"Explorando el Impacto del Gimnasio en la Autoestima de los Adolescentes "

Quaglia, Juan Daniel

Universidad Abierta Interamericana

Tesis de grado

Título para obtener:

Licenciatura en Actividad Física y Deportes

Tutores: la Lic. Florencia Ferrero, Lic. Melisa Tobar; Lic. Camila Páez

Marzo 2025

Agradecimientos

Ante todo, quiero agradecer a mi familia por su apoyo incondicional durante todos estos años de sacrificio. Sin ellos, no podría haber logrado cumplir con este sueño que he anhelado desde hace muchos años.

A mi primer instructor, el Sr. Ricardo Maldonado, quien desde una muy temprana edad inculcó en mí una gran pasión por la musculación y el gimnasio. Su dedicación y guía fueron fundamentales para mi desarrollo en este ámbito.

También deseo agradecer al Sr. Horacio Brozzi por ser mi modelo que seguir y por nunca dejar de creer en mí a lo largo de estos años. Sin su apoyo incondicional, jamás habría podido alcanzar esta meta.

Además, quiero expresar mi gratitud a mi profesora de metodología, la Lic. Florencia Ferrero, por acompañarme en este último trayecto tan importante en mi vida. Su orientación junto con la de la Lic. Melisa Tobar y Camila Páez fueron esenciales para la realización de esta tesis.

Tabla de contenido

1 Resumen 5

2 Abstract 6

3 Introducción 7

4 Pregunta de Investigación 9

5 Justificación 9

5.1 Teórica 9

5.2 Practica 10

5.3 Social 10

6 Objetivo 10

6.1 Objetivo General 10

6.2 Objetivos Específicos 11

7 Hipótesis 11

8 Antecedentes 12

8.1 ¿Qué es el Gimnasio? 15

8.2 ¿Qué es la Adolescencia? 15

8.3 ¿Qué es la Autoestima? 16

9 Etimología 18

9.1 Actividades para Adolescentes en Gimnasios 19

10 Referente legal 26

11 Metodología 28

11.1 Muestra 28

11.2 Participantes 28

11.3 Instrumentos y técnicas de recolección de datos 28

11.4 Procedimiento 29

12 Categorías de análisis 30

13 Consideraciones éticas 31

14 Análisis de Resultados 31

15 Discusión y Conclusión 35

16 Limitaciones y Recomendaciones para Futuras Investigaciones 36

17 Referencias Bibliográficas 38

18 Anexos 42

1 Resumen

La adolescencia, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales, plantea desafíos al bienestar de los jóvenes. En este contexto, la actividad física es clave para fomentar hábitos saludables y mejorar la calidad de vida, especialmente en la autoestima.

Este estudio cuantitativo, con diseño de teoría fundamentada y alcance descriptivo-transversal, midió la autoestima y analizó estrategias motivacionales empleadas por profesionales para fomentar la actividad física en adolescentes de 16 a 19 años. También investigó sus percepciones sobre la práctica en gimnasios, destacando beneficios sociales y emocionales.

Realizado en la zona oeste en octubre de 2024, el muestreo subjetivo incluyó adolescentes e instructores, quienes respondieron encuestas de 7 a 10 preguntas sobre conocimiento de actividad física en gimnasios y beneficios del entrenamiento. Los resultados evidencian mejoras en autoestima y una percepción positiva del gimnasio como espacio de desarrollo integral, validando la actividad física como herramienta esencial para la calidad de vida.

Palabras clave: Adolescencia, Actividad física, Autoestima, Calidad de vida, Gimnasio.

2 Abstract

Adolescence, characterized by physical, emotional and social changes, poses challenges to the well-being of young people. In this context, physical activity is key to promote healthy habits and improve quality of life, especially self-esteem.

This quantitative study, with grounded theory design and descriptive-cross-sectional scope, measured self-esteem and analyzed motivational strategies employed by professionals to promote physical activity in adolescents aged 16 to 19 years. It also investigated their perceptions about the practice in gyms, highlighting social and emotional benefits.

Conducted in the western zone in October 2024, the subjective sampling included adolescents and instructors, who responded to 7-10 question surveys on knowledge of physical activity in gyms and benefits of training. The results show improvements in self-esteem and a positive perception of the gym as a space for integral development, validating physical activity as an essential tool for quality of life.

Key words: Adolescence, Physical activity, Self-esteem, Quality of life, Gym.

3 Introducción

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, donde se establecen hábitos y comportamientos que pueden influir en la salud a lo largo de la vida. La actividad física no solo contribuye al desarrollo de los adolescentes, sino que también juega un papel fundamental en su bienestar emocional y mental. Los beneficios de la actividad física en esta etapa incluyen la mejora de la salud cardiovascular, el fortalecimiento muscular, la reducción del estrés y la ansiedad, y el aumento de la autoestima.

Al considerar el impacto a largo plazo de la actividad física en el gimnasio para los adolescentes, es importante reconocer su potencial para transformar no solo vidas individuales, sino también comunidades y sociedades enteras. La actividad física en el gimnasio emerge como una herramienta poderosa para transformar positivamente la vida de los adolescentes. Los beneficios en términos de autoestima son evidentes y respaldados por la investigación científica.

La práctica deportiva en el gimnasio puede jugar un rol esencial en promover modelos de vida saludables en los jóvenes, impactando tanto en su postura corporal como en su disposición hacia el entrenamiento físico. Estableciendo metas personales y trabajando para alcanzarlas, los adolescentes pueden experimentar un sentido de logro y satisfacción, lo que contribuye positivamente a su autoimagen y autovaloración.

Además, la actividad física libera endorfinas, neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar y felicidad. Realizar ejercicio en el gimnasio ayuda a los adolescentes a manejar el estrés, la ansiedad y mejorar su estado de ánimo, fortaleciendo así su autoestima.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es analizar los diversos beneficios que la actividad física en los gimnasios puede aportar a los adolescentes. Se busca incentivar y concientizar a los encargados de los gimnasios y centros de entrenamiento para que desarrollen actividades programas y diseñados especialmente para adolescentes, brindando un entorno seguro, educativo y motivador.

En este contexto, las variables analizadas en la investigación son:

Variable independiente : Procedimientos de los instructores (motivación, seguimiento, técnicas de enseñanza).

Variable dependiente : Autoestima de los adolescentes, medida a través de la escala de Rosenberg.

Variables secundarias : Género, edad y frecuencia de asistencia.

Al implementar estrategias adaptadas a las necesidades de los adolescentes, los gimnasios pueden desempeñar un papel crucial en la promoción de una adolescencia más saludable y en la construcción de hábitos positivos para toda la vida.

4 Pregunta de Investigación

¿Cómo se relacionan los procedimientos aplicados por los instructores en la autoestima de adolescentes que concurren a gimnasios de zona oeste del Gran Buenos Aires (Argentina)?

5 Justificación

5.1 Teórica

En la actualidad, la práctica de actividad física en gimnasios se ha convertido en un componente esencial para mejorar la autoestima de los adolescentes. Esta afirmación se fundamenta en diversas teorías y estudios que respaldan la relación directa entre la actividad física y la autoestima en esta etapa crucial del desarrollo humano.

En primer lugar, la actividad física en los gimnasios proporciona a los adolescentes la oportunidad de desarrollar habilidades y competencias físicas, lo que contribuye a fortalecer su autoimagen y confianza en sí mismos. A través de la práctica regular de ejercicio, los adolescentes pueden experimentar una mejora en su condición física, aumento de la fuerza y resistencia, así como una mayor coordinación y control corporal. Estas mejoras físicas se traducen en una sensación de logro personal y satisfacción, lo que refuerza positivamente su percepción de sí mismos y su autoestima.

5.2 Practica

La actividad física en gimnasios se ha convertido en una práctica común entre los adolescentes en la actualidad, y existe una creciente evidencia que respalda los beneficios que esta actividad proporciona en términos de mejora de la autoestima.

Esta investigación es relevante desde una perspectiva práctica, especialmente para instituciones de musculación, ya que esta disciplina se considera un enfoque innovador y efectivo para desarrollar habilidades psicológicas y físicas en los adolescentes que son fundamentales para afrontar los desafíos de la vida cotidiana. Entre estas habilidades se incluyen la gestión de emociones, la capacidad de concentración, el fortalecimiento de la salud física y las habilidades de comportamiento, entre otras.

5.3 Social

Desde una perspectiva social más amplia, invertir en la promoción de la actividad física en los adolescentes a través del gimnasio no solo tiene beneficios individuales, sino que también puede tener un impacto positivo en la sociedad en su conjunto. Reducir la incidencia de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y promover un estilo de vida activo entre los jóvenes puede ayudar a aliviar la carga sobre los sistemas de salud, mejorar la productividad y el bienestar general de la población.

6 Objetivo

6.1 Objetivo General

Analizar el impacto de los procedimientos utilizados por los instructores en la autoestima de los adolescentes que asisten a gimnasios de la zona oeste.

6.2 Objetivos Específicos

Evaluar el nivel de autoestima de los adolescentes que frecuentan estos gimnasios.

Analizar el perfil de los instructores (edad, título profesional, años de experiencia y género) y su influencia en la autoestima de los adolescentes.

Analizar la relación entre los procedimientos utilizados por los instructores y la autoestima de adolescentes que asisten a gimnasios de la zona oeste, considerando variables sociodemográficas como edad, género, localidad, antigüedad en la asistencia al gimnasio, cantidad de horas de entrenamiento semanales, y los motivos por los cuales asisten al gimnasio, ya sea por gusto, por recomendación médica, o debido a trastornos físicos (como lesiones deportivas, enfermedades crónicas, trastornos musculoesqueléticos, condiciones neurológicas, o problemas de obesidad).

7 Hipótesis

A medida que los instructores del gimnasio aplican herramientas y procedimientos más efectivos, como entrevistas regulares con los adolescentes, seguimiento personalizado del progreso, charlas con las familias para alinear objetivos y expectativas, y observación directa durante las sesiones de entrenamiento, se espera que la autoestima de los adolescentes de 16 a 19 años que concurren al gimnasio aumente. Estos métodos contribuyen a una mayor satisfacción con el entrenamiento y a una mejora en las percepciones personales de confianza y autoimagen.

8 Antecedentes

Este estudio quería entender cómo se relacionan la motivación, la autoestima y la intención de hacer ejercicio en adolescentes. Se hicieron preguntas a 788 estudiantes de educación física en Buenos Aires, Argentina, de entre 12 y 19 años. Descubrieron que cuando los jóvenes se sienten bien consigo mismos y están motivados, es más probable que quieran hacer ejercicio en el futuro. Además, encontraron que sentirse competente en el ejercicio influye mucho en cómo se sienten sobre sí mismos y en su deseo de hacer ejercicio. (Gómez, Coterón, & Gomez, 2017)

En el artículo "Análisis bifactorial de la Escala de Autoestima de Rosenberg y relación entre actividad física y autoestima en adolescentes" por Fátima Chacón-Borrego, M. José Gomis y Carolina Silva Sousa Se hizo un estudio con 429 estudiantes de secundaria y bachillerato en Sevilla. Les hicieron preguntas sobre cuánto ejercicio hacen y cómo se sienten sobre sí mismos. Descubrieron que los adolescentes que hacen más ejercicio suelen sentirse mejor consigo mismos. Sin embargo, el ejercicio no parece afectar cómo se sienten sobre cosas específicas o en general.

En relación con lo que se buscó en el estudio, encontraron que la Escala de Autoestima de Rosenberg tiene dos partes que funcionan bien juntas. Aunque la mayoría de los adolescentes no hacen mucho ejercicio, su autoestima es alta. Aquellos que sí hacen ejercicio tienen una autoestima global mejor. Sin embargo, hacer más ejercicio solo parece mejorar una parte específica de la autoestima, no toda. (Chacon, Gomis, & Sousa., 2022)

En el estudio "Estilo de vida saludable en la adolescencia: Relación con autoestima y diferencias según sexo" por González Moreno, A. y Molero Jurado se buscó identificar la relación entre un estilo de vida saludable y la autoestima en estudiantes adolescentes, así como

comprobar si existen diferencias según el sexo. Este estudio descriptivo y transversal incluyó la participación de 743 estudiantes de entre 14 y 19 años de diferentes centros educativos de la provincia de Almería, España. Para recopilar datos, se utilizaron el Cuestionario de Estilos de Vida Saludables (CEVS-II) y la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES).

Los resultados mostraron una asociación positiva entre la autoestima y hábitos saludables como una dieta equilibrada, mientras que la relación fue negativa con el consumo de sustancias. Se encontraron diferencias según el sexo: los chicos destacaron en una dieta sana, el respeto de los horarios de comidas, hábitos de descanso, actividad física y autoestima, mientras que las chicas puntuaron más alto en el consumo de alcohol. El estudio subraya la necesidad de promover hábitos de vida saludables en la adolescencia para mejorar el bienestar personal de los jóvenes. (González Moreno & Molero Jurado, 2023)

Por otro lado, el estudio de Fox proporciona evidencia adicional sobre los beneficios psicológicos del ejercicio en adolescentes. Al examinar la relación entre la actividad física y el bienestar emocional, Fox encontró que el ejercicio regular está asociado con una mejor salud mental en esta población. Estos hallazgos respaldan la idea de que la actividad física puede ser una estrategia efectiva para mejorar el bienestar emocional de los adolescentes. (Fox, 2017)

Además, la investigación de McMahon y sus colegas, destaca la relación entre la actividad física y el bienestar emocional en adolescentes europeos. Sus resultados sugieren que la participación en actividades deportivas puede estar vinculada a una reducción en los niveles de ansiedad y depresión, así como a una mejora general en el bienestar mental de los jóvenes. Esto

subraya la importancia de fomentar la actividad física como parte de un enfoque integral para promover la salud mental en esta población. (McMahon, 2017)

En el estudio de Molina-García y colaboradores, examina la relación entre la actividad física y el bienestar psicológico en niños y adolescentes. Este artículo destaca cómo la participación en actividades físicas puede estar asociada con una mejor salud mental, incluyendo una mayor autoestima y una menor incidencia de problemas emocionales. Estos hallazgos refuerzan la idea de que la actividad física puede desempeñar un papel crucial en la promoción del bienestar psicológico en la juventud. (Molina & Garcia, 2009)

En el estudio cambios en el autoconcepto del alumnado con y sin discapacidad motriz Fernández analiza el impacto de una intervención docente inclusiva en Educación Física sobre el autoconcepto de estudiantes con y sin discapacidad motriz. Se observaron mejoras significativas en todas las dimensiones del autoconcepto, especialmente en la física, para los estudiantes con discapacidad. El enfoque inclusivo permitió una mayor participación activa, lo que contribuyó al desarrollo positivo del autoconcepto físico. (Jorge Miguel Fernández Cabrera, 2019)

En el artículo, la autoestima en el proceso educativo, un reto para el docente, Parada Buitrago reflexiona sobre la importancia de la autoestima como habilidad social en el desarrollo personal y académico de los estudiantes de sexto grado. Utilizando el inventario de Coopersmith, se analizó cómo las interacciones en el aula y las prácticas pedagógicas influyen en la autoestima, destacando la necesidad de un enfoque integral para mejorar las consecuencias de la motivación en las clases de educación física. (Nubia Esperanza Parada Buitrago, 2016)

El estudio de Almagro, Bartolomé analiza cómo la motivación intrínseca de los estudiantes de educación física predice el rendimiento académico, la autoestima y la intención de seguir siendo físicamente activos. Se empleó una muestra de 254 alumnos de secundaria y bachillerato. Los resultados destacan que las estrategias del profesor pueden mejorar la motivación y, con ella, las consecuencias positivas como el esfuerzo, el interés por la actividad física y el rendimiento en clase. (Bartolomé J. Almagro, 2015)

8.1 ¿Qué es el Gimnasio?

Un gimnasio es un lugar destinado a la práctica de gimnasia: la actividad que, apelando a movimientos preestablecidos y rutinas de ejercicios, apunta a optimizar el estado físico de las personas.

Los gimnasios son establecimientos que cuentan con la infraestructura necesaria para que la gente pueda entrenar. Suelen disponer de aparatos, máquinas, pesas, colchonetas y otros implementos y accesorios, además de vestuarios para cambiarse la ropa y ducharse. (Gardey, 2023)

8.2 ¿Qué es la Adolescencia?

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que se sitúa entre la infancia y la adultez, marcada por una serie de cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales. Se considera que la adolescencia abarca aproximadamente desde los 10 a los 19 años de edad, aunque estos límites pueden variar según diferentes culturas y contextos sociales.

Durante la adolescencia, los individuos experimentan un rápido crecimiento físico y cambios hormonales que conducen a la maduración sexual. Además, se producen importantes cambios en la percepción de uno mismo, en las relaciones interpersonales y en la identidad personal. Los adolescentes suelen enfrentarse a nuevas responsabilidades y desafíos, como la toma de decisiones, la búsqueda de independencia y la exploración de su identidad y valores.

Es una etapa de transición en la que los individuos pueden experimentar fluctuaciones emocionales y enfrentarse a desafíos como la presión de grupo, la autoafirmación, la búsqueda de identidad y la construcción de relaciones sociales más complejas. La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de habilidades sociales, emocionales e intelectuales que influirán en la vida adulta. (M.Guemes & Hidalgo, 2017)

8.3 ¿Qué es la Autoestima?

La autoestima se define como la valoración y percepción que una persona tiene de sí misma. Se refiere a la confianza, el respeto y la aceptación de uno mismo, así como a la evaluación positiva de las propias habilidades, capacidades y características personales. Una alta autoestima está asociada con una mayor satisfacción personal y una mejor adaptación a los desafíos de la vida.

El término "autoestima" se refiere a la evaluación que una persona hace de sí misma en términos de su valía personal, competencia y capacidad para enfrentar los desafíos de la vida.

Rosenberg sostiene que la autoestima de los adolescentes está estrechamente ligada a su percepción de aceptación por parte de los demás. Esta perspectiva sugiere que las interacciones sociales, el apoyo emocional y la validación por parte de la familia, amigos y otros miembros de

la comunidad son fundamentales para cultivar una autoestima positiva en los adolescentes. En este sentido, promover un ambiente de apoyo y comprensión puede ser crucial para el desarrollo saludable de la autoestima durante la adolescencia. (Rosenberg M. , 1965)

Medición del Autoestima

Según Rosenberg (1965) un adolescente puede considerarse una persona promedio, pero estar bastante satisfecho con el yo que percibe. En un sentido, la autoestima de una persona puede ser alta, mientras que en otro sentido puede ser media o baja.

Según nuestros ítems de escala, una alta autoestima se refleja en la sensación de que uno es "lo suficientemente bueno". La persona simplemente se siente valiosa; se respeta a sí misma por lo que es, pero no se admira ni espera que los demás la teman. No necesariamente se considera superior a los demás.

Se podría considerar el término "autoaceptación" para describir a estas personas, ya que implica que el individuo sabe quién es, es consciente de sus virtudes y deficiencias, y acepta lo que ve sin arrepentimientos. Pero nuestros estudiantes con alta autoestima no se limitan a aceptarse a sí mismos; también desean crecer, mejorar y superar sus deficiencias. Se respetan a sí mismos, pero reconocen imperfecciones y deficiencias, y esperan, generalmente con confianza en el éxito, superar estas deficiencias.

También se podría aplicar el término "autosatisfacción" para describir a estas personas. Sin embargo, este término podría llevar la connotación de suficiencia.

Cuando hablamos de alta autoestima, simplemente significa que el individuo se respeta a sí mismo, se considera digno de sí mismo; no necesariamente se considera mejor que otros, pero

definitivamente no se considera peor. No siente que es perfecto, sino que reconoce sus limitaciones y espera crecer y mejorar.

Por otro lado, la baja autoestima implica auto rechazo, insatisfacción consigo mismo y desprecio hacia uno mismo. El individuo carece de respeto por el yo que percibe. La autoimagen no se considera capaz y desearía que fuera diferente. (Rosenberg M. , 1965)

9 Etimología

Gymnasion (γυμνάσιον): Este término griego se deriva de "gymnos" (γυμνός), que significa "desnudo". En el léxico de Liddell y Scott, se define como "un lugar para ejercicios atléticos y educación física" y también como "una escuela donde se enseñaba gimnasia". La desnudez en los gimnasios griegos se debía a la tradición de realizar ejercicios físicos desnudos, una práctica que se remonta a la antigua Grecia. (Liddell, 1940)

Autoestima: Desde un punto de vista etimológico la palabra autoestima está formada por el elemento “auto-” que viene del griego autos y significa por sí mismo o propio, y la palabra “estima” del verbo estimar del latín estimare que significa evaluar, valorar, tasar. Por tanto, una definición fiel sería: la evaluación que hace una persona sobre sí misma.

No hay un juicio de valor más importante para las personas, un factor más decisivo en su desarrollo psicológico y en su motivación, que la evaluación que emiten sobre ellas mismas.

Las personas solemos experimentar esta valoración no como un juicio consciente, manifestado verbalmente, sino bajo la forma de un sentimiento, que puede ser difícil de aislar e identificar porque lo experimentamos constantemente: forma parte de todos los demás sentimientos, está implicado en cada una de nuestras respuestas emocionales. (Bastida, 2020)

La mayor parte de los conflictos emocionales que se producen en el desarrollo de la personalidad son, principalmente, por la falta de concordancia entre la imagen que tiene el niño de sí mismo y la que transmite la sociedad o el grupo concreto al que pertenece el sujeto.

Adolescencia: La palabra adolescencia deriva del latín Adolescens joven y Adolescere crecer. En la lengua española es habitual asociar adolescencia con adolecer en la acepción de estar incompleto o carente de algo; no obstante, desde el inicio es imperativo resignificar que la adecuada y justa asociación debe ser con el significado de padecer o sufrir de alguna aflicción, no atribuible al periodo cronológico de la vida sino a las vivencias que en él se suceden.. (Salus, 2011)

9.1 Actividades para Adolescentes en Gimnasios

Entrenamiento de fuerza con pesas ligeras: Los adolescentes pueden realizar ejercicios de fuerza utilizando pesas ligeras o máquinas de resistencia, siempre bajo la supervisión de un entrenador calificado para garantizar una técnica adecuada y evitar lesiones.

Entrenamiento cardiovascular: Actividades como correr en la cinta, andar en bicicleta estática o utilizar elípticas son excelentes para mejorar la resistencia cardiovascular y quemar calorías.

Clases grupales: Muchos gimnasios ofrecen clases grupales diseñadas específicamente para adolescentes, como aeróbicos, baile, spinning, yoga o pilates. Estas clases pueden ser divertidas y motivadoras, además de ofrecer beneficios para la salud física y mental.

Entrenamiento funcional: El entrenamiento funcional se centra en movimientos naturales del cuerpo y puede incluir ejercicios con el peso corporal, bandas de resistencia o implementos como balones medicinales o kettlebells. Es una excelente manera de mejorar la fuerza, la coordinación y la estabilidad.

Deportes en equipo: Algunos gimnasios pueden ofrecer instalaciones para la práctica de deportes en equipo como baloncesto, voleibol o fútbol. Estos deportes son ideales para promover el trabajo en equipo, la socialización y la diversión.

Actividades al aire libre: Si el gimnasio tiene áreas al aire libre, se pueden realizar actividades como senderismo, escalada en roca o circuitos de entrenamiento al aire libre. Estas actividades proporcionan una experiencia diferente y pueden ser muy gratificantes.

Salud Física, Mental Y Emocional

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud física como el estado de bienestar que no solo parte de no padecer patologías y que cubre áreas como la parte física, mental y social. Y la misma organización define la salud mental como un estado en el cual el individuo tiene conciencia de sus capacidades, como afrontar tensiones normales, trabajar de forma productiva y hacer una contribución a la comunidad.

Ahora bien, relacionando los conceptos anteriores, Prieto Bascon, refiere que, según la definición de la Organización Mundial de la Salud, la actividad física no sólo contribuye al mejoramiento de la salud física, psíquica y social, sino también aspectos como la integración social y la autoestima, además refiere que la actividad física previene enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares o la obesidad. (Bascon, 2011)

Por otro lado,Prieto reconoce la importancia del autoconcepto físico frente al contexto del ejercicio, ya que, el punto importante de la investigación relacionada con la autoestima debería situarse en el auto concepto físico antes que en estándares generales; es decir, la autoestima. (Prieto, 2011)

Beneficios de la actividad física en la adolescencia

De los 13 a los 15 años es la etapa de maduración puberal, la etapa adolescente en la que ya se puede comenzar a practicar el deporte con sus reglas y sesiones de entrenamiento,

respetando los momentos evolutivos propios de cada niño en particular, debido a la gran variabilidad que los cambios puberales presentan individualmente. Los deportes pueden ser de equipo, como fútbol, básquet, vóley, hockey, etc., o individuales, como natación, tenis, atletismo, etc. Es importante estimular la actividad física periódica, al menos tres veces por semana.

A partir de los 16 años el adolescente ya puede iniciar la práctica del deporte competitivo, ya sea en equipo o individual. En cuanto al levantamiento de pesas y el fisicoculturismo, conviene esperar hasta el completo desarrollo morfofuncional del adolescente.

Beneficios generales:

Mejora la salud ósea: Aumenta la densidad y función de los huesos. Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y por ende las fracturas óseas), mejora el impacto a nivel metabólico.

Prevención de enfermedades: Contribuye en la prevención y control de enfermedades cardiovasculares y metabólicas (diabetes, colesterol alto).

Equilibrio metabólico: Es fundamental para el equilibrio metabólico (glucemia, colesterol, hormonas tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal.

Impacto en la salud mental: Mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención. Mejora el rendimiento escolar y laboral.

Destreza motriz: Mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos.

Digestión: Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.

Fuerza y resistencia muscular: Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física.

Sueño: Ayuda a mejorar y conciliar el sueño.

Imagen personal: Mejora la imagen personal y permite compartir la actividad con otras personas.

Relaciones sociales: Favorece el establecimiento de vínculos y las relaciones sociales.

Envejecimiento saludable: Contribuye a un envejecimiento saludable.

Participación regular en actividades físicas:

Aumenta la densidad mineral ósea durante la niñez y la adolescencia. La resistencia mecánica del hueso se incrementa mediante el depósito y la mineralización de este por los osteoblastos, que ocurre, sobre todo, durante los años de crecimiento. Este proceso es regulado por varias hormonas (calcitonina, parathormona y vitamina D) y depende, fundamentalmente, de dos factores externos: la ingesta de calcio y la actividad física.

El fortalecimiento del sistema musculoesquelético que logra la actividad física permite disminuir los riesgos de lesiones en la práctica deportiva.

La actividad física es beneficiosa en el tratamiento de niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad, ya que mejora la composición corporal al disminuir el tejido adiposo a nivel central. A nivel molecular, la actividad física provoca una translocación del transportador de glucosa GLUT-4 a la membrana de las células del músculo esquelético durante la contracción muscular. El incremento de GLUT-4 mejora la captación de glucosa al interior de las células y promueve su

utilización en los tejidos periféricos. El entrenamiento de la fuerza genera cambios favorables en el perfil lipídico en adolescentes, disminuyendo el LDL y aumentando el HDL.

Beneficios psicológicos:

La actividad física se asocia con la disminución de la depresión, la ansiedad y el estrés, y al afianzamiento de la autoestima. La palabra deporte proviene del latín "disporte" (dis y portare), que etimológicamente significa "sustraerse al trabajo", implicando que el placer está de hecho implícito en esta actividad. Generalmente, todo lo que presupone placer implica salud.

El deporte no solo implica el cumplimiento de normas que garanticen el eficaz y ético desempeño de los profesionales involucrados, sino también un compromiso personal consigo mismo, con el equipo, con la familia, los amigos y el área laboral. Cualquier profesional que anhele pertenecer al ámbito del deporte deberá conocer profundamente no solo la conformación de este, sino también su historia y las reglas que condicionan su desarrollo.

Integración a la vida:

Las reglas del deporte son reglas de vida. La práctica de una actividad física basada en un disciplinado y ordenado sistema no solo genera una rápida descompresión personal, sino que provee a las personas un sentimiento inmediato de plenitud. Muchos filósofos han señalado la profunda importancia del deporte respecto a la integración que produce en la dualidad humana. De allí la reconocida frase “mens sana in corpore sano”.

Integrar una actividad física a nuestra vida es, en sí mismo, un hecho ético con una notable cantidad de beneficios. Esta práctica genera una notable cantidad de beneficios, como el desarrollo de una "mens sana in corpore sano".

Deporte y salud:

Deporte y salud están mutuamente implicados tanto en la juventud como a lo largo de toda la vida. El deporte no solo otorga el placer del ejercicio, sino que obliga al deportista a usar adecuadamente toda su musculatura, su capacidad pulmonar, cardíaca, en fin, todo su cuerpo en forma integral, lo que genera una satisfacción emocional no comparable con otras actividades. (Desiderio & Bortolazzo, 2019)

Rhodes argumenta que la participación en programas de ejercicio en gimnasios puede aumentar la autoeficacia percibida de los adolescentes. A medida que los adolescentes adquieren habilidades físicas y experimentan mejoras en su condición física, pueden desarrollar una mayor confianza en sus habilidades para manejar desafíos físicos y alcanzar metas relacionadas con el fitness. Esta sensación de autoeficacia puede extenderse más allá del gimnasio y afectar positivamente su autoestima en otros aspectos de sus vidas. (Rhodes, 2006)

La práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados al sedentarismo. (Dishman & cols, 1985)

En la etapa de la adolescencia, con el hábito deportivo se pueden producir estos beneficios/prevenciones específicas:

Contribuye al desarrollo integral de la persona. Positivo contra miedos, depresiones y favorece la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades.

Control del sobrepeso y la obesidad. Uno de cada tres niños entre 11-13 años posee niveles de colesterol elevados para su edad Uno de cada cuatro niños navarros tiene algún factor de riesgo Cardiovascular. (FIT AMERICA, 1998)

Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.

Mejora la condición física de niños con enfermedades comunes. Anorexia nerviosa, asma, parálisis cerebral, insuficiencia renal, fibrosis quística, DM, HTA, hemofilia, retraso mental, distrofia muscular, obesidad, AR.

10 Referente legal

En Buenos Aires, Argentina, la actividad física de adolescentes en gimnasios está sujeta a diversas leyes, resoluciones y regulaciones que buscan garantizar su seguridad, bienestar y desarrollo adecuado. A continuación, se presenta un marco teórico legal que abarca algunos aspectos relevantes:

La ley establece la obligatoriedad de la educación física en todos los niveles educativos, incluyendo la adolescencia. Promueve la participación en actividades deportivas y físicas como parte integral del desarrollo de los jóvenes. (Ley de Educación Nacional)

Los niños y niñas y adolescentes tienen el derecho a la recreación y al deporte como parte de su desarrollo integral. Establece principios de protección y promoción de sus derechos, incluyendo el acceso a actividades físicas seguras y adecuadas. (Ley Nacional de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes)

El Ministerio de Salud establece los requisitos y condiciones para el funcionamiento de establecimientos de gimnasia y actividades físicas en la provincia de Buenos Aires. Regula aspectos relacionados con la seguridad, higiene y condiciones de infraestructura de estos establecimientos. (Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires)

La ley de defensa del consumidor protege los derechos de los consumidores, incluidos los adolescentes que son usuarios de gimnasios. Establece normas sobre la calidad de los servicios, la información clara y veraz, y la protección contra publicidad engañosa o abusiva. (Ley Nacional de Defensa del Consumidor)

Ley Nacional de Protección de Datos Personales regula el tratamiento de datos personales y protege la privacidad de los usuarios de gimnasios, incluidos los adolescentes. Establece principios de transparencia, seguridad y consentimiento para la recopilación y uso de información personal. (Ley Nacional de Protección de Datos Personales)

Normativas municipales y locales:

Además de las leyes nacionales, pueden existir ordenanzas y regulaciones municipales que establecen requisitos específicos para los gimnasios en Buenos Aires, como licencias de funcionamiento, horarios de atención y medidas de seguridad contra incendios.

11 Metodología

Tipo de estudio

El presente estudio utiliza un enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo-correlacional y un diseño no experimental. La temporalidad del estudio es transversal.

11.1 Muestra

El tipo de muestreo es no probabilístico. La técnica de muestreo es intencional (es decir, no todos los miembros de la población tienen la oportunidad de participar en el estudio).

11.2 Participantes

La muestra es no probabilística, de tipo intencional compuesta por adolescentes de 16 a 19 años de edad, concurrentes de gimnasios de zona oeste.

Se seleccionarán como participantes del estudio aquellos adolescentes que asistan regularmente a gimnasios ubicados en zona oeste. Los criterios de inclusión se basarán en la regularidad de su asistencia al gimnasio.

En cuanto a los criterios de exclusión, se excluyeron aquellos adolescentes que presenten algún trastorno de la conducta alimentaria. Esto asegura que los participantes en el estudio no estén influenciados por condiciones que podrían afectar la relación entre los procedimientos de los instructores y su autoestima.

11.3 Instrumentos y técnicas de recolección de datos

Se empleó a través de formularios de Google, por un lado, una encuesta dirigida a instructores de gimnasios y otra a los adolescentes que asisten a estos establecimientos. La

encuesta dirigida a los instructores se enfocó en recabar información sobre su nivel de estudios, edad, género y experiencia en el área, así como los procedimientos y estrategias que utilizan con los adolescentes y sus consideraciones respecto a la autoestima de estos. Esta metodología permite obtener una visión detallada y completa sobre los factores relacionados con los instructores y cómo estos podrían influir en la autoestima de los adolescentes que asisten a los gimnasios.

Para evaluar la autoestima de los adolescentes que asisten a gimnasios, se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965). Esta escala consiste en diez ítems diseñados para medir la percepción de valía personal y la satisfacción con uno mismo. La mitad de las afirmaciones están formuladas de manera positiva, mientras que las otras cinco se expresan en términos negativos.

Cada ítem se puntúa del 0 al 3, reflejando el grado en que el participante se identifica con la afirmación. Una puntuación de 0 indica un fuerte desacuerdo, mientras que un puntaje de 3 indica un total acuerdo con la afirmación.

El uso de esta escala proporcionó una medida cuantitativa de la autoestima de los adolescentes participantes, permitiendo obtener información detallada sobre su percepción personal en relación con las variables estudiada

11.4 Procedimiento

Para la recolección de datos, se utilizaron cuestionarios de Google Forms para realizar encuestas a instructores y adolescentes. Inicialmente, se visitaron gimnasios ubicados en la zona oeste para establecer contacto con algunos instructores y adolescentes. Durante estas visitas, se les propuso participar en la encuesta.

Posteriormente, se realizó un seguimiento telefónico a los adolescentes e instructores que habían mostrado interés en participar, asegurando así la participación de aquellos que ya estaban familiarizados con el estudio y habían aceptado colaborar.

Este procedimiento permitió alcanzar una muestra representativa de instructores y adolescentes, facilitando la recopilación de datos necesarios para analizar la relación entre los procedimientos de los instructores y la autoestima de los adolescentes en gimnasios de la zona oeste.

12 Categorías de análisis

1. Conocimiento de los beneficios que aporta la actividad física en gimnasios para adolescentes

2. Posible implementación de capacitaciones para coordinadores, profesores, entrenadores o instructores de gimnasios que amplíen su mirada sobre la influencia emocional y el bienestar de sus rutinas en los adolescentes.

13 Consideraciones éticas

El presente estudio no atenta contra las normas éticas y morales de las personas que participaron en el mismo, ya que no se agredió su salud física y mental, como tampoco se atentó contra sus creencias y valores personales. Las personas encuestadas fueron informadas del objetivo del estudio y se solicitó previamente un consentimiento informado.

14 Análisis de Resultados

Análisis de los resultados de la encuesta a instructores de gimnasios.

1. Estadísticas descriptivas

Las características generales de la muestra son las siguientes:

Edad : Las edades de los instructores encuestados varían entre 19 y 46 años, con una media cercana a los 25 años.

Género : La mayoría de los participantes son hombres (70%), mientras que un 30% corresponde a mujeres.

Nivel de estudios : Un porcentaje significativo (80%) tiene estudios universitarios en Educación Física y Deporte , mientras que el 20% restante posee un curso certificado de Instructor de Musculación .

Localidad : Los instructores están mayoritariamente localizados en las zonas de Merlo , Ituzaingó y Morón , con una menor representación en Moreno y otras localidades de zona oeste, Buenos Aires.

Tabla 1.

Descripción de datos sociodemográficos y profesionales

Variable	Valores	fi	F%
Edad	19-25 años	18	60%
	26-35 años	8	26,7%
	36-45 años	4	13,3%
Género	Masculino	21	70%
	Femenino	9	30%
Nivel de estudios	Carrera universitaria en Educación Física y Deporte	24	80%
	Curso certificado de Instructor de Musculación	6	20%
Localidad	Merlo	10	33,3%
	Ituzaingó	8	26,7%
	Morón	7	23,3%
	Moreno	3	10

Análisis de los resultados de la encuesta a adolescentes

1. Estadísticas descriptivas

Las principales características de la muestra son:

Edad: La edad de los participantes varía entre 15 y 19 años.

Género: La mayoría de los encuestados son de género femenino (60%), mientras que el 40% son hombres.

Localidad: Los participantes provienen principalmente de Ituzaingó, Merlo y Moreno.

Tiempo de asistencia al gimnasio: La mayoría lleva más de 6 meses o más de un año asistiendo al gimnasio.

Motivo principal para asistir al gimnasio: Los principales motivos son dificultades relacionadas con el peso corporal y por gusto.

Frecuencia de entrenamiento: La mayoría de los encuestados entrena entre 1 a 3 veces por semana, aunque algunos lo hacen entre 3 a 5 veces por semana.

Los porcentajes de los resultados obtenidos de la encuesta según la estala de autoestima de Rosenberg son los siguientes:

Muy baja: 3,33%

Baja: 36,67%

Moderada: 43,33%

Alta: 16,67%

Tabla 2.

Descripción de datos sociodemográficos

Variable	Valores	en fin	F%
Edad	15-16 años	12	40%
	17-19 años	18	60%
Género	Femenino	18	60%
	Masculino	12	40%
Localidad	Ituzaingó	10	33,3%
	Merlo	8	26,7%
	Moreno	5	16,7%
	Otros	7	23,3%
Tiempo en el gimnasio	Menos de 6 meses	5	16,7%
	Más de 6 meses	13	43,3%
	Más de 1 año	12	40%
Motivo para asistir	Dificultades relacionadas con el peso	12	40%
	Por gusto	14	46,7%
	Recomendación médica	4	13,3%
Frecuencia de entrenamiento	De 1 a 3 veces por semana	20	66,7%

	De 3 a 5 veces por semana	10	33,3%

15 Discusión y Conclusión

Los resultados obtenidos en este estudio reflejan la importancia del gimnasio en la mejora de la autoestima de los adolescentes. Se observó que los adolescentes que asistían regularmente al gimnasio experimentaron un aumento en su autoestima, lo cual coincide con estudios previos que señalan la relación positiva entre la actividad física y el bienestar emocional. Tal como proponen Chacón-Borrego et al. (2022), la actividad física promueve una mayor satisfacción personal y mejora la autoimagen, lo que también se ha visto en este trabajo.

Sin embargo, los resultados también sugieren que la influencia de los instructores y las dinámicas en el gimnasio juegan un papel crucial. Los adolescentes que recibieron mayor apoyo personalizado y motivación por parte de los instructores mostraron una mejora más significativa en su autoestima, lo que refuerza la hipótesis planteada al inicio. Este hallazgo se alinea con investigaciones de Fox (2017) y McMahon (2017), quienes destacan que el ejercicio regular bajo la supervisión adecuada puede reducir niveles de ansiedad y promover una mejor salud mental.

En conclusión, la actividad física en gimnasios emerge como una herramienta valiosa para mejorar no solo la condición física de los adolescentes, sino también su autoestima y bienestar emocional. Los gimnasios que fomentan un ambiente de apoyo y ofrecen programas

personalizados para adolescentes contribuyen de manera significativa a estos beneficios. Es fundamental seguir desarrollando programas que no solo apunten a la mejora física, sino que también consideren el impacto psicológico en esta población.

16 Limitaciones y Recomendaciones para Futuras Investigaciones

Una de las principales limitaciones de este estudio es el tamaño de la muestra, que se centró en adolescentes de una región específica, la zona oeste,Bs. A.s Argentina. Esto limita la posibilidad de generalizar los resultados a otras poblaciones. Además, el estudio utilizó encuestas autoadministradas, lo que implica un componente subjetivo que podría haber influido en las respuestas de los participantes. Asimismo, la investigación se realizó en un periodo de tiempo limitado, por lo que no se pudo observar el efecto a largo plazo de la actividad física en la autoestima de los adolescentes.

Una de las dificultades observadas durante el proceso de recolección de datos fue la discrepancia entre las respuestas obtenidas en las entrevistas a los instructores y lo que se evidenció en el campo de trabajo. En varias ocasiones, se pudo notar que algunos instructores no prestaban la debida atención a los adolescentes, optando por distanciarse de ellos, posiblemente por comodidad o para evitar una interacción más cercana. Esto resulta preocupante, dado que en esta etapa de desarrollo los jóvenes requieren un mayor nivel de atención y guía por parte del instructor a cargo. Considero que una observación directa por parte del investigador, siendo yo mismo quien evalúe personalmente las dinámicas, habría sido más beneficiosa para una recolección de datos más precisa y objetiva.

Adicionalmente, detecté algunos casos puntuales en los que ciertos instructores no poseían los títulos que afirmaban tener durante las entrevistas, lo cual fue corroborado al conocerlos en otros contextos laborales. Esta inconsistencia plantea interrogantes sobre la veracidad de la información proporcionada y la idoneidad de algunos de los participantes en el estudio.

Para futuras investigaciones, se recomienda expandir el estudio a otras regiones geográficas, lo que permitiría evaluar si los resultados se replican en diferentes contextos. Además, sería beneficioso realizar estudios longitudinales que analicen la evolución de la autoestima en adolescentes que asisten al gimnasio durante un periodo prolongado. Otra área de interés podría ser explorar en mayor detalle los diferentes estilos de liderazgo y técnicas motivacionales que utilizan los instructores, y cómo estos influyen en el bienestar emocional de los adolescentes. También sería útil incluir un grupo de control para comparar los efectos de la actividad física en gimnasios frente a la ausencia de esta práctica.

17 Referencias Bibliográficas

Bartolomé J. Almagro, I. N.-L. (2015). Consecuencias de la motivación en las clases de educación física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 26-38. https://www.researchgate.net/publication/297759402_Consecuencias_de_la_motivacion_en_las_clases_de_Educacion_Fisica

Bascon, P. (2011). Actividad fisica y salud. . *Innovación y experiencias educativas*.https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

Bastida, G. F. (2020). Junta de Andalucía, 1986. *Glosario de promoción de la salud*.https://recs.es/wp-content/uploads/2017/05/glosario.-promocion-de-la-salud.pdf

Chacon, F., Gomis, M., & Sousa., C. S. (2022). Analisis bifactorial de la Escala de Rosenberg y relacion entre actividad fisica y autoestima en adolescentes. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity.*, 8(3), 426–441. https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.9152

Desiderio, W. A., & Bortolazzo, C. (2019). Actividad física recreativa en niños y adolescentes: situación actual. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 20-24.https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/1798/Rev-4-2019_pag20-24-Desiderio.pdf

Dishman, & cols. (1985). "La práctica de ejercicio regular: su contribución a estilos de vida saludables y la reducción de riesgos asociados al sedentarismo".http://www.redalyc.org/pdf/5516/551656962003.pdf

FIT AMERICA. (1998).(https://js.sagamorepub.com/index.php/pe/article/view/9483

Fox. (2017). *Public Health Nutrition.*

Gómez, M. F., Coterón, J., & Gomez, V. (2017). Promoción de la actividadfísica en adolescentes: rol de lamotivación y autoestima. *Revista Latinoamericana de Ciencias Psicologicas*. https://www.researchgate.net/publication/313443939_El_rol_de_la_motivacion_y_la_autoestima_en_la_practica_de_actividad_fisica_en_adolescentes

Estilo de vida saludable Jorge Miguel Fernández Cabrera, F. J. (2019). Cambios en el autoconcepto del alumnado con y sin discapacidad motriz. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 138-145.https://www.mysciencework.com/publication/show/cambios-en-el-autoconcepto-del-alumnado-con-y-sin-discapacidad-motriz-partir-de-una-intervencio%CC%81n-docente-inclusiva-en-a33a8ff3

Julián Pérez Porto y Ana Gardey. Actualizado el 12 de julio de 2023. Gimnasio - Qué es, etimología, definición y concepto. Disponible en https://definicion.de/gimnasio/

Ley de Educación Nacional , Nº 26.206.https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26206-123542

Ley Nacional de Defensa del Consumidor , 24.240.https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-24240-638

Ley Nacional de Protección de Datos Personales, 25.326.https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-25326-64790

Ley Nacional de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes, 26.061.https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26061-110778

Liddell, H. &. (1940). *A Greek-English Lexicon. .* Oxford. Clarendon Press.https://en.wikipedia.org/wiki/A_Greek%E2%80%93English_Lexicon#Liddell_and_Scott's_lexicon_(1843%E2%80%931940)

M.Guemes, & Hidalgo, M. (2017). *Vicario Departamento de Endocrinología, Great Ormond Street Hospital for Children NHS Trust, Londres, Reino Unido. Jefe del Servicio del Hospital Universitario de Móstoles.* Madrid.https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/

McMahon. (2017). *European Child & Adolescent Psychiatry.* https://www.icsspe.org/system/files/McMahon%20et%20al.%20%20-%20Physical%20activity%20in%20Euro%20adolescents%20and%20associations%20with%20anxiety%20depression%20and%20wellbeing.pdf

Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, 1213/18.https://www.gba.gob.ar/saludprovincia

Molina, & Garcia. (2009). *Journal of Pediatric Psychology.* https://academic.oup.com/jpepsy/article-abstract/36/4/385/926480?redirectedFrom=fulltext&login=false

Nubia Esperanza Parada Buitrago, C. P. (2016). La autoestima en el proceso educativo, un reto para el docente. *Educación y Ciencia*, 127-144. https://revistas.uptc.edu.co/index.php/educacion_y_ciencia/article/view/7772/6156

Prieto. (2011). Actividad fisica y salud. . *Innovación y experiencias educativas.* https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

Rhodes, R. (2006). The Role of Personality in Physical Activity. En M. R. Hankonen, *Handbook of Health Behavior Research IV: Relevance for Professionals and Issues for the Future.* Springer.https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.210

Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image. En M. Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image.* (pág. 30). New Jersey: Princeton Legacy Library. https://books.google.com.pe/books?id=YR3WCgAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false

Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image. En M. Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image* (pág. 31). New Jersey: Princeton Legacy Library.https://books.google.com.pe/books?id=YR3WCgAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false

Salus. (agosto de 2011). Adolecencia¿adolecer es padecer? págs. 5-6.https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382011000200003

18 Anexos

Encuesta a Instructores de Gimnasios

Edad

Genero

Nivel de estudios

Curso certificado de instructor de Musculación

Tecnicatura en Educación Física y Deporte

Carrera Universitaria en Educación Física y Deporte

Localidad donde se encuentra el gimnasio.

¿Adaptas los programas de entrenamiento según sus necesidades y habilidades individuales?

Sí, personalizo cada programa basándome en una evaluación inicial

Sí, ajusto los programas a medida que observo su progreso

No, sigo un programa estándar para t Solo a veces, cuando veo que es realmente necesario

¿Empleas estrategias para mantener a los adolescentes motivados y comprometidos en sus programas de ejercicios?

Sí, estableciendo metas alcanzables y reconociendo sus logros

Sí, utilizando actividades variadas y divertidas

No, confío en que su interés en el ejercicio sea suficiente

A veces, depende del grupo y su dinámica

¿Promueves un ambiente inclusivo y de apoyo para los adolescentes en el gimnasio?

Sí, mediante la promoción de respeto y compañerismo

Sí, implementando políticas y prácticas inclusivas entre todos

No, no considero que sea necesario en este contexto, Lo intento, pero a veces encuentro dificultades.

¿Cuáles?

En caso de encontrar dificultades detallar cuales.

¿Cómo determina si el alumno tiene baja o alta autoestima en el gimnasio? Observando su comportamiento y participación en las actividades

Realizando entrevistas o conversaciones individuales

A través de evaluaciones y cuestionarios específicos

No suelo evaluar la autoestima de los alumnos

Test: la escala de autoestima de Rosenberg

La escala de autoestima de Rosenberg consta de diez ítems; cada uno de ellos es una afirmación sobre la valía personal y la satisfacción con uno mismo. La mitad de las frases están

formuladas de forma positiva, mientras que las otras cinco hacen referencia a opiniones negativas.

Cada ítem se puntúa del 0 al 3 en función del grado en que la persona que contesta se identifica con la afirmación que lo constituye. Así, el 0 se corresponde con estar muy en desacuerdo y el 3 con estar totalmente de acuerdo.

Los ítems que componen la escala de Rosenberg son los siguientes:

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos tanto como los demás.
2. Siento que tengo cualidades positivas.
3. En general, me inclino a pensar que soy un/ha fracasado/a.
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de los demás.
5. Siento que no tengo mucho de lo que enorgullecerme.
6. Adopto una actitud positiva hacia mí mismo/a.
7. En conjunto, me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.
8. Me gustaría tener más respeto por mí mismo/a.
9. A veces me siento ciertamente inútil.
10. A veces pienso que no sirvo para nada.

Los ítems positivos (1, 2, 4, 6 y 7) se puntúan de 0 a 3, mientras que los ítems 3, 5, 8, 9 y 10 se valoran en sentido inverso. Una puntuación inferior a 15 indica una autoestima baja, situándose la autoestima normal entre los 15 y los 25 puntos. 30 es la mayor puntuación posible.

¿Para qué se utiliza?

La escala de autoestima de Rosenberg es el instrumento psicológico más utilizado para medir la autoestima. Esto se debe a que se administra con gran rapidez, al constar sólo de 10 ítems, y a que su fiabilidad y su validez son elevadas.

Los adolescentes eran el objetivo inicial de la escala de autoestima, si bien se ha generalizado al estudio de adultos. Se usa para valorar tanto poblaciones generales como clínicas, incluyendo personas con problemas de abuso de sustancias.

Encuesta a Instructores de Gimnasios, resultados.

Figura 1

Edad

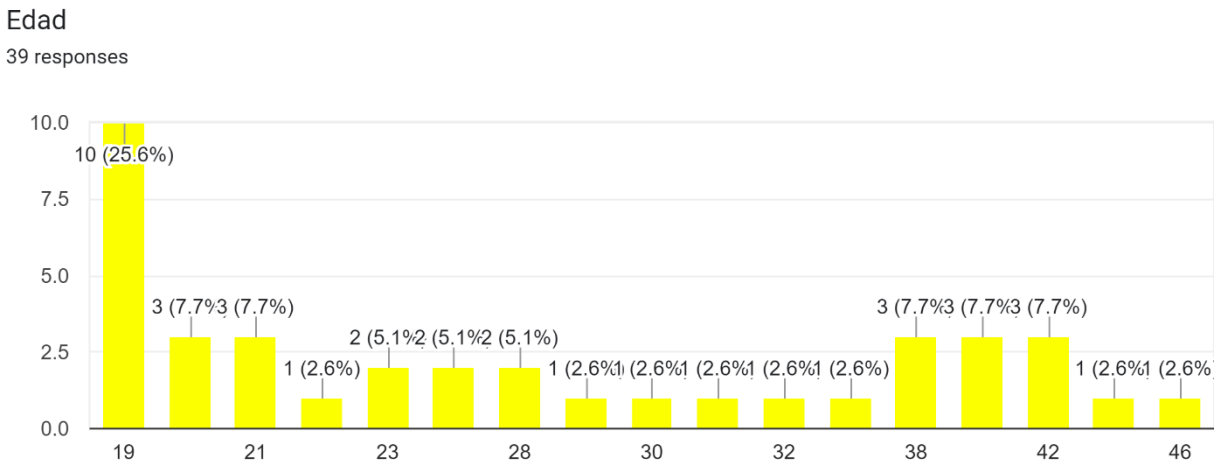


Figura 2

Genero

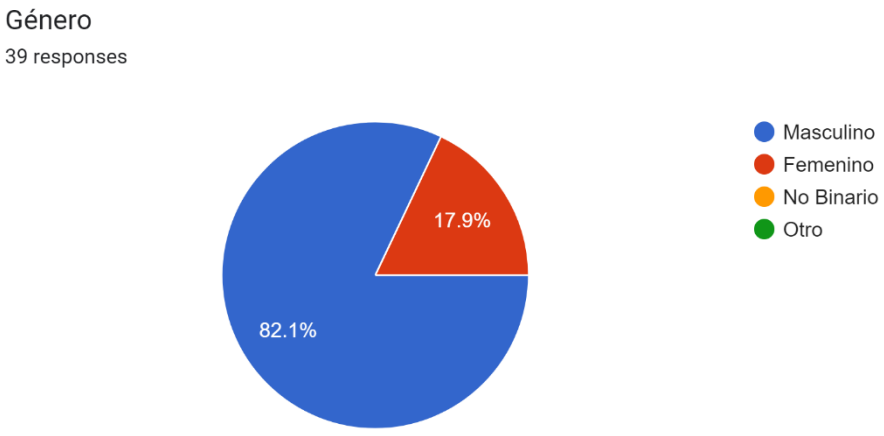


Figura 3

Nivel de estudios

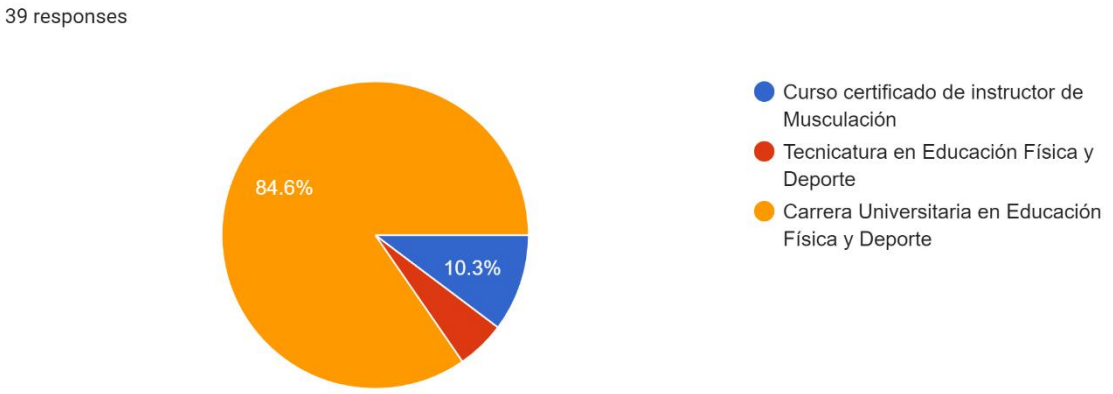


Figura 4

Localidades

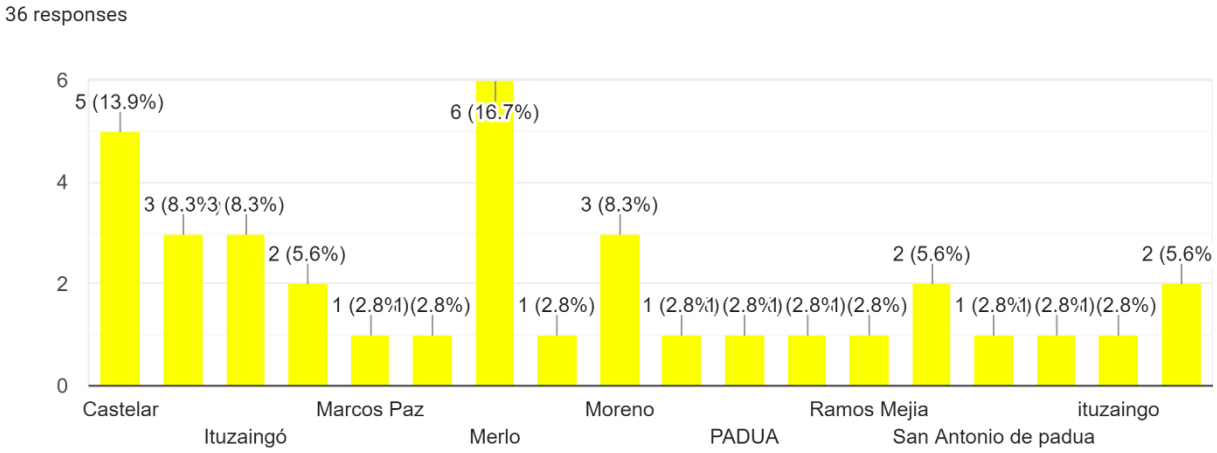


Figura 5

Programas de entrenamiento

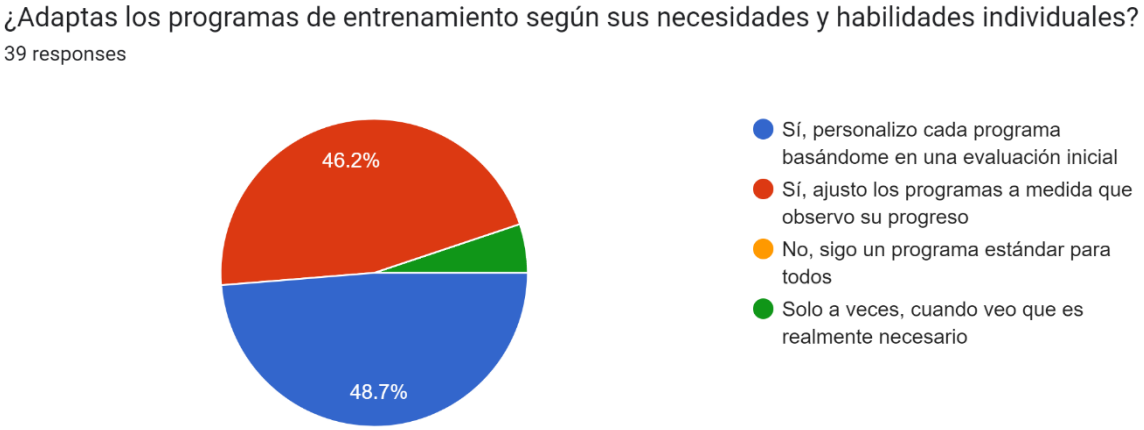


Figura 6

Estrategias

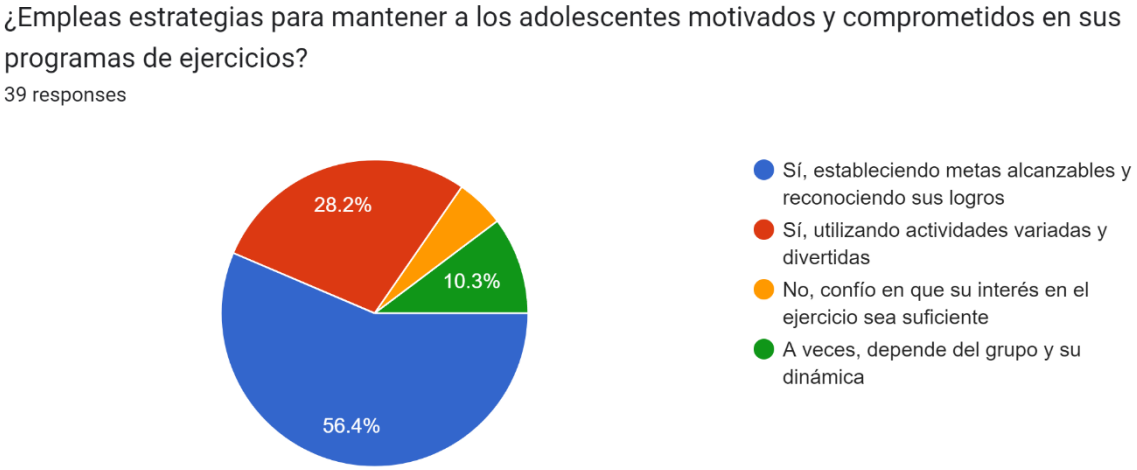


Figura 7

Inclusión

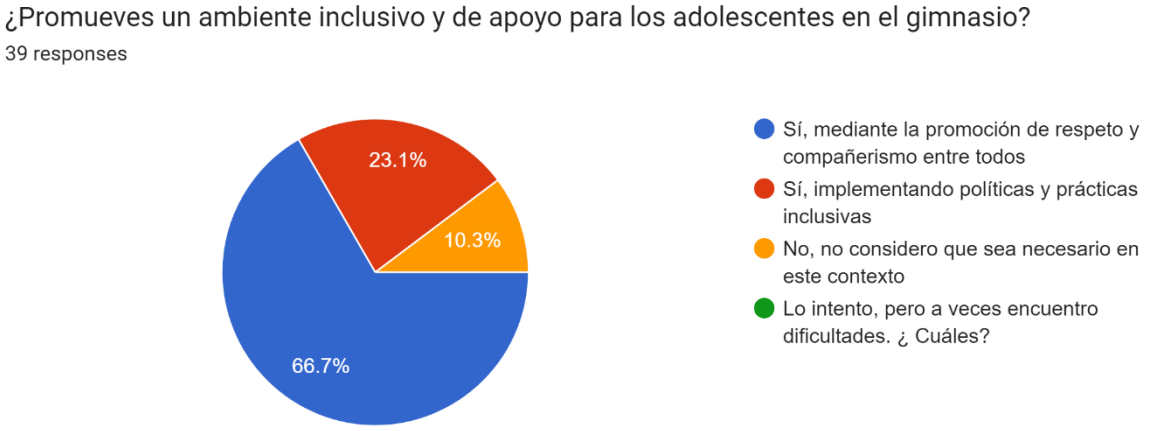
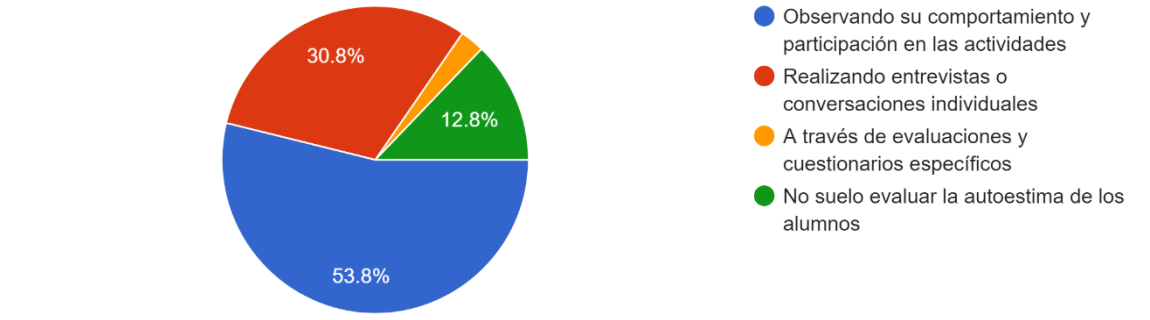


Figura 8

Autoestima



Encuesta a adolescentes ,resultados.

Figura 1

Edad

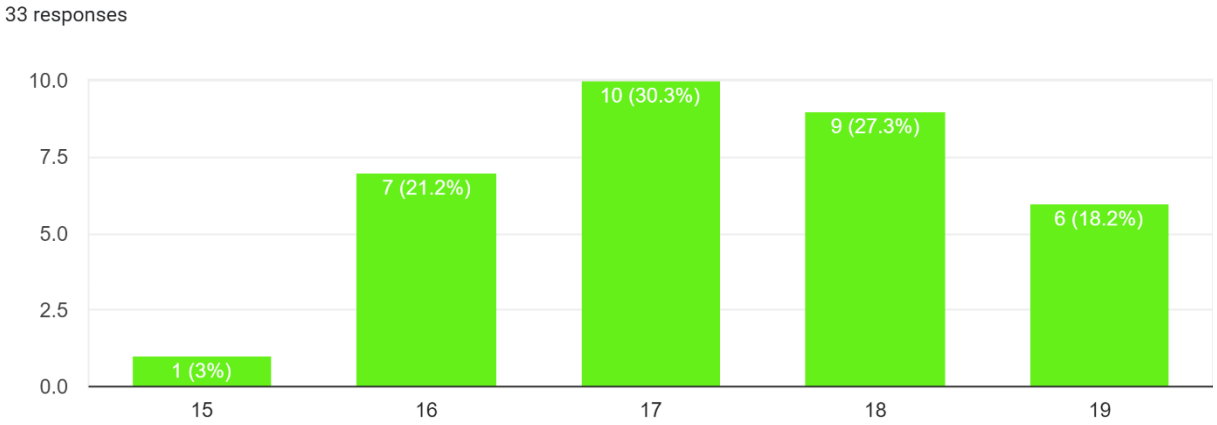


Figura 2

Género

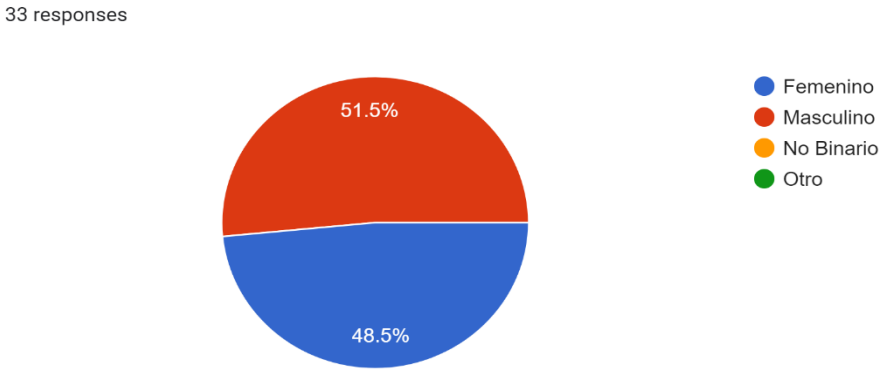


Figura 3

Localidades de los gimnasios

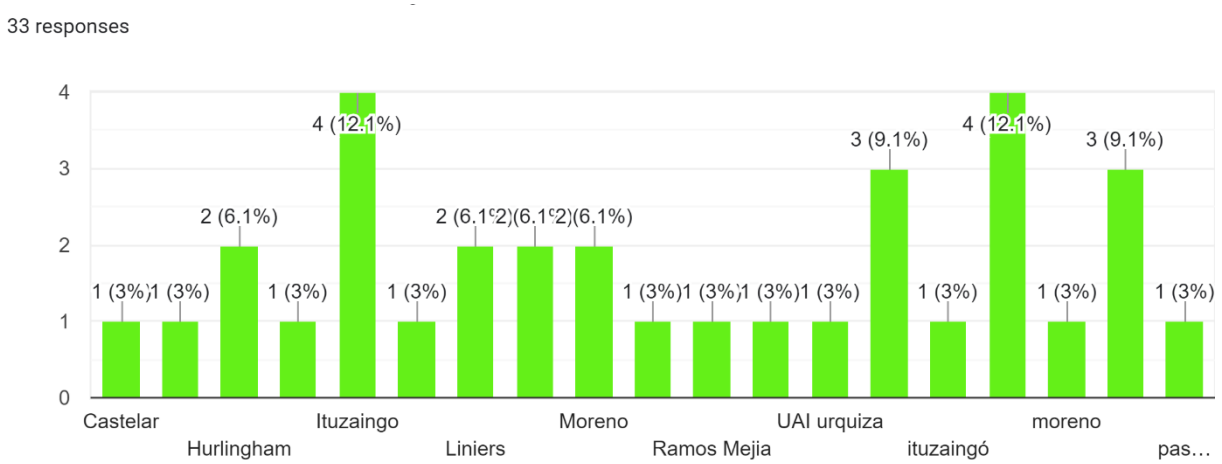


Figura 4

Tiempo de concurrencia

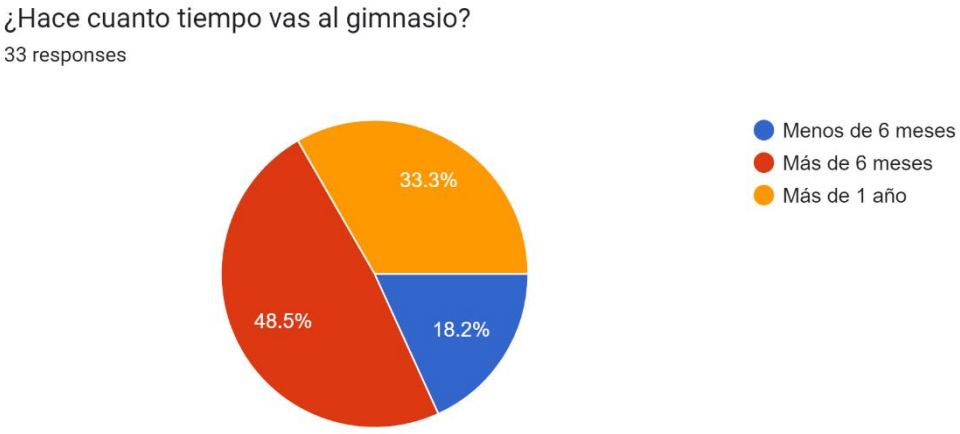


Figura 5

Motivos

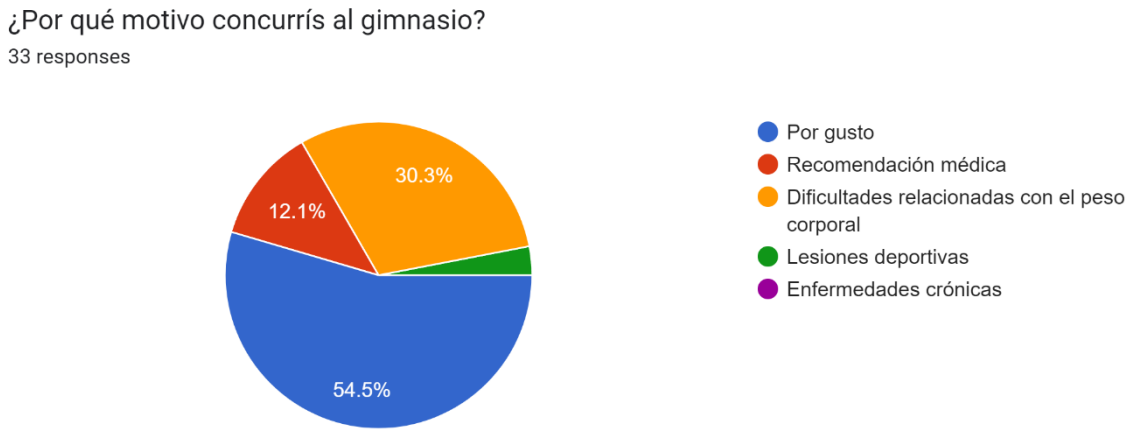


Figura 6

Frecuencia de entrenamiento

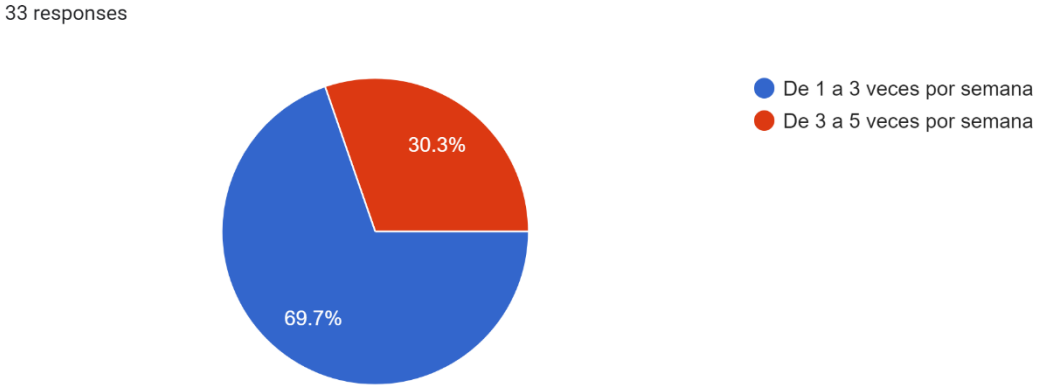


Figura 7

Escala de Rosenberg

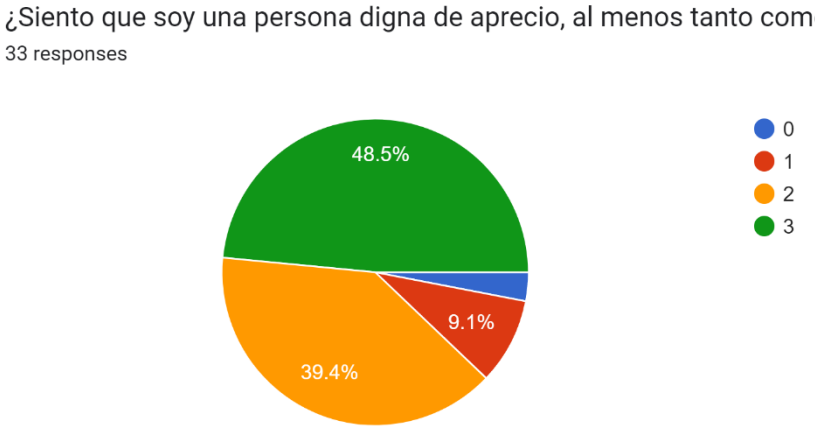


Figura 8

Escala de Rosenberg

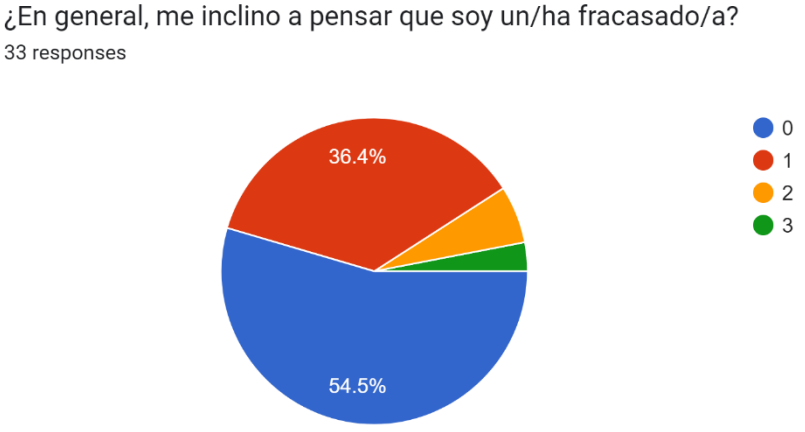


Figura 9

Escala de Rosenberg

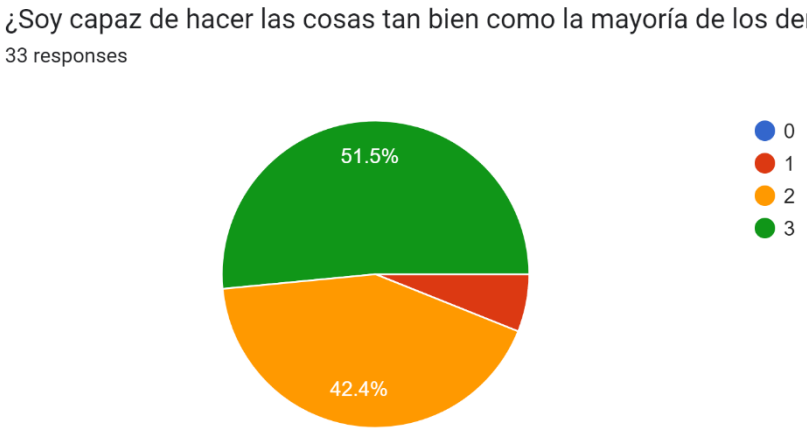


Figura 10

Escala de Rosenberg



Figura 11

Escala de Rosenberg



Figura 12

Escala de Rosenberg

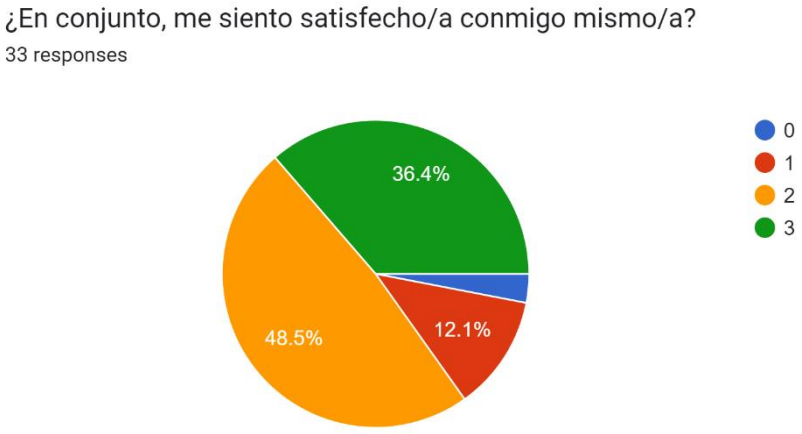


Figura 13

Escala de Rosenberg



Figura 14

Escala de Rosenberg

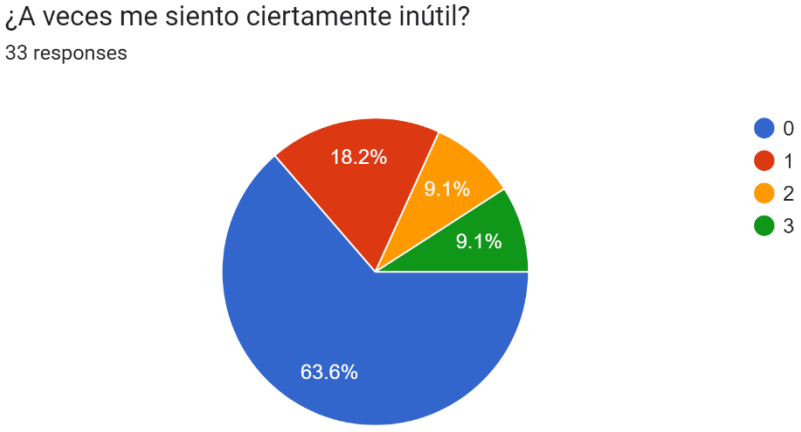


Figura 15

Escala de Rosenberg

