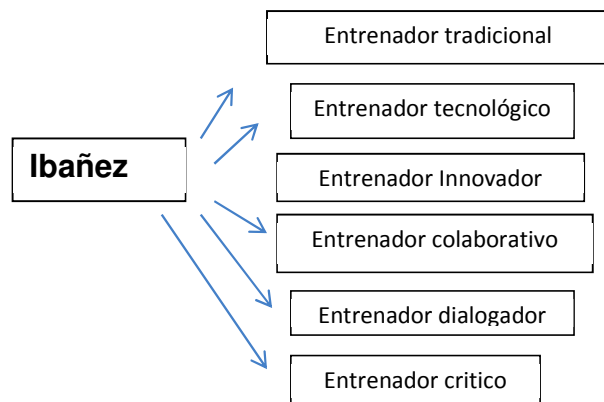
Educación Física tienen muchos puntos en común con los de la formación del entrenador deportivo. Existen varios estudios en los que se tratan de establecer diferentes modelos de entrenador, basándose en un criterio predominante.

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

Modelo de profesor



Modelo de Instructor



Estos datos nos hacen dar cuenta de la estrecha relación que hay entre la formación de un profesor de educación física y un instructor o entrenador, aunque existe mucha relación entre ambos, son caminos profesionales diferentes. Según mi criterio, creo que en el diseño de los programas de formación del Entrenador Deportivo, se deberían considerar estas relaciones para incorporar los aportes que se producen de la investigación del profesorado en general y del de Educación Física en particular.



Recolección de datos

Gimnasio Flores Iron Gym

En el presente trabajo, se llevó a cabo una recolección de datos, en el cual se utilizaron los siguientes instrumentos:

Se entiende por observación de clase, el trabajo realizado por la investigadora, en relación con una serie de aspectos a tomar en cuenta.

Guía de observación:

- De la clase
- De rol de instructor

Dentro de la observación de la clase, también se observa el rol del instructor: este es un miembro fundamental. Su función, su interacción con los alumnos, nos ayudara a fomentar categorías necesarias para nuestras conclusiones.

El gimnasio cuenta con dos salas de musculación, un salón que se utiliza para las clases de Spinning, un salón para las clases de zumba, localizada, Fit Combat y los talleres, y un Ring para las clases de Boxeo.

Cuenta con dos baños y vestuarios, uno para hombres y otro para mujeres. Los vestuarios tienen tres duchas, las cuales también están en condiciones para ser utilizadas por los socios.

Al lado de la recepción tiene lockers, para los socios que deseen guardar sus pertenencias ahí.



Instructores y Actividades que se realizan:

Actividad	Instructor	Formación	Edad
Zumba	Jaqueline	Instructora de Zumba	24
Spinning	Marta	Instructora de Spinning	47
Boxeo	Omar/ Fabián	Instructor de Boxeo Profesional/ Instructor en Musculación y Personal Trainer	38-30
Entrenamiento Funcional	Micaela/ Juan Pablo	Personal Trainer Profesor de Educación Física (Lic. En curso)	31 29
Yoga	Juan	Instructor de Yoga	48
Fit Combat	Belén	Instructor de Fit Combat	34
Localizada	Claudia/Micaela	Personal Trainer	50 31
Taller de glúteos	Claudia	Personal Trainer	50
Taller de abdominales	Micaela	Personal Trainer	31
Entrenamiento Personalizado	Micaela/ Francisco	Personal Trainer	31/ 25

Todas las clases que se dictan en el gimnasio Flores Iron Gym son grupales, y cada una tiene entre diez y quince alumnos; exceptuando las clases personalizadas que son individuales, y cada instructor tiene entre quince y veinte alumnos aproximadamente. De todas formas, la cantidad de alumnos

personalizados puede variar, dependiendo de la época del año, del Instructor y de su disponibilidad horaria.

Las clases de Zumba, Fit Combat, Localizada, yoga y los talleres, utilizan un espacio en común, que es un salón cerrado, pero nunca en simultáneo.

Las clases de Spinning se dictan en un salón en el primer piso, que está ambientado con 25 bicicletas fijas, y está destinado únicamente a dicha actividad.

Actividad	Cantidad de clases por semana	Espacio que se utiliza
Zumba	3 (lunes-miércoles-viernes)	salón Cerrado
Spinning	6 (lunes-martes-miércoles-jueves-viernes-sábado)	Salón de Spinning
Boxeo	4(lunes-miércoles-viernes-sábado)	Espacio común abierto/Ring
Entrenamiento Funcional	5 (lunes-martes-miércoles-jueves-viernes)	Espacio común abierto
Yoga	1 (jueves)	Salón cerrado
Fit Combat	3(lunes-miércoles-viernes)	Salón cerrado
Localizada	2(lunes-viernes)	Salón cerrado
Taller de glúteos	3(lunes-miércoles-viernes)	Salón cerrado
Taller de abdominales	3(lunes-miércoles-viernes)	Salón cerrado
Entrenamiento Personalizado	6 (lunes-martes-miércoles-jueves-viernes-sábado)	salón de musculación /Espacio común abierto

Observación de clase

Guía de observación de la clase

Puntos a observar:

- Si es general o específica
- Actitud del Instructor
- Duración
- Ejercicios
- Si son los mismos para todos
- Si hay buena ejecución de los ejercicios
- Si el instructor está atento a la corrección de ejercicios
- Utilización de música
- Utilización de materiales
- Si Hay suficientes materiales



Entrada en calor	Elementos	Música	Duración	Actitud del Instructor *
Zumba	No	Si	10'-12'	Muy Buena
Spinning	Si	Si	5'-7'	Buena
Boxeo	Si	No	10'	Buena (poca predisposición)
Entrenamiento Funcional	Si	No	10'-15'	Excelente
Yoga	Si	No	10'	Buena
Fit Combat	No	Si	5'	Regular (impuntual)
Localizada	Si	Si	10'-12'	Muy buena
Taller de glúteos	Si	Si	10'-12'	Excelente
Taller de abdominales	Si	Si	10'-12'	Excelente
Entrenamiento Personalizado	si	No	5'-7'	Excelente/ Buena

*Entendemos por actitud del instructor, la relación con el alumno, el tono de voz que utiliza para dictar la clase, la atención personalizada y corrección de errores con cada alumno, si utiliza ejercicios acordes a la actividad que van a realizar y puntualidad.



Zumba

Entrada en calor general.

La Instructora no utiliza elementos.

La duración de la entrada en calor es de once minutos, veinte segundos. La actitud de la instructora es muy buena, motivadora, grita continuamente para incentivar a las alumnas. Realiza las coreografías al mismo tiempo que las alumnas, marcando cada movimiento.

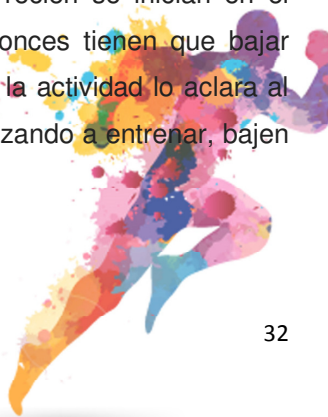
La música que se utilizan está conformada por canciones alegres, bien movidas, casi siempre cumbia o reggaetón. Los movimientos y ejercicios que realizan son para todos iguales, y la instructora está muy atento a como son realizados y atiende a la corrección de los mismos. Sin frenar la clase, se acerca a cada alumno para poder corregir.

Spinning

Entrada en calor específica.

El único elemento que se utiliza es una bicicleta fija. Utiliza música.

La entrada en calor dura de 6 minutos y medio Y Es muy intensa. Esta situación puede perjudicar de alguna manera a los alumnos que recién se inician en el entrenamiento y no siempre pueden seguir el ritmo, entonces tienen que bajar necesariamente la intensidad. De hecho, la instructora de la actividad lo aclara al inicio de la clase, que las personas que recién están empezando a entrenar, bajen la carga de la bicicleta.



Los ejercicios que se realizan son acordes a lo que después es el desarrollo de la clase. La instructora está atenta a la corrección de la postura en la bici, y todo el tiempo remarca que, si están cansados, pueden bajar la carga de la bici o los ejercicios que se realizan parados, los pueden hacer sentados.

Boxeo

Entrada en calor específica. No utiliza música.

Los elementos que se utilizan son: pesa rusa, soga de saltar, colchoneta, discos de diferentes pesos, balón medicinal, bolsa de boxeo, escalera. No se utiliza música.

La entrada en calor se basa en un trabajo de estaciones. La duración es de 10 minutos. Los ejercicios son acordes a la actividad y los mismos para todos.

El instructor Omar tiene una buena actitud al momento de dictar la clase, pero poca predisposición para corregir a los alumnos; y voz demasiado baja.

En el caso del instructor Fabián, está muy atento a la ejecución de los ejercicios, y observa si el alumno está cómodo con el peso que carga.



Entrenamiento Funcional

Entrada en calor específica. La duración es de doce minutos quince segundos.

Los elementos que se utilizan son: pesa rusa, soga de saltar, colchoneta, discos de diferentes pesos, balón medicinal, escalera, barra, cajones de madera. No se utiliza música.

Tanto Micaela como Juan Pablo, realizan un trabajo de estaciones. El descanso que tienen, es lo que tardan en pasar de una estación a otra, que suelen ser de cinco a diez segundos.

Los ejercicios son acordes a lo que se trabaja en el desarrollo de la clase. Ambos instructores tienen una excelente actitud para dictar la clase, y corregir a los alumnos.

Micaela tiene una voz mucha más alta y es más motivadora, esta todo el tiempo gritando y alentando.

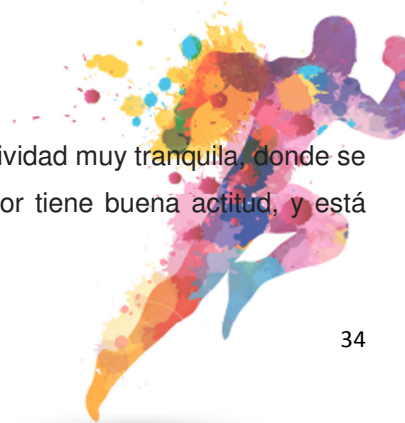
Por otro lado, también realiza ejercicios muy variados; En cambio Juan Pablo repite muchos los ejercicios.

Yoga

Entrada en calor específica. Se utiliza música; y el único elemento que se utiliza es una colchoneta.

La duración es de diez minutos.

Los ejercicios son acordes a la actividad. Es una actividad muy tranquila, donde se trabaja mucho la elongación del cuerpo. El instructor tiene buena actitud, y está



muy atento a los alumnos, a corregirlos y ayudarlos, ya que algunas posturas son bastantes complicadas y llevan tiempo poder realizarlas en su totalidad.

Fit combat

Entrada en calor general. Duración es de cinco minutos y medio. Utiliza música, movida acorde a la actividad

No se utiliza elementos.

La actitud del instructor es regular; es impuntual y llega de diez a quince minutos tarde, lo que hace que los alumnos estén un poco descontentos, ya que algunos deben retirarse muy puntualmente para seguir con su rutina diaria.

Su tono de voz es bajo, si se compara con lo alta que pone la música.

El salón tiene un espejo, y el instructor realiza la actividad al mismo tiempo que los alumnos, mirando al espejo, es decir, que los alumnos lo imitan. De esta forma, resulta mucho más fácil seguirlo, ya que realiza coreografías.

Las coreografías y canciones van muy rápido, entonces, en muchas oportunidades cuesta mucho seguirlo y los alumnos se pierden fácilmente.



Localizada

Entrada en calor específica.

Se utiliza música y elementos. La duración es de diez minutos quince segundos.

Los elementos que se utilizan son: colchoneta, barras, mancuernas, pesa rusa, tobilleras, y banda elástica.

Ambas instructoras tienen una actitud muy buena. Son motivadoras y están toda la clase animando a los alumnos. Están muy atentas a la ejecución de los ejercicios y corrección de los mismos.

Claudia es muy repetitiva con los ejercicios que da en la entrada en calor y en el desarrollo de la clase.

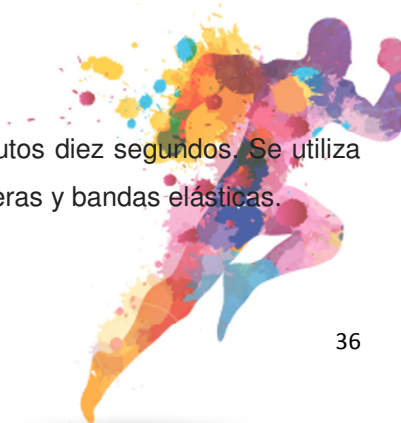
Taller de glúteos

Cuando hablamos de talleres en el gimnasio, nos referimos a clases más intensas y de una duración de treinta minutos, trabajando un grupo muscular localizado.

En el taller de glúteos, se realizan ejercicios bien focalizados en la zona de los glúteos. Dichos ejercicios ayudan a ganar fuerza. Estas clases duran treinta minutos, ya que es lo recomendable de una clase en donde se trabaja un único grupo muscular.

Entrada en calor específica.

La duración de la entrada en calor es de once minutos diez segundos. Se utiliza música y los siguientes elementos: colchoneta, tobilleras y bandas elásticas.



Los ejercicios son acordes a la actividad y son los mismos para todos los alumnos.
Muy buena actitud, motivadora y atenta a las necesidades de los alumnos.

Taller de abdominales

En dicho taller, al igual que el de glúteos, la clase tiene una duración de treinta minutos. Se realizan ejercicios bien focalizados en la zona del abdomen, por debajo y por encima de la panza. Una de la misión de los abdominales, es proteger la columna vertebral. Un tip clave que utiliza la instructora, es la intensidad y menor duración de los ejercicios.

Entrada en calor específica.

La duración de la entrada en calor es de once minutos.

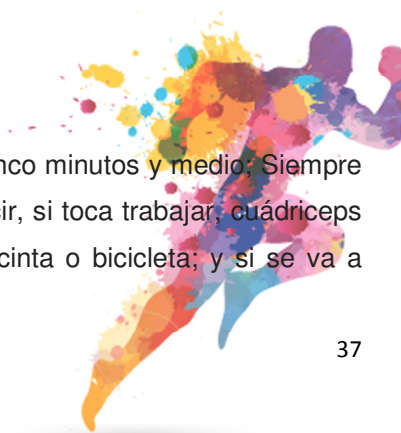
Se utiliza música y los elementos que se utilizan son: colchoneta, ruedita de abdominales y discos de diferentes pesos.

Los ejercicios son acordes a la actividad y en el caso que algún alumno no pueda realizar cierto ejercicio en particular, la instructora busca alguna variante.

Es muy atenta con el alumnado, y todo el tiempo busca motivarlos, hacerlos reír y disfrutar de la clase.

Entrenamiento Personalizado (Personal Trainer)

La entrada en calor específica. La duración es de cinco minutos y medio; Siempre se intenta que sea acorde a la rutina del día, es decir, si toca trabajar, cuádriceps o glúteos, normalmente la entrada en calor es en cinta o bicicleta; y si se va a



trabajar el tren superior, se realiza una entrada en calor con otros elementos, como mancuernas o barras, o ejercicios con el propio peso del alumno. La duración es de 10 minutos.

Las máquinas que se utilizan son: cinta, bicicleta, sillón de cuádriceps, prensa, banco plano, dorsalera, remo, barra olímpica, polea, camilla femoral y los elementos son: mancuernas, tobilleras, balón medicinal, rueda de abdominales, banda elástica, discos, step, pesa rusa.

La actitud de la instructora es motivadora desde el inicio de la clase, estimulando y ayudando al alumno en cada ejercicio, marcando errores y ayudando a corregirlos.

Trabaja mucho el tema de la postura en cada ejercicio, ya que esas son las pequeñas cosas que pueda llevar a una futura lesión.

Todo el tiempo les remarca que es preferible realizar un ejercicio con poco peso, pero que el gesto técnico este bien realizado, antes que usar una alta carga y realizar mal el gesto.

En el caso de entrenamiento personalizado, hay algunos alumnos que no entrenan todos los días con su instructor, sino que hay días que entrenan solos. En estos casos, el instructor se encarga de prepararles previamente una rutina planificada para cada día.



TRABAJO DE CAMPO

Se realizaron veinte Observaciones, dos de cada disciplina, y el tipo de observación que se llevó a cabo fue No participativa.

- **Observación de las clases de Zumba:**

La entrada en calor es General. Se realiza acondicionamiento de todos los grupos musculares, partiendo de las piernas, tronco, brazos y cuello.

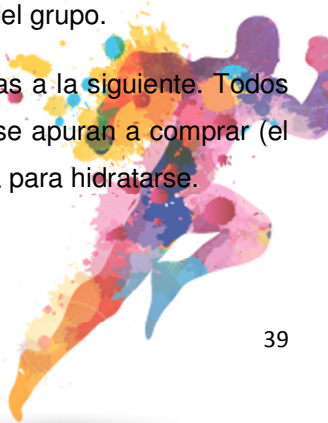
La duración es de diez a doce minutos. Los ejercicios son coreografías propuestas por la Instructora Jaqueline, con música tranquila al principio y va aumentando el ritmo de la música, a medida que avanza la clase.

La mayoría de los alumnos realizan las coreografías con buena técnica, y la instructora realiza dicho coreo frente al espejo, y de espaldas al grupo. De esa forma, también es más fácil seguirla en los pasos.

El descanso es de veinte a treinta segundos, lo que se tarda en cambiar de canción. De todas formas, algunos se detienen por cansancio, y luego siguen el ritmo de la clase.

La elongación se realiza en el suelo, elongan las piernas, cuádriceps, isquiotibiales, aductores, abdominales (la típica cobra), la espalda, dejándose caer sobre los muslos, luego sentados estiran el cuello. Algunos lo hacen apurados, algunos se retiran mientras el profesor se va despidiendo del grupo.

La clase finaliza y automáticamente ingresan más personas a la siguiente. Todos asisten con ropa deportiva y con botellas de agua. Otros se apuran a comprar (el gimnasio vende bebidas), también tiene a disposición agua para hidratarse.



- **Observación de las clases de Spinning:**

La entrada en calor es específica, y la duración va de cinco a siete minutos.

El único elemento que se utiliza es la bicicleta fija. La mayoría de los alumnos realizan bien los ejercicios, al principio comienzan bien, pero se apuran y se los ve cansados.

El primer parte de ejercicios. La instructora Marta los explica y realiza a la par de los alumnos. La segunda parte, son ejercicios por tiempo, sin descanso.

Todos realizan lo mismo, pero para los que son principiantes, Marta da la indicación que baje la carga de la bici en caso de estar muy cansados.

- **Observación de las clases de Boxeo:**

La Entrada en calor específico y la duración es de diez minutos.

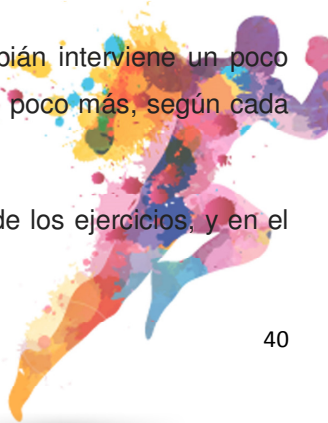
Los elementos que se utilizan son: pesa rusa, soga de saltar, colchoneta, discos de diferentes pesos, balón medicinal, bolsa de boxeo, escalera. No se utiliza música.

La entrada en calor se basa en un trabajo de estaciones. Los ejercicios son acordes a la actividad y los mismos para todos.

Los materiales que hay son suficientes y variados para todos.

Cuando hay pocos alumnos en la clase, el instructor Fabián interviene un poco más, ya sea para realizar correcciones o para exigirles un poco más, según cada caso en especial.

A veces pasa que, por cansancio, se deforma la técnica de los ejercicios; y en el Caso de Omar, no suele estar muy atento a eso.



- **Observación de las clases de Entrenamiento Funcional:**

La entrada en calor es específica y La duración es de diez a quince minutos, varía según el instructor.

Los elementos que se utilizan son: pesa rusa, soga de saltar, colchoneta, discos de diferentes pesos, balón medicinal, escalera, barra, cajones de madera. No se utiliza música.

Se realiza un trabajo de estaciones, tanto en la entrada calor como en el desarrollo del resto de la clase.

Las cargas de cada ejercicio están determinadas por el instructor y la mayoría respeta lo indicado, pero para los alumnos que están más avanzados, se realiza algún ajuste en la carga.

Cuando los alumnos se encuentran cansados, empiezan a realizar los movimientos de forma más lenta. En la parte final de la clase, es cuando la instructora Micaela, los incentiva para que puedan concluir con el ejercicio, se los nota cansados, pero siguen.

Cuando finaliza la clase, los alumnos guardan el material, se los convoca para la vuelta a la cama y elongación.

La elongación la realizan en el piso: glúteos, aductores, abdomen, puente de hombros, cuádriceps, tren superior.

Todos realizaron la vuelta a la calma.



- **Observación de las clases de Yoga:**

La entrada en calor es específica y la duración es de diez minutos.

Se utiliza música muy tranquila y el elemento que utiliza en todas las clases es una colchoneta por alumno.

La mayoría de los ejercicios que se realizan son en suelo, acostados boca arriba y boca abajo, sentados como indio. Se ejecutan diferentes posturas, con piernas y brazos flexionados y semi flexionados, extendidos, arrodillados

Cuando se finaliza la clase, se realizan una serie de estiramientos.

- **Observación de las clases de Fit Combat:**

La entrada en calor es general, y la duración es de cinco a seis minutos. Se utiliza música movida, acorde a la actividad.

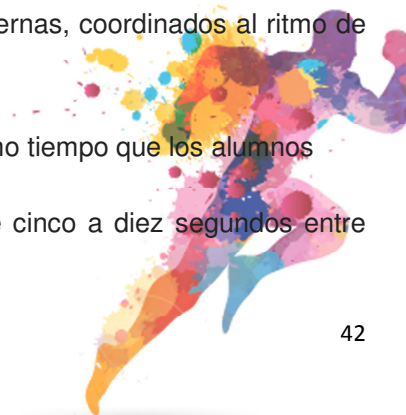
No se utiliza elementos.

La instructora es impuntual, y sus llegadas tardes son reiteradas. Eso hace que los alumnos muchas veces se quejen. Las clases pueden alargarse un poco para recuperar el tiempo perdido, pero si después el salón tiene que ser ocupado, no se puede.

Tanto la entrada en calor, como el desarrollo de la clase, son con música y se realizan coreografías. Mucho trabajo de brazos y piernas, coordinados al ritmo de la música.

La instructora Belén, realiza las coreografías al mismo tiempo que los alumnos

El momento de descanso suelen ser segundos, de cinco a diez segundos entre cada canción.



Al finalizar la clase, se realizan unos minutos de elongación, parados cada uno en su lugar.

- **Observación de las clases de Localizada:**

La entrada en calor es específica y la duración es de diez a doce minutos.

Se utiliza música y los siguientes elementos: colchoneta, barras, mancuernas, pesa rusa, tobilleras, y banda elástica.

Cada ejercicio que se realiza, es previamente mostrado por la instructora. Los principiantes debe realizarlos con poca o nada de carga, simplemente con el peso de su propio cuerpo. Pero los alumnos que están más avanzados, deben realizarlos con la carga que indica la instructora de la clase o un poco más.

Todas las clases están compuestas por dos partes: una donde se trabaja tren superior y otro tren inferior.

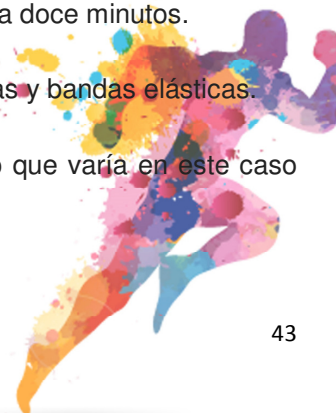
Al finalizar la clase, se le dedican unos cinco minutos a la elongación, que se realizan un poco en el suelo sobre la colchoneta y un poco parados en su lugar.

- **Observación de las clases de Taller de Glúteos:**

La entrada en calor es específica y la duración es de diez a doce minutos.

Se utiliza música y los elementos son: colchoneta, tobilleras y bandas elásticas.

Los ejercicios son los mismos para todos los alumnos, lo que varía en este caso es el peso de las tobilleras que usen.



La instructora Claudia tiene buena actitud, motivadora y atenta a las necesidades de los alumnos. Le gusta gritar, motivarlos, hacerles chistes, y todo esto hace que la clase sea más amena al alumnado, se crea un ambiente muy divertido, donde no solo entrenas, sino también es un despeja de la mente, es un equilibrio físico, mental y social.

- **Observación de las clases de Taller de Abdominales:**

La entrada en calor es específica y la duración es de diez a doce minutos.

Se utiliza música y los elementos son: colchoneta, ruedita de abdominales y discos de diferentes pesos.

Los ejercicios de la entrada en calor son acordes a la actividad que se va a realizar, y los grupos musculares que se van a trabajar. En el caso que algún alumno no pueda realizar algún movimiento en particular, la instructora busca alguna variante, de forma que nadie se quede sin realizar ningún ejercicio.

Es muy atenta con el alumnado, y todo el tiempo busca motivarlos, hacerlos reír y disfrutar de la clase.

Una vez finalizada la parte principal de la clase, se dedica en ocho y diez minutos a elongar bien todo el cuerpo, desde la cabeza a los pies, y relajar todas las zonas.



- **Observación de las clases de Entrenamiento Personalizado:**

La entrada en calor es específica y la duración es de cinco a siete minutos.

El elemento que usan los instructores para la entrada en calor, el día que trabajan tren interior son: cinta o bicicleta fija; y los días que van a trabajar tren superior, se realiza una entrada en calor con elementos, como barra, mancuernas o ejercicios con el propio peso del cuerpo.

Los instructores tienen disponible para utilizar máquinas y todos los elementos que hay en el gimnasio.

Las máquinas disponibles son: cinta, bicicleta, sillón de cuádriceps, prensa, banco plano, dorsalera, remo, polea, camilla femoral; y los elementos son: barra olímpica, mancuernas, tobilleras, balón medicinal, rueda de abdominales, banda elástica, discos, step, pesa rusa.

La actitud de los instructores es motivadora desde el inicio de la clase. Tanto Micaela como Francisco están muy predispuestos a ayudar a alumno en cada ejercicio. Cada uno de ellos tiene tantos alumnos como quieran, según su disponibilidad horaria.

En el caso del entrenamiento personalizado, hay alumnos que entrenan todos los días con su instructor, y otros solo algún o algunos días de la semana. Los días que entrenan solos, tienen una rutina diaria armada por su instructor; es decir que su trabajo para con sus alumnos, va más allá de la clase presencial, se toman el tiempo de preparar la rutina acorde a cada uno y hacerles un seguimiento.

En el caso de Micaela, también hace un seguimiento de la alimentación de sus alumnos, ya que tiene la experiencia adecuada para poder hacerlo.



Algunas de las **categorías** que se desprenden de las entrevistas realizadas a los Instructores son las siguientes:

CATEGORIA	PROPIEDADES
Entrada en calor	Movimiento articular
	General y activa
	Fortalecimiento
	Postura
Tiempo dedicado a la entrada en calor	10'-15'
	8' -12 '
	20 '
	15'-20'
Elementos y /o Maquinaria	Soga
	Mancuerna
	Pelotas
	Bici Fija
	Tobillera
	Banda elástica
	Barra
Estrategias utilizadas para la prevención de Lesiones	Entrada en calor progresiva
	Acondicionamiento muscular y articular
	Variedad de ejercicios
	Conocimiento correcto de las técnicas de ejecución de cada ejercicio
	Indagar sobre antiguas lesiones
Planificación	Improvisación de clases
	Según la disciplina
	Planificaba en mi juventud, ahora ya no
	Siempre se planifica
Características de los Instructores	Formación académica
	Género
	Edad
	Antigüedad



Importancia de la Alimentación



Asistir al nutricionista
Entrenamiento en ayuno
Tener en cuenta horario de entrenamiento y objetivo
Ingerir colación previa al entrenamiento
Debe ser rica en hidratos, baja en grasas y proteínas
Correcta digestión



ANÁLISIS

Una vez finalizado el proceso de entrevistar a los instructores del Gimnasio Flores Iron Gym, el siguiente paso fue analizar las entrevistas en su totalidad, poniendo énfasis en las respuestas de cada uno de ellos.

La entrevista utilizada fue la siguiente:

- 1- Nombre y Apellido
- 2- Edad
- 3- Género: masculino/ femenino
- 4- Formación académica
- 5- Antigüedad en el gimnasio
- 6- ¿Qué tenes en cuenta al momento de realizar la entrada en calor?
- 7- ¿Cuánto tiempo le dedicas?
- 8- ¿Usas elementos?
- 9- ¿Cuáles?
- 10- ¿Pensas que es indispensable realizar una entrada en calor previa a la clase?
- 11- ¿Por qué?
- 12- ¿Utilizas alguna estrategia en la entrada en calor para evitar que tus alumnos se lesionen?
- 13- ¿Cuáles?
- 14- ¿Planificas la entrada en calor?
- 15- ¿Qué pensas sobre la alimentación previa a realizar actividad física?





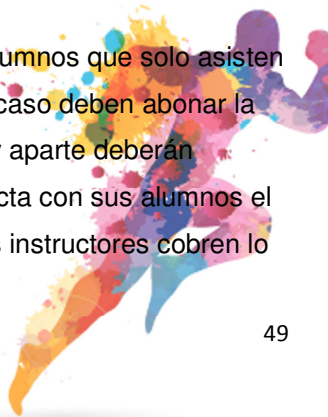
Los instructores que se desempeñan activamente en el gimnasio son diez: cinco mujeres y cinco hombres. Las edades de ellos son variadas, pero el promedio va entre 25 y 38 años. La mayoría de los instructores tiene más de un año de antigüedad trabajando en el gimnasio, salvo uno que tiene seis meses.

Cada instructor tiene una formación determinada, seis de ellos son Profesores de Educación Física, y el resto tiene una formación relacionada con la actividad que dicta en el Gimnasio, ya sea Instructor en Boxeo, Zumba, Spinning, o Personal Trainer.

Respecto a los horarios, todos los instructores cumplen horarios distintos, dependiendo la clase que dictan. Hay clases que son en el turno mañana, y otras a la tarde o noche. Los horarios de las clases ya están establecidos por los dueños del gimnasio, y son fijos. Para realizar algún cambio de horario, o agregar alguna clase en un horario que no haya, se puede tomar en cuenta la sugerencia si hay varios alumnos interesados, ya que tiene ser analizado si conviene o no, y luego consensuado con el instructor que dictaría la clase.

Los instructores que tiene alumnos personalizados, y utilizan el salón de máquinas, lo tienen disponible toda la jornada que el gimnasio permanece abierto, de lunes a viernes de 7 a 23 horas, sábados de 10 a 19 horas y domingos de 16 a 19 horas. En la mayoría de los casos, ellos manejan su disponibilidad a conveniencia, y organizándose con sus alumnos obviamente, pero no tiene que avisar de manera formal al gimnasio en que horario harán uso de las instalaciones.

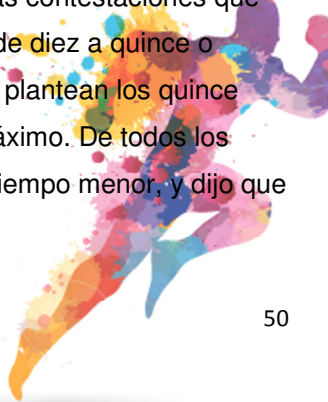
Los alumnos tienen que abonar una cuota mensual. Hay alumnos que solo asisten al gimnasio para realizar su clase personalizada, y en ese caso deben abonar la cuota del gimnasio (ya que hará uso de las instalaciones) y aparte deberán abonarle a su instructor sus honorarios. Cada instructor pacta con sus alumnos el valor de sus honorarios. No es una condición que todos los instructores cobren lo



mismo por sus servicios, ni que les cobren a todos lo mismo, ni que tengan que rendir cuenta al gimnasio de eso; es algo que maneja directamente el instructor con el alumno.

Una de las preguntas más importantes de la entrevista, fue la número seis, donde se interrogaron los instructores acerca de que cosas tiene en cuenta al momento de dictar una entrada en calor. De los diez instructores entrevistados, seis de ellos coinciden de alguna forma 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; y porque ayudan 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. Por otro lado, es muy importante realizar estos ejercicios, ya que es una forma de garantizarles a nuestros alumnos una completa preparación corporal previa a la realización del ejercicio físico más intenso. Aparte de lo nombrado anteriormente, un factor positivo es que también mejora el rendimiento físico del deportista, durante y después de la sesión de entrenamiento.

Cuando nos ponemos a analizar el tiempo que cada instructor le dedica a la entrada en calor, las respuestas son muy variadas. Entre las contestaciones que obtuvimos, la mayoría de los instructores está en el rango de diez a quince o veinte minutos de duración de la entrada en calor. Algunos plantean los quince minutos como el tiempo mínimo, y otros como el tiempo máximo. De todos los instructores entrevistados, solo una 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 instructores también tienen en cuenta si hay algún alumno que vuelve a realizar actividad física después de un tiempo de no hacer nada, porque sufrió alguna lesión en su cuerpo. En esos casos, la entrada en calor debe durar un poco más, ya que el cuerpo del atleta se está recuperando y requiere de un buen calentamiento, y una serie de estiramientos para que las articulaciones adquieran flexibilidad nuevamente. Por otro lado, cuando se vuelve de una lesión, no se puede pretender volver de la misma forma física de cuando se dejó. Hay que arrancar de a poco y de forma progresiva, aunque también siempre se aconseja que la parte del cuerpo que está sana, se siga entrenando en la medida que se pueda. En el caso del entrenamiento en gimnasio, hay que volver realizando ejercicios sencillos e intensidades menores. Este no es un tema menor, y hay que destacar que según lo que se pudo observar en las clases dictadas en el gimnasio Flores Iron gym, todos los instructores tienen muy 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)
- ✓ Colchoneta
- ✓ Barra olímpica
- ✓ Discos (de distintos pesos)
- ✓ Rueda de abdominales
- ✓ Pesa rusa
- ✓ Banda Trx
- ✓ Banda elástica



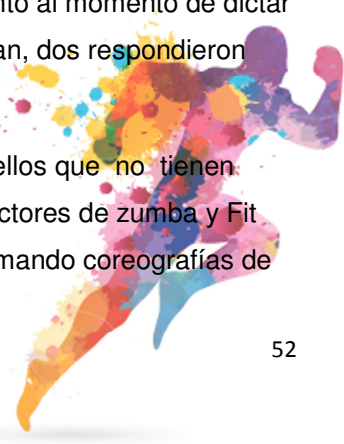
- 
- ✓ Pelotas

Y también cuenta con maquinaria profesional:

- ✓ Sillón de cuádriceps
- ✓ Prensa
- ✓ Máquina Abductores/ aductores
- ✓ Camilla femoral
- ✓ Máquina de gemelos
- ✓ Máquina de dominadas
- ✓ Hack
- ✓ Maquina sentadilla/ sentadilla sissy
- ✓ Dorsalera
- ✓ Máquina de poleas
- ✓ Paralelas
- ✓ Multipower
- ✓ Banco Press
- ✓ Remo
- ✓ Elíptico
- ✓ Bicicleta fija
- ✓ Cinta
- ✓ Peck Deck

Al consultarles a los instructores si utilizaban algún elemento al momento de dictar la entrada en calor, cinco de ellos respondieron que, si usan, dos respondieron que no, y tres dijeron que usan elementos, pero a veces.

Los instructores que no utilizan ningún elemento, son aquellos que no tienen necesidad para la actividad que dictan; ellos son los instructores de zumba y Fit combat. Ambos utilizan música con ritmo muy alegre, y armando coreografías de



baile acorde al ritmo de cada canción. Para la entrada en calor, utilizan canciones un poco más movidas que las que utilizan para el resto de la clase.

Los instructores que utiliza elementos, pero solo “a veces”, son los instructores de Yoga, de Spinning y de Funcional y entrenamiento personalizado. En el caso de yoga, lo único que se utiliza siempre es la colchoneta; y a veces varía y agrega algún elemento más como una silla, o una soga. En las clases de Spinning, el único elemento que se usa todas las clases es la bicicleta fija; Y en algunas clases, según cual sea el objetivo, se utilizan mancuernas, de distinto peso. El instructor de las clases de funcional y entrenamiento personalizado, muy pocas veces utiliza algún elemento en la entrada en calor; y cuando lo hace suele utilizar sogas, mancuernas de uno o dos kilos y pelotas. Los instructores que utilizan elementos siempre son los que dictan las clases de: taller de glúteos y abdominales, funcional, boxeo, personal Trainer y localizada.

Uno de los interrogantes que surgieron cuando se estaba realizando el trabajo, es si todos los instructores consideran que es **indispensable** realizar alguna entrada en calor previo a la clase, sea cual sea la disciplina. Por tal motivo, considere que era importante agregar dicha pregunta a la entrevista que se les realizó a los instructores. De las diez personas entrevistadas, todos coincidieron que es indispensable realizar una entrada en calor antes de realizar actividad física. Hubo un solo instructor, que me respondió que le parecía indispensable, pero porque viene de la vieja escuela, donde la clase estaba dividida en entrada en calor, parte principal y vuelta a la calma. Hoy en día, según explicaba dicho instructor, hubo estudios donde esa división de la clase ya quedó obsoleto, porque antes de planificar una entrada en calor, primero hay que analizar a **quien** va dirigida y que se quiere lograr de dicho deportista o del grupo con el que trabajemos. El resto de los instructores, coinciden en que la entrada en calor es indispensable, en primer lugar, porque es la manera de prevenir que el alumno se lesione, y por otro lado, porque sirve para que el cuerpo entre en clima de trabajo, para que las

articulaciones, tendones, y músculos estén a la altura para realizar una exigencia corporal.

Según las observaciones que realice en las clases del gimnasio, todos los instructores están muy atentos a la prevención de lesiones de sus alumnos. Son muy cuidadosos en los ejercicios que dictan y la dificultad que le puede generar a cada alumno. Por ejemplo, en una clase de funcional, había un alumno que tenía puesta una rodillera, y el no realizaba ningún ejercicio de impacto; la instructora le armaba alguna variante de ese mismo ejercicio que realizaban el resto de los alumnos. Luego de la clase le consulte a la instructora que le había pasado a ese alumno y me dijo que se había operado la rodilla hace seis meses, y todavía estaba muy sentida la zona; si bien podía trotar y realizar gran parte de la clase, pero había ejercicios que ella personalmente prefería variarlos para no forzar la zona lesionada, que aún no estaba al 100% recuperada.

Otras de las preguntas que tuvo gran relevancia para esta investigación, es saber si los instructores tienen en cuenta alguna fundamentación y utilizan alguna estrategia en sus entradas en calor. De los diez entrevistados, seis de ellos utilizan estrategias, y uno nos dijo que “dependiendo del alumno”. A esta última indagamos un poco más, y nos informa que insiste en el conocimiento básico de las técnicas de ejecución. Prefiere usar ejercicios básicos para que sus alumnos aprendan bien el gesto técnico, con poco peso o con el propio peso del cuerpo. Por tal motivo, ella usa diferentes estrategias y fundamentación dependiendo el alumno y la disciplina; pero no es algo que, si o si lo cumplen todas las clases, hay veces que no utilizan ninguna. Los otros cinco instructores, respondieron que siempre utilizan alguna estrategia; algunos utilizan como estrategia indagar a los alumnos acerca de sus lesiones, otros realizar una entrada en calor “progresiva”; otros orientan sus estrategias para el lado del equipamiento de la clase. Por ejemplo, la instructora de Spinning, tiene bien en cuenta que los alumnos se sujeten como corresponde los pies a la bicicleta, que no queden flojos porque

podrían lastimarse y estar bien atento a la posición en cada ejercicio que se realice. Otros únicamente utilizan una estrategia que es acondicionar bien el cuerpo antes del trabajo de fuerza.; Otra respuesta muy común, fue indagar a los alumnos acerca de las lesiones que tuvieron (si es que tuvieron) y que nos indiquen si hay algún movimiento específico que no puedan realizar, ya sea porque le moleste la zona lesionada o por indicación de su médico. Y, por último, hubo dos instructores que no utilizan ninguna estrategia; uno de ellos dijo que lo único que hace (pero no sabe si puede ser tomado como estrategia) es hacer siempre las mismas entradas en calor, para que de esa forma el alumno pueda aprender el gestición técnico por repetición, y que incorporen ese movimiento como un hábito previo al entrenamiento. Esto último si puede ser entendido como una estrategia, pero a la vez tiene carácter contradictorio. Por un lado, se estaría logrando que el alumno aprenda un ejercicio a la perfección, pero, por otro lado, se volvería algo monótono y aburrido, tanto para el alumno como para el instructor. Esta situación tornaría poco satisfactoria la actividad, dado que el instructor al realizar siempre la misma rutina, no se estaría perfeccionando como profesional, ni variando el estilo de sus clases.

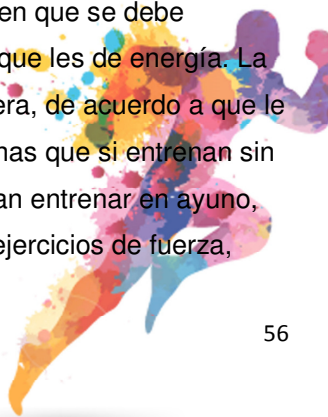
Otro de los puntos importantes para tener en cuenta en dicha investigación, ya que fue un tema planteado por los entrenadores, es la planificación de sus clases. En el caso de dicho trabajo, se hizo hincapié en la entrada en calor, también fue una pregunta que pareció importante destacar. De los instructores que fueron entrevistados, seis de ellos no planifican sus entradas en calor y cuatro si lo hacían. Fue un número que sorprendió, por un lado, pero por otro no, dado que dicha información coincidía con lo que se había observado en las clases. De los instructores que no planifican sus clases, hay dos de ellos que respondieron que piensan los ejercicios en el momento, y lo único que tiene en cuenta al momento de armarlos, es la cantidad de alumnos que hay en la clase, en lo que se refiere a clases grupales, como el caso de funcional; pero en lo que respecta a entrenamiento personalizado, si planifican la entrada en calor, ya que tienen un



cronograma más armado de los objetivos a conseguir del atleta en cuestión. El resto de los instructores que dijeron que no planificaban, también manifestaron que al principio si lo hacían, cuando recién se iniciaban dictando clases, pero que ahora con más experiencia en el rubro, hacen lo que se les ocurre en el momento. Al observarse la experiencia de cada instructor, se notó mucho la diferencia al momento de dictar la clase, de armar los ejercicios, de cómo se dirigen a los alumnos. Más allá de que cada uno tiene una formación distinta, pueden ser Profesores, Licenciados e Instructores, hay muchas cosas que todos comparten, y es como manejan al grupo. Hay profesores que se recibieron hace muy poco, pero hace muchos años vienen trabajando en el ámbito deportivo y docencia, y eso se nota mucho al momento de cómo se comportan frente a un grupo, tiene una manera de dirigirse, que solo se consigue a través de la práctica.

Los que respondieron que siempre planifican sus entradas en calor, contaron que hacen siempre los mismos ejercicios, pero que van variando según lo que vayan a trabajar cada clase. Tratan de siempre modificar algo, o algún ejercicio nuevo, pero siempre gira en lo mismo. Generalmente, cuando son clases grupales, como funcional, o boxeo, hacen entradas en calor más generales, que involucre a todos los grupos musculares; Y en el caso de zumba o fit combat, la entrada en calor es acompañada por una canción bien motivadora.

La última pregunta de la entrevista, fue acerca de la alimentación. La idea principal era saber que piensan y que sabe cada instructor, previa y posterior a realizar actividad física. Hay muchas creencias acerca de la alimentación; muchos dicen que no se puede entrenar con el estómago vacío, otros dicen que se debe entrenar sin haber comido nada sólido, otros que con algo que les de energía. La cuestión es que cada alumno va manejando eso a su manera, de acuerdo a que le hace sentir y mejor. Cada cuerpo es diferente, y hay personas que si entrenan sin nada en el estómago se descomponen y otras que necesitan entrenar en ayuno, porque si exigen demasiado a su cuerpo y hacen muchos ejercicios de fuerza,



tienen que frenar los ejercicios y muchas veces (no siempre) vomitar. Hay personas que están muy acostumbradas a no desayunar nada más que un café, y pueden entrenar sin ningún problema, y hay otras que si o si deben ingerir algo. Por eso, se insisto, en que va a depender del cuerpo y los hábitos de cada persona al momento de realizar ejercicios. Hace un tiempo tomo una gran difusión el tema del ayuno intermitente, ya que deportistas de alto rendimiento y de elite lo hacían y les funcionaba y podían rendir mejor o igual; eso no quiere decir que cualquiera pueda hacerlo y funcionaria, ya que estos deportistas cuentan con un grupo que los acompañan en cada paso que dan, desde entrenadores, nutricionistas y médicos, que están supervisando continuamente como mejorar su rendimiento físico.

Todos los instructores que fueron entrevistados, estuvieron de acuerdo que la actividad física y la alimentación van de la mano. Es sumamente importante estar bien alimentado para poder rendir al momento de entrenar. De todas formas, cabe destacar, que una buena alimentación debe ser rica y alta en: frutas, verduras, proteínas, y bajo en grasas; tampoco es recomendable las bebidas alcohólicas, y las gaseosas. También coinciden, que, para armar un buen plan de entrenamiento, siempre es recomendable consultar a un nutricionista, y hacer una dieta balanceada, para que eso también ayude a cumplir los objetivos que se tengan a nivel deportivo.



Conclusiones

El objetivo de este trabajo de investigación, fue analizar los fundamentos y estrategias que utilizan los instructores de Flores Iron Gym, para el armado de sus entradas en calor de la actividad que dicten; y conocer los posibles factores que llevan a eso.

A lo largo de la investigación, la inmersión en el campo de estudio y los datos recolectados, llevaron a lograr el objetivo planteado.

Se pudo observar el cumplimiento de estos objetivos, ya que se conoció la opinión y experiencia de los instructores. Igualmente se examinó el rol de cada instructor para con el alumnado, mediante observaciones no participativas de las clases y entrevistas a ellos.

Las respuestas a las preguntas realizadas, mostraron la dificultad de tomar en cuenta la fundamentación teórica al momento de planear las estrategias para las entradas en calor. Luego de entrevistar a diez instructores del Gimnasio Flores Iron Gym, se pudo concluir, que nueve de ellos coinciden en que, al momento de planificar y realizar la entrada en calor, es indispensable, realizar ejercicios de movilidad articular y de rango aeróbico, para acondicionar al cuerpo y prepararlo para la actividad y porque de esta forma se activan diferentes procesos que hacen que el entrenamiento sea 100% efectivo. Los sistemas cardiovasculares, musculares y tendinosos comienzan a adaptarse a un esfuerzo físico más intenso.

Por otro lado, uno de los puntos a destacar es que nueve de diez instructores utilizan alguna estrategia para realizar sus entradas en calor; Y acá surge una cuestión importante que es el tema de la prevención de lesiones. Si bien todos coinciden en que una correcta entrada en calor ayuda a prevenir lesiones, la misma también debe ser progresiva, y para que el cuerpo vaya aumentando su temperatura corporal de a poco, de manera que se pueda llegar al momento

principal de la clase, con todos los grupos musculares activados, ya que se va a realizar una exigencia corporal mayor.

Queda claro a partir de realizar las observaciones y analizar las entrevistas de los instructores, que buena parte de su trabajo está basado en la experiencia, y a partir de esa experiencia, las estrategias utilizadas no se transmiten a los alumnos utilizando una fundamentación teórica.

A partir de los datos recolectados, y de las observaciones y entrevistas realizadas, se pudo observar que no todos los instructores del Gimnasio Flores Iron Gym, se detienen a reflexionar de la importancia de una correcta planificación de la entrada en calor, y realización de la misma, previo a cualquier actividad física



Bibliografía

Bastidas, A. (2011). *Munera gladiatoria: Origen del deporte espectáculo en masas*. Universidad de Granada. Granada

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 canton 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. Barcelo*. 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*.

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

Fernández, e. a. (2013). *Manual de Aerobic y Step*. Barcelona-España: Paidotribo.

Fox, E. (1988) *Fisiología del deporte*. Buenos Aires. Panamericana

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

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

Martínez Carazo, C. (2006). *El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica*. Pensamiento y Gestión N° 20 Universidad del Norte Barranquilla, Colombia.



Napolitano, M. (2008). La Gimnasia y fitness en los gimnasios: Un análisis del sujeto, el consumo, el cuerpo y los cursos que se crean. II Jornadas de Graduados-Jóvenes Investigadores. Universidad Nacional de La Plata. La Plata, Argentina.

Organización Mundial de la Salud (2015).

Llumiquinga Cañarejo, E. (2017). *Proceso de entrenamiento deportivo que utilizan los instructores de fisicoculturismo de los gimnasios de la ciudad de Otavalo*. Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.

Rodríguez, D. (2014). El fitness es un estilo de vida. Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica. VIII Jornadas de Sociología de la UNLP. Ensenada.

Sánchez, J. (2016) *El calentamiento den deportes de equipo: Revisión y nuevas perspectivas. Papeles de Salmatinos de Educación, Núm. 20*. Universidad Pontifica de Salamanca.

Valcarce, C.G. (2014). *Evaluación de la flexibilidad en alumnos adultos que participan de un programa de ejercicios de flexibilidad y otras actividades físicas, fitness y/o deporte. Trabajo final integrador. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica*

Vanegas Cuero, E. (2015). *La evolución de la participación femenina en las distintas modalidades del atletismo en los juegos Olímpicos*. Universidad del Valle Santiago de Cali.

Vidarte, C.; Vélez Álvarez, C.; Sandoval Cuellar, C.; Alfonso Mora, M. (2011). *Actividad física: Revista Hacia la Promoción de la Salud*, vol. 16, núm. Universidad de Caldas. Colombia.



Villa Valenzuela, A. (2015). *Metodología de enseñanza de aeróbicos, empleada por los instructores de los gimnasios de la provincia de Imbabura en el año 2015*. Universidad Técnica del norte. Imbabura, Ecuador.



Anexo

ENTREVISTAS

Se realizaron 10 entrevistas, a 10 instructores seleccionados.

Número 1:

- 1- Nombre y apellido: **FB**
- 2- Edad: **30**
- 3- Género
 - Femenino
 - **Masculino**
- 4- Formación académica: **Instructor en musculación y Personal trainer**
- 5- Antigüedad en el gimnasio: **2 años**
- 6- ¿Qué tenes en cuenta al momento de realizar la entrada en calor? **Previo a la entrada en calor fundamentalmente me enfoco en el MOVIMIENTO ARTICULAR, paso previo a la entrada en calor.**
- 7- ¿Cuánto tiempo le dedicas? **15 minutos aproximadamente, depende del alumno/os y el contexto (si viene de una lesión, le dedico más aun)**
- 8- ¿Usas elementos? **Si, pocos**
- 9- ¿Cuáles? **Soga o bicicleta fija, trabajo más con el cuerpo.**
- 10- ¿Pensas que es indispensable realizar una entrada en calor previa a la clase?
 - **Si**
 - No



11- ¿Por qué? Porque creo que junto con el punto 6 explicado, es indispensable que las articulaciones, tendones, fibras y músculos, estén a la altura a la hora de hacer una exigencia corporal, sea ejercicio o en un movimiento en secuencia de deporte. Un ejemplo simple es la prevención de lesiones.

12- ¿Utilizas alguna estrategia en la entrada en calor para evitar que tus alumnos se lesionen?

Si

No, intento que sea bastante repetitivo en algunas ocasiones, para que automaticen los movimientos y ya los incorporen como un hábito previo al ejercicio o entrenamiento.

13- ¿Cuáles?

14- ¿Planificas la entrada en calor? Sí, siempre planifico, y dependiendo que vaya a trabajar cada día varia la entrada en calor.

15- ¿Qué pensás sobre la alimentación previa a realizar actividad física? es fundamental tener dos cosas: A)- Ir con un profesional (Nutricionista), nosotros los profes nos encargamos de lo nuestro que es entrenar o preparar personas orientadas al deporte; B) la nutrición va de la mano con el deportista sea cual sea su objetivo, si es adelgazar, tonificar, definir, hipertrofiarse. La alimentación es otra de las conductas deportivas, creo yo, que hay que tener en cuenta.

Una buena alimentación, sana, dará fuerza, vitalidad, energía entre otras características a la hora de encarar al 100% la ejercitación.



Número 2:

- 1- Nombre y apellido: **ML**
- 2- Edad: **31**
- 3- Género
 - **Femenino**
 - Masculino
- 4- Formación académica: **Entrenadora Personal Internacional; Profesora de clases de salón: aeróbica Body Pump, Spining.**
- 5- Antigüedad en el gimnasio: **3 años**
- 6- ¿Qué tenes 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 dedicas? **De 8 a 12 minutos.**
- 8- ¿Usas elementos? **Si uso**
- 9- ¿Cuáles? **Mancuernas livianas, en caso de lesiones en el hombro (como por ejemplo mango rotador), bandas elásticas**
- 10- ¿Pensás que es indispensable realizar entrada en calor previa a la clase?
 - **Si**
 - No
- 11- ¿Por qué? **Las entradas en calor, no solo previenen lesiones, sino que activan diferentes procesos, que hacen que el entrenamiento sea 100% efectivo. Por ejemplo, en la entrada en calor se frena el proceso digestivo.**
- 12- ¿Utilizas alguna estrategia en la entrada en calor para evitar que tus alumnos se lesiones?
 - **Si, dependiendo del alumno.**
 - No



13- ¿Cuáles? Insisto en el conocimiento correcto de las técnicas de ejecución de cada ejercicio. A veces uso los ejercicios básicos (sentadillas, peso muerto, banco plano, despegue) con poco peso o ninguno. Soy entrenadora de distintas disciplinas, por ende, uso varias técnicas dependiendo del alumno y la disciplina.

14- ¿Planificas la entrada en calor? No planifico nada, en la juventud lo hacía, pero ahora hago lo que me sale en el momento. Casi siempre me manejo igual, tantos en los entrenamientos personalizados como las clases de salón.

15- ¿Qué pensás sobre la alimentación previa a realizar actividad física? Respecto a la alimentación previa al entrenamiento, hoy es tendencia los entrenamientos en ayuna, los cardios en ayuna. Es relativo cada caso en particular, hay quienes resisten y quienes no, y sigue habiendo opiniones cruzadas entre los entrenadores respecto a su efectividad, Si ciertamente es mejor en ayunas o no. yo lo recomiendo a mis alumnos de competencia y dependiendo el caso. Soy partidaria del uso de suplementación natural pre-entreno. Después la nutrición es fundamental para evitar lesiones y lograr resultados estéticos más rápidamente. Actualmente yo misma estoy experimentando con la medicina ortomolecular en la prevención de lesiones. En mis lesiones (tobillos esguinzados varias veces, e inflamación de tendones) sentí gran mejoría.



Número 3:

1- Nombre y apellido: **JPM**

2- Edad: **35**

3- Género

- ☐ Femenino
- ☒ Masculino

4- Formación académica: **Profesor Universitario de Educación Física, realizando el trabajo de investigación para la Lic. En Actividad física y deportes.**

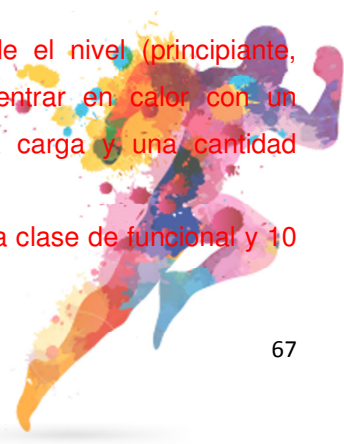
5- Antigüedad en el gimnasio: **6 meses**

6- ¿Qué tenes en cuenta al momento de realizar la entrada en calor? **Primero que nada la actividad que voy realizar, en el gimnasio tengo dos clases de entrenamiento funcional, y de lunes a viernes estoy en la sala de musculación, por lo cual las entradas en calor son diferentes en ambos casos.**

En la clase de funcional, tengo en cuenta la cantidad de gente que va viniendo, y la clase que tengo planificada. De ahí siempre comienzo con una entrada en calor activa general y la llevo de menor a mayor intensidad, pasando por trote suave, movimientos articulares, ejercicios sin carga (con los movimientos que pienso utilizar en la clase), y ejercicios con carga baja, saltos y piques cortos.

En cambio en el salón de musculación, depende el nivel (principiante, intermedio o avanzado), directamente lo hago entrar en calor con un ejercicio del musculo a trabajar, con muy poca carga y una cantidad media/alta de repeticiones.

7- ¿Cuánto tiempo le dedicas? **20 minutos aprox en la clase de funcional y 10 minutos en el salón de musculación.**



8- ¿Usas elementos? En la entrada si, de vez en cuando.

9- ¿Cuáles? Sogas, mancuernitas de 1 o 2 kilos y pelotas.

10- ¿Pensás que es indispensable realizar entrada en calor previa a la clase?

☐ Si

☐ No

11- ¿Por qué? Tengo que decir que, si porque vengo de la vieja escuela, donde todas las clases estaban divididas en entrada en calor, parte principal y vuelta a la calma. A habido estudios que decían que ese orden ya quedo obsoleto, donde (vuelvo a repetir) hay que tener en cuenta hacia quienes va dirigida la entrada en calor y en que ámbito. Pero si yo sigo con la creencia, de que si es una clase aeróbica que voy a dar, se necesita una buena entrada en calor.

12- ¿Utilizas alguna estrategia en la entrada en calor para evitar que tus alumnos se lesiones?

☐ Si

☐ No

13- ¿Cuáles? Pedirles por favor que si se lesionan sea en otra clase asi no me hacen quedar mal jajaja (un poco de humor), pero hablando en serio, la estrategia que utilizo es fijarme las edades de las personas que vienen, preguntarles si tienen alguna lesión o hay algún ejercicio que no pueda realizar, aclararles que no todos trabajan a la misma intensidad y que lo hagan en un ritmo que les sea cómodo.

14- ¿Planificas la entrada en calor? En las clases de funcional no planifico, directamente armo ejercicios en el momento, teniendo en cuenta la cantidad de alumnos que haya; pero en lo que es entrenamiento personalizado si, y antes de planificar tengo en cuenta el musculo a trabajar.

15- ¿Qué pensás sobre la alimentación previa a realizar actividad física? me parece clave si le dan el tiempo correcto a la digestión, para mí sería

imposible hacer cualquier actividad con el estómago vacío, no vas a tener el mismo rendimiento con una buena carga de hidratos de carbono, y una correcta hidratación, que sin ella.



Número 4

- 1- Nombre y apellido: **FGP**
- 2- Edad: **25**
- 3- Género
Femenino
Masculino
- 4- Formación académica: **Personal Trainer**
- 5- Antigüedad en el gimnasio: **5 años**
- 6- ¿Qué tenes 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 dedicas? **Dependiendo si el entrenamiento es específico o general, y cual sea el resultado buscado, sabiendo el rendimiento físico del alumno le dedico maso menos entre 10 y 15 minutos.**
- 8- ¿Usas elementos? **Sí.**
- 9- ¿Cuáles? **Conos, bandas, barra, pesas, sogas, elástico, o la cinta o la bici.**
- 10- ¿Pensás que es indispensable realizar entrada en calor previa a la clase?
 - ☐ **Si**
 - ☐ No
- 11- ¿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, a la hora de usar algún musculo que no está preparado para tal nivel de exigencia durante algún ejercicio.**
- 12- ¿Utilizas alguna estrategia en la entrada en calor para evitar que tus alumnos se lesiones?
 - ☐ Si
 - ☐ **No**



13- ¿Cuáles? Normalmente no tengo estrategias, o nose si lo llamaría así. Dependiendo de dónde y que disponibilidad tenga de materiales o espacio, pero la idea es siempre empezar desde la lubricación articular hasta una activación muscular, llevando el cuerpo de menor a mayor exigencia, finalizando con una elongación posterior que ayude a que no rígido el musculo previo al entrenamiento.

14- ¿Planificas la entrada en calor? Depende el tipo de entrenamiento. Ponele si voy a dar una clase de funcional intento que sea más general. Intento que sea específica a la hora de hacer algún otro tipo de entrenamiento, y ahí la planifico.

15- ¿Qué pensás sobre la alimentación previa a realizar actividad física? Creo que es muy importante saber que comer antes de entrenar, porque no todo se digiere de la misma manera, dependiendo que se busque entrenar, deberá tener una colación específica previa al entrenamiento. Para poder adquirir la energía necesaria sin estar con hambre y que a la hora de entrenar eso no sea un problema.



Número 5

- 1- Nombre y apellido: **OP**
- 2- Edad: **38**
- 3- Género
Femenino
Masculino
- 4- Formación académica: **Profesor de Educación física, Instructor de Boxeo Profesional**
- 5- Antigüedad en el gimnasio: **3 años**
- 6- ¿Qué tenes en cuenta al momento de realizar la entrada en calor?
Dependiendo del trabajo a realizar, si voy a trabajar la fuerza, por lo general fortalecimiento del core y activación del suelo pélvico.
- 7- ¿Cuánto tiempo le dedicas? **De 10 a 20 minutos**
- 8- ¿Usas elementos? **si**
- 9- ¿Cuáles? **Pelotas de varios tamaños, discos, pesitas, bandas elásticas, bosu de equilibrio.**
- 10- ¿Pensás que es indispensable realizar entrada en calor previa a la clase?
 - **Si**
 - No
- 11- ¿Por qué? **Para preparar a la persona para el trabajo posterior y para evitar lesiones.**
- 12- ¿Utilizas alguna estrategia en la entrada en calor para evitar que tus alumnos se lesiones?
 - **Si**
 - No
- 13- ¿Cuáles? **Variabilidad de ejercicios, hago hincapié en la zona lumbar, paravertebrales, multifido y transverso de abdomen.**



14- ¿Planificas la entrada en calor? Si, y dependiendo que voy a realizar, voy variando algunos ejercicios de la entrada en calor, pero maso menos siempre me mantengo en la misma temática.

15- ¿Qué pensás sobre la alimentación previa a realizar actividad física? no estoy muy informado sobre el tema, pero habría que tener en cuenta el horario de entrenamiento, objetivos del mismo y tiempos del atleta en cuestión.



Número 6

1- Nombre y apellido: **MM**

2- Edad: **37**

3- Género

Femenino

Masculino

4- Formación académica: **Instructora de Spinning y pilates Reformer**

5- Antigüedad en el gimnasio: **4 años y medio**

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

Entrar en actividad todos los músculos, con música power, acelerada, con movimientos muy cortos y con poca carga.

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

8- ¿Usas elementos? **Sí, Pero uso muy esporádicamente.**

9- ¿Cuáles? **Pesas, bici fija.**

10-¿Pensás que es indispensable realizar entrada en calor previa a la clase?

☐ **Si**

☐ No

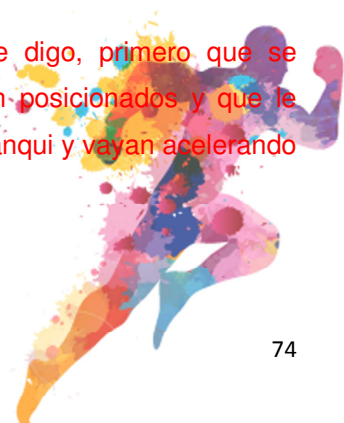
11-¿Por qué? **Porque si no te podes lesionar.**

12-¿Utilizas alguna estrategia en la entrada en calor para evitar que tus alumnos se lesiones?

☐ **Si**

☐ No

13-¿Cuáles? **La estrategia que pienso yo y que digo, primero que se 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.**



14-¿Planificas la entrada en calor? No, no planifico nunca. Voy haciendo los ejercicios que se me ocurren en el momento, variando únicamente la carga de la bici o si el ejercicio se realizado parado o sentado.

15-¿Qué pensás sobre la alimentación previa a realizar actividad física? Pienso que es un equilibrio y una balanza, hacer deporte y alimentarse bien. Comer sano, nada de fritos, harina, gaseosa, obvio que algún día se puede permitido; o también ir al nutricionista, y es muy importante hidratarse bien, antes, durante y después de realizar actividad física.



Número 7

1- Nombre y apellido: **JP**

2- Edad: **24**

3- Género

Femenino

Masculino

4- Formación académica: **Terciario. Instructora de Zumba**

5- Antigüedad en el gimnasio: **4 años**

6- ¿Qué tenes 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 dedicas? **Entre 15 y 20 minutos**

8- ¿Usas elementos? **no**

9- ¿Cuáles?

10- ¿Pensas que es indispensable realizar entrada en calor previa a la clase?

☐ **Si**

☐ **No**

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

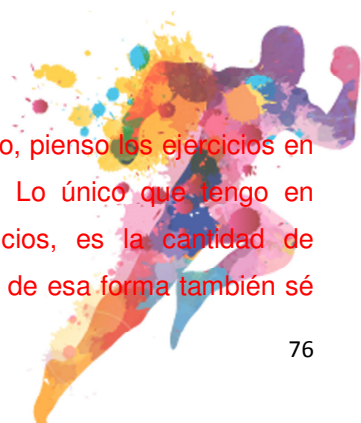
12- ¿Utilizas alguna estrategia en la entrada en calor para evitar que tus alumnos se lesiones?

☐ **Si**

☐ **No**

13- ¿Cuáles?

14- ¿Planificas la entrada en calor? **No planifico, pienso los ejercicios en el momento previo a comenzar la clase. Lo único que tengo en cuenta al momento de hacer los ejercicios, es la cantidad de personas que asistieron a la clase, porque de esa forma también sé**



con qué espacio cuento para que cada alumno se desplace de forma cómoda.

15- ¿Qué piensas sobre la alimentación previa a realizar actividad física?

Depende el horario en que entrena el alumno, recomiendo hacer alguna colación antes de realizar actividad física, para no tener el estómago vacío y tal vez provocar alguna baja de presión.



Número 8:

- 1- Nombre y apellido: CC
- 2- Edad: 55
- 3- Género
 - Femenino
 - Masculino
- 4- Formación académica: PROF LIC. Educación Física
- 5- Antigüedad en el gimnasio: 1 año
- 6- ¿Qué tenes 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 dedicas? 15 minuto como mínimo.
- 8- ¿Usas elementos? si
- 9- ¿Cuáles? Mancuernas, tobilleras, barras, soga de saltar, banda elástica, pelota, step.
- 10- ¿Pensas que es indispensable realizar entrada en calor previa a la clase?
 - Si
 - No
- 11- ¿Por qué? Para que el sistema cardiovascular, muscular y tendinoso comiencen a adaptarse a un esfuerzo físico más intenso.
- 12- ¿Utilizas alguna estrategia en la entrada en calor para evitar que tus alumnos se lesiones?
 - Si
 - No
- 13- ¿Cuáles? Entrada en calor progresiva, aplico la enseñanza de tomar las pulsaciones en forma individual, y lo más importante además para evitar lesiones, es observar que el campo de trabajo no tenga pisos resbaladizos, roto, rejillas sueltas, etc.



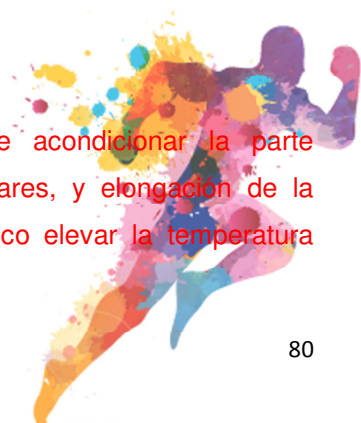
14- ¿Planificas la entrada en calor? **Sí, siempre planifico.**

15- ¿Qué pensás sobre la alimentación previa a realizar actividad física? **La alimentación previa debe basarse rica en hidratos de carbono y bajo en grasas y proteínas; es muy importante en todas las edades; la alimentación y el ejercicio van de la mano; lo que comas y que momento lo hacen, puede influir en gran medida en cómo te sientas al hacer ejercicio.**



Número 9:

- 1- Nombre y apellido: **BM**
- 2- Edad: **34**
- 3- Género
 - **Femenino**
 - Masculino
- 4- Formación académica: **PROF LIC. Educación Física e Instructora de Fit Combat**
- 5- Antigüedad en el gimnasio: **4 años**
- 6- ¿Qué tenes en cuenta al momento de realizar la entrada en calor?
Experiencia del grupo, clima y actividad principal a realizar.
- 7- ¿Cuánto tiempo le dedicas? **15 minuto como mínimo.**
- 8- ¿Usas elementos? **No.**
- 9- ¿Cuáles?
- 10- ¿Pensás que es indispensable realizar entrada en calor previa a la clase?
 - **Si**
 - No
- 11- ¿Por qué? **Para acondicionar el cuerpo, prepararlo para la actividad principal, es importante para prevenir que el alumno se lesione.**
- 12- ¿Utilizas alguna estrategia en la entrada en calor para evitar que tus alumnos se lesiones?
 - **Si**
 - No
- 13- ¿Cuáles? **Simplemente me aseguro de acondicionar la parte articular y muscular, movimientos articulares, y elongación de la mayoría de los músculos. A su vez busco elevar la temperatura**



corporal, no suelo utilizar trotes en cinta, o bici o saltos. Trato de que eleven la temperatura corporal con plancha y abdominales.

14-¿Planificas la entrada en calor? **Sí, siempre planifico las entradas en calor.**

15-¿Qué pensás sobre la alimentación previa a realizar actividad física?

Es importante alimentarse bien si sabemos que posteriormente haremos actividad física. Esta alimentación debe ser con tiempo para dar lugar a una correcta digestión y absorción de nutrientes, para de esta manera tener energía necesaria. Desde mi lugar como profesora de Educación Física, solo puedo decir, que al no alimentarse bien es probable que durante la actividad el cuerpo recurra a combustibles energéticos no saldables para obtener energía para permitirnos seguir realizando dicha actividad, más que eso no puedo opinar, ya que no soy nutricionista.



Número 10:

- 1- Nombre y apellido: **JD**
- 2- Edad: **38**
- 3- Género
 - Femenino
 - **Masculino**
- 4- Formación académica: **Profesor Integral de Yoga**
- 5- Antigüedad en el gimnasio: **1 año**
- 6- ¿Qué tenes en cuenta al momento de realizar la entrada en calor?
La forma y la intensidad de los movimientos, y la postura que adopta todo el cuerpo.
- 7- ¿Cuánto tiempo le dedicas? **De 10 a 15 minutos.**
- 8- ¿Usas elementos? **A veces, pero no siempre.**
- 9- ¿Cuáles? **Mantas, colchoneta.**
- 10- ¿Pensás que es indispensable realizar entrada en calor previa a la clase?
 - **Si**
 - No
- 11- ¿Por qué? **Para no lesionar al cuerpo, y porque sirve para generar el clima general, respecto de la predisposición al trabajo.**
- 12- ¿Utilizas alguna estrategia en la entrada en calor para evitar que tus alumnos se lesiones?
 - **Si**
 - No
- 13- ¿Cuáles? **El tipo de ejercicio y la atención.**
- 14- ¿Planificas la entrada en calor? **No. Cuando recién arranque a dar clases si planificaba, pero ahora ya no.**
- 15- ¿Qué pensás sobre la alimentación previa a realizar actividad física?
Que es algo muy personal. Hay estudios, por ejemplo, que sugieren

que conviene realizar la actividad antes de la ingesta. Sin embargo, hay quienes no pueden avanzar sin antes ingerir algún alimento. Por lo tanto, depende mucho de cada sujeto, y por eso es muy importante tener en cuenta lo referido a la fisiología, y estar al tanto de si hay algún problema (pasa mucho respecto de personas con alteraciones en la glucosa, por ejemplo). De lo que si estoy segura, es que no puede realizarse una ingesta e inmediatamente realizar actividad física, ya que esto se cruza con procesos internos; debe pasar un tiempo prudencial antes de realizar actividad si primero se ingirió algo.

