

**CARACTERIZACIÓN EN RECURSOS FÍSICOS, TALENTO HUMANO Y SERVICIOS  
DE LOS CENTROS DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA Y  
GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE MONTERÍA**

**HAROLD NIETO PADILLA**

**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE CULTURA FISICA  
MONTERÍA CÓRDOBA  
2020**

**CARACTERIZACIÓN EN RECURSOS FÍSICOS, TALENTO HUMANO Y SERVICIOS  
DE LOS CENTROS DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA Y  
GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE MONTERIA**

**HAROLD NIETO PADILLA**

Investigación presentada, como opción de trabajo de grado, requisito parcial para obtener el título de Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad de Córdoba

Director:  
**eMSc. MIGUEL ÁNGEL TERÁN MARTÍNEZ**  
Docente Departamento de Cultura Física

**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
MONTERÍA  
2020**

## TABLA DE CONTENIDO

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	6
FORFUMALCIÓN DEL PROBLÉMA.....	9
JUSTIFICACIÓN .....	10
OBJETIVOS .....	11
MARCO REFERENCIAL.....	12
MARCO TEORICO.....	12
MARCO LEGAL.....	16
METODOLOGÍA .....	20
RESULTADOS.....	22
RECURSO HUMANO (Entrenadores) .....	22
RECURSOS FÍSICOS .....	23
SERVICIOS OFERTADOS .....	27
DISCUSIÓN .....	30
BIBLIOGRAFIA .....	34
ANEXOS .....	37
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN .....	37
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	42
PRESUPUESTO Y FINANCIACIÓN .....	42

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Pregunta 4. Implementos o equipos	24
Figura 2. Pregunta 5. Elementos antropométricos	24
Figura 3. Equipo de emergencia	26
Figura 4. Servicios generales	27
Figura 5. Pregunta 2. Evaluación Inicial de usuarios	28
Figura 6. Pregunta 3. Servicios de valoración física	28
Figura 7. Pregunta 4. Clases grupales	29

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Cargo que desempeña y nivel de formación	22
Tabla 2. Valores en promedio del número de seminarios, intensidad semanal y experiencia en el área de la Actividad Física	23
Tabla 3. Valores totales de cantidad de quipos e implementos de peso libre	23
Tabla 4. Valores de equipos de acondicionamiento cardiovascular	23
Tabla 5. Pregunta 6. Valores totales con relación al número de muebles sanitarios	25
Tabla 6. Pregunta 8. Horario de clases grupales	26
Tabla 7. Cronograma de actividades	42
Tabla 8. Presupuesto y financiación	42

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La prescripción del ejercicio físico es útil especialmente para prevenir la mortalidad prematura de cualquier causa, la cardiopatía isquémica, la enfermedad cerebrovascular, la hipertensión arterial, el cáncer de colon y de mama, la diabetes tipo 2, el síndrome metabólico, la obesidad, la osteoporosis, la sarcopenia, la dependencia funcional y las caídas en ancianos, el deterioro cognitivo, la ansiedad y la depresión.

Dicho beneficio se observa en ambos sexos y es mayor cuanto mayor es el volumen o la intensidad del ejercicio físico. Para obtener dichos beneficios, debe realizarse ejercicio cardiovascular moderado durante un mínimo de 30 minutos, 5 días por semana, o ejercicio intenso durante un mínimo de 20 minutos, 3 días por semana. Se recomienda añadir un mínimo de 2 días no consecutivos cada semana para practicar 8-10 ejercicios que desarrollen la fuerza de la mayor parte de grupos musculares (brazos, hombros, tórax, abdomen, espalda, caderas y piernas), con 10-15 repeticiones de cada ejercicio. También es recomendable dedicar 2 sesiones de 10 minutos a la semana para realizar 8-10 ejercicios que mantengan la flexibilidad de la mayor parte de grupos de músculos y tendones. El ejercicio físico puede comportar lesiones del aparato locomotor y un riesgo cardiovascular, pero el beneficio supera al riesgo.( Bayego, Vila, Y Martínez, 2012).

Del mismo modo, dado que la globalización y el incremento en las tecnologías hace parte también de la evolución de nuestras culturas hemos notado un comportamiento totalmente diferente a lo largo de los años, evidenciando diferentes alternativas para la realización de la actividad física, la población cada vez tiene menos tiempo para el esparcimiento del tiempo libre

y el ocio por la misma intensidad laboral, y ello se ve reflejado en el tiempo que se destina a actividades complementarias.

La creciente necesidad que se ha venido desarrollando en las personas de tener una buena salud e interesarse por su bienestar y su aspecto físico, hace que recurran a diferentes sitios en donde se les proporcione de manera adecuada, espacios con elementos, herramientas y asesorías profesionales que le permita cumplir con sus objetivos de suplir esta necesidad. Entre estos espacios encontramos los centros de acondicionamiento y preparación física CAPF y los gimnasios, entre otros. (Acevedo & Garcia, 2013)

Considerando lo anterior es importante mencionar que la actividad física y el deporte ha tomado mucha relevancia en la sociedad moderna, donde su práctica se realiza con múltiples objetivos, en este sentido, los gimnasios son espacios donde se presentan como una opción y concurren un gran espectro de individuos de diferentes etapas etarias.

La ley 729 del 2001 define a los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, como, establecimientos que prestarán un servicio médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, y control, por consiguiente, desde el punto de vista de la ley se debe procurar que la actividad física deba ser encaminada hacia el mejoramiento de la salud y el bienestar de los individuos, de no ser así esto podría traer repercusiones para la salud tanto físicas como emocionales hacia los practicantes de la actividad física.

Es importante destacar que la práctica de la actividad física tiene asociada en su naturaleza un porcentaje de riesgo importante y en la medida que se tengan condiciones adversas o inadecuadas que no den garantía de la buena práctica, trayendo consigo riesgos acumulativos que coloquen en verdadero peligro la integridad psicológica y física del practicante.

En el 2001 se publicó la ley 729 donde se plantea las condiciones y parámetros a considerar en estos sitios denominados Centros de Acondicionamiento y Preparación Física (CAPF, resaltando, además, el carácter indispensable que estos centros cuenten con personal idóneo y capacitado con el fin de brindar a sus usuarios la asesoría y acompañamiento adecuados durante los procesos complejos de acondicionamiento físico, permitiéndoles lograr los objetivos propuestos de manera saludable, (ACSM AHA, 1998). Citado por (Toro, L.2013)

Así mismo es importante que los instructores o entrenadores dominen diferentes conceptos de educación para la salud y el bienestar que lleven a las personas a querer estar sanas y las inculquen a sus usuarios haciéndoles ver que los objetivos más buscados por ellos como la estética y la condición física pueden ser conseguidos de forma secundaria cuando se realiza actividad física con fines saludables (Martínez López, 2003), y que de lo contrario obsesionarse por conseguir la figura perfecta puede afectar su salud en gran medida.

Sumado a lo anterior, otro aspecto que podría afectar la integridad de la salud de las personas es la condición de los recursos físicos, lo cuales también son parte sustancial de la calidad del servicio prestado por los CAPF y por ende “deben estar limpios, contar con buen mantenimiento y con el espacio suficiente para asegurar que los participantes estén cómodos y seguros” ACSM, AHA, 1998); Citado por (Toro, L.2013) Así mismo dichas instalaciones deben contar con las adecuaciones necesarias para la realización de los diferentes programas y verificar que cada una de sus áreas tenga la implementación requerida para el desarrollo de los mismos (Congreso de Colombia, 2001).

## **FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es la caracterización en recursos físicos, talento humano y servicios de los centros de acondicionamiento y preparación física y gimnasios de la ciudad de Montería?

## JUSTIFICACIÓN

La expansión de un estilo de vida saludable ha generado el interés de que a la mayoría de las personas asistan a diferentes centros de acondicionamiento físico del país, impulsando a estos a un acelerado crecimiento para así poder suplir las demandas poblacionales, las cuales tienen un interés particular en buscar mejorar su calidad de vida.

Del mismo modo, según la International Health Racquet y Sportclub Association, en el país operan alrededor de 1500 gimnasios de los 160 mil que existen a nivel global lo que corresponde a un 0,93% del total mundial, con estas cifras Colombia se ubica entre los países con más crecimiento y expansión de estos CAPF a nivel de Latinoamérica. (Lozano, R.2015).

La presente investigación se enfocará en indagar si los servicios ofrecidos, los recursos físicos utilizados y el talento humano que se dedica a orientar este servicio en los centros de acondicionamiento y preparación física de la ciudad de Montería son los adecuados para realizar y garantizar una sana práctica de la actividad física y así poder brindar un servicio de calidad en pro del mejoramiento de la salud de la comunidad.

Los resultados obtenidos serán un factor primordial para ofrecer mejores recomendaciones a los CAPFS apostando a una población integral y saludable; para esto sería ideal concretar líneas de capacitación tanto para instructores como para administradores, dando mejor aplicación a la ley y buscando que sean ellos los principales educadores de salud desde la actividad física, a la vez que inculcan la importancia de dicha práctica para el bienestar más que para la forma corporal, pues lo último puede traer implicaciones de salud al realizarse el ejercicio en forma desmedida (Martínez López, 2003).

## **OBJETIVOS**

### **GENERAL**

- Caracterizar los recursos físicos, talento humano y servicios de los centros de acondicionamiento y preparación física y gimnasios de la ciudad de montería

### **ESPECÍFICOS**

- Describir los servicios que los CAPFS y gimnasios del Municipio de Montería ofrecen a la comunidad.
- Identificar los recursos físicos con los que cuentan los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física, CAPFS y gimnasios de Montería
- Identificar la formación académica del talento humano de los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física y gimnasios de Montería según su conocimiento y experiencia en áreas de actividad física y salud

## MARCO REFERENCIAL

### MARCO TEORICO

Para conocer el estado actual de la presente temática y los aportes que se han venido desarrollando en el ámbito académico, se hace necesario la definición de conceptos claves tales como:

#### **Actividad Física**

Según la última Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN, 2010), la prevalencia de exceso de peso en adultos (18 a 64 años) es mayor en las mujeres (55,2%) que en los hombres (45,6%). Asimismo, el 62% de las mujeres y 39,8% de los hombres tienen obesidad abdominal, siendo mayor en las mujeres (Fonseca-Centeno et al., 2011).

Tradicionalmente, la AF se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto de energía y sus componentes son ocupacionales, de transporte, domésticos y de tiempo libre, que consisten en ejercicio, deporte y recreación no estructurada (Sancassiani, Machado, Preti, CP, & EMH, 2018).

Devís y cols (Devís) definen la AF como cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.

La AF regular o de forma sistematizada es recomendada por organizaciones internacionales (de salud y ciencias del deporte), desde hace muchos años, en donde la recomendación general vigente sugiere realizar AF de moderada intensidad más de 5 días por semana, o AF de intensidad vigorosa con una frecuencia de 3 días por semana, o una combinación entre AF entre

moderada y vigorosa intensidad con una frecuencia entre 3 y 5 días por semana. Así como también incluir ejercicios de sobrecarga que involucre grandes grupos musculares con una frecuencia de entre 2 a 3 días la semana (Pescatello, Riebe, & Thompson, 2014)

### **Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico (CAPF)**

La ley 729 del 2001 los define como: “establecimientos que prestarán un servicio médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control, y demás actividades relacionadas con las condiciones físicas, corporales y de salud de todo ser humano, a través de la recreación, el deporte, la terapia y otros servicios fijados por autoridades competentes y debidamente autorizados, orientados por profesionales en la salud, que coordinarían a licenciados en Educación Física, tecnológicos deportivos y demás personas afines que consideren que el tratamiento o rehabilitación de la persona (s) se realice en los CAPF.”

### **Recursos Físicos**

Cuando se habla de recursos físicos se hace referencia tanto a la parte de infraestructura e instalaciones como a los elementos que allí se manejan, así por ejemplo para el caso específico de los CAPF, las instalaciones cuentan con sauna, turco, oficinas, consultorios... y la variedad de implementos, desde máquinas de peso integrado hasta mancuernas, balones, steps, lazos, etc. (Loaiza, L. V. T. 2013).

*Peso integrado:* Se refiere a equipos tipo máquinas, sus principales características es la seguridad de uso, requieren de menor asistencia, ya que su mecanismo guía los movimientos, lo que permite hacer el ejercicio con mayor facilidad.

*Peso móvil:* Se les denomina a todos aquellos aparatos que se realizan con barras, mancuernas y discos.

## **Talento Humano**

Es la capacidad que desarrolla una persona para realizar con mayor facilidad y/o de mejor modo que otros una actividad bien sea laboral, de ocio o ambas, contando con destrezas con las que los demás no cuentan o que simplemente requieren de mayor esfuerzo o gasto energético para ser desempeñadas del mismo modo; estas actividades pueden ser mentales como la agilidad en las operaciones matemáticas, sentimentales como la facilidad de comprender a otros o físicas como las habilidades deportivas. Por lo tanto, se llama talento humano al personal que labora en las distintas organizaciones porque cuentan con capacitaciones específicas para las actividades que desempeñan en cada uno de sus cargos (Loaiza, L. V. T. 2013).

Los Licenciados de Educación Física, los profesionales en deporte o áreas afines, los tecnólogos y el personal calificado, constituyen el talento humano idóneo para la dirección y ejecución de las actividades físicas que se desarrollen en los gimnasios. Para la determinación del personal calificado, se tendrán en cuenta los criterios de formación académica, experiencia, trayectoria y resultados deportivos (Prieto, O. F. V., & Delgado, J. C. S. 2018).

Colombia ha intentado apoyarse en entidades que certifican entrenadores personales internacionalmente como lo es NSCA Certified Personal Trainer (NSCA) la Certificación de Entrenador Personal por la NSCA (NSCA-CPT®) está destinada a aquellos profesionales de la actividad física y el deporte que trabajan en persona con clientes sedentarios o físicamente activos, con el objetivo de mejorar su salud y su condición física. Pero estos proyectos no se han consolidado solo han quedado en su fase inicial (Prieto, O. F. V., & Delgado, J. C. S. 2018).

## **Servicios**

En el sector comercial se entiende por servicio las diversas tareas que se desarrollan en una empresa con el fin de satisfacer a los usuarios, de esta manera el servicio puede darse como un producto no material, de allí que sea común encontrar que las compañías vendedoras de servicios no cuentan con gran cantidad de materia prima y normalmente poseen pocos materiales físicos sin embargo para el caso de CAPF aunque ofertan servicios y no manejan materia prima como lo explica la teoría, si deben manejar variedad de máquinas ya que es por medio de estos elementos que venden sus servicios. Por otro lado, se debe resaltar la experiencia como el mayor valor de las organizaciones prestadoras de servicios (Loaiza, L. V. T. 2013).

Los CAPF presentan en sus instalaciones una variedad de servicios; estos pueden ir desde evaluación médica, rehabilitación, musculación, acondicionamiento cardiovascular, clases grupales, y otros que deben ser de muy buena calidad para promover buenas prácticas de actividades físico-deportivas y tenga el efecto que se busca en beneficio del estado físico y la salud. Del mismo modo, En la ciudad de Ibagué no hay una entidad que se dedique a organizar capacitación permanente en temas relacionados con la actividad que se desarrolla en los gimnasios.

## **Aptitud Física**

La aptitud física es un conjunto de atributos que están relacionados con la salud o las habilidades. El grado en que las personas tienen estos atributos se puede medir con pruebas específicas (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). La misma hace referencia a un completo rango de cualidades físicas como la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza, la velocidad, la agilidad, la coordinación y la flexibilidad (Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjöström, 2008). Estas

cualidades al ser evaluadas reflejan el estado funcional de los diferentes órganos, sistemas y estructuras que están involucrados en la actividad física o el ejercicio. Esta es una de las razones de por qué hoy en día es considerada como uno de los marcadores de salud más importantes (Ortega et al., 2008). Además, moderados a altos niveles de aptitud física están fuertemente relacionados a la longevidad, una mayor calidad de vida, y una mejor salud mental (S N Blair et al., 1989; Steven N. Blair et al., 1995)

## **MARCO LEGAL**

**Constitución Política de Colombia de 1991.** Esta es la máxima ley para cumplir en Colombia, dicha constitución cumple con el objetivo de velar por los derechos y deberes de los ciudadanos, a nivel cultural, económico y social, además de procurar su bienestar y de regular las acciones que se lleven a cabo en el país. De este modo en la Constitución Política de Colombia se hace una principal referencia a la práctica del deporte y la recreación, como parte de la formación integral de las personas, y concebida como un derecho y una necesidad en el artículo 52, donde se atribuye el control y la vigilancia de dicha actividad al Estado.

Otro artículo importante de mencionar de acuerdo con los objetivos del presente trabajo es el artículo 78, el cual hace referencia a la calidad de bienes y servicios prestados y ofrecidos a la comunidad, en este caso por parte de los CAPFS.

Por otra parte, está claramente establecido en el artículo 26 de la Constitución, el derecho de cada persona a elegir la labor en la cual se quiere desempeñar y la forma en que su oficio

**Ley 729 de 2001.** Por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física en Colombia; además se definen las funciones de estos expresando en su artículo 2º “Los

Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, son establecimientos que prestarán un servicio médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control, y demás actividades relacionadas con las condiciones físicas, corporales y de salud de todo ser humano, a través de la recreación, el deporte, la terapia y otros servicios fijados por autoridades competentes y debidamente autorizados, orientados por profesionales en la salud, que coordinarían a licenciados en educación física, tecnológicos deportivos y demás personas afines que consideren que el tratamiento o rehabilitación de la persona (s) se realice en los CAPF.”

Del mismo modo la ley 729 de 2001 indica que tanto las instalaciones como los implementos a usar deben ser los necesarios y los adecuados para el debido desarrollo de las actividades requeridas para el buen servicio, e igualmente indica que los respectivos centros deberán estar previstos de “servicio médico, fisioterapéutica, nutricional y demás servicios que las autoridades soliciten para su funcionamiento

En relación con la ley anterior de salud pública, será el ente deportivo correspondiente el encargado de controlar las condiciones de salud e higiene que presente la entidad, sin embargo, aunque corresponde a la secretaría de salud la vigilancia y control de los servicios, convenios, contratos, títulos y demás circunstancias afines en materia de salud, esta deberá informar los resultados al ente deportivo a fin de que este último expida los certificados respectivos para el funcionamiento de dichos centros.

Finalmente cabe rescatar que la ley 729 de 2001 permite a los CAPFS:

- Asociarse con hospitales, EPS, IPS, ARS y demás entidades encaminadas a la prevención, rehabilitación y control de salud.
- Asociarse para buscar representación nacional y participar en temas de salud y deporte.

- Podrán recibir los beneficios que en materia deportiva se establezcan en Colombia.
- Atender programas sociales a bajo costo para pensionados o grupos de tercera edad debidamente asociados y autorizados por los entes deportivos municipales para llevar control o prevención en salud.

**Ley 181 de 1995.** Dicha ley tiene como objetivo especial la creación del sistema nacional del deporte en Colombia y por medio de esta se regula el deporte, la recreación, el uso del tiempo libre y la educación física en todos sus ámbitos dentro del mismo país.

En su artículo primero señala que sus objetivos generales pretenden el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación física, dando lugar al derecho que tienen todas las personas de ejercer el libre acceso a su formación física y espiritual adecuadas.

De la misma forma se da la responsabilidad a los establecimientos comerciales que ofertan servicios deportivos, de mantener el aseo general y condiciones sanitarias adecuadas del inmueble, garantizando la seguridad, salud e higiene deportiva que requieren los usuarios. Lo anterior debe contar con la vigilancia y control por parte del estado y se explica con mayor amplitud posteriormente en la Ley de Salud Pública, Ley 9 de 1979.

Además, cabe resaltar el Artículo 81, de la misma ley ya que éste hace referencia a las entidades comerciales deportivas, al decir que las mismas serán autorizadas y controladas por los entes deportivos municipales y que serán estos quienes verifiquen que los servicios de salud, higiene y aptitud deportiva sean los adecuados.

**Resolución 001043 de 2006.** Dicha resolución hace referencia a las condiciones que deben cumplir los prestadores de servicios de salud para que sean habilitados para su funcionamiento. Se hace referencia a la presente resolución dado que los CAPFS son entidades que tienen un rol muy importante respecto a la salud de los usuarios, incluso cuando ellos no requieran servicios de rehabilitación, tratamiento, recuperación u otros; pues el eje central de estas entidades es la actividad física, lo que implica intervenir en la fisiología del cuerpo, por lo cual es de vital importancia conocer el metabolismo y afecciones físicas y fisiológicas de los asistentes, a fin de aplicar de la forma más adecuada la terapia a implementar con cada persona (Congreso de Colombia, 2006)

**Plan Decenal del deporte, la recreación, la educación y la actividad físicas 2009 – 2019 (Coldeportes).** Dados los cambios de hábitos que se marcan con la evolución del tiempo, se ha ido transformando la forma de aprovechar el tiempo libre, lo cual ha llevado a buscar nuevas formas de organización para el Deporte, la Recreación, Educación y la Actividad Física creándose un Plan Decenal para dichas áreas. Para lograr esta nueva organización el plan decenal estructuró 3 lineamientos, los cuales a su vez están compuestos por estrategias y objetivos que pretenden brindar un mayor estatus a este sector.

En este sentido, siendo los CAPFS establecimientos promotores de actividad física, deben acogerse a este plan procurando seguir los lineamientos, estrategias y/u objetivos correspondientes a sus labores, como por ejemplo contar con el registro que se propone para instituciones públicas y privadas dando organización al sector, propuesta que se presenta en el lineamiento 1 (Coldeportes, 2010).

## METODOLOGÍA

### **Tipo y diseño de estudio**

La presente es una investigación de tipo cuantitativa. El enfoque cuantitativo es un conjunto de procesos que se realiza de manera secuencial y probatoria. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos eludir pasos, el orden es riguroso, aunque, desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea, que va acortándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se desarrolla un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas (con frecuencia utilizando métodos estadísticos), y se establece una serie de conclusiones respecto de la(s) hipótesis. (Hernández, Fernández, baptista, 2010). A su vez, cuenta con un alcance descriptivo que busca caracterizar la condición actual sobre los servicios, el talento humano y los recursos físicos de los CAPF de la ciudad de Montería Córdoba.

**La población** objeto de la presente investigación está compuesta por los centros de acondicionamiento y preparación física de la ciudad de Montería que se encuentren legalmente registrados en Cámara de Comercio del respectivo municipio.

**La muestra** fue escogida de forma no probabilística (intencionada) y estuvo constituida por 17 establecimientos, de los cuales 2 contaban con las características establecidas en la ley 729 de 2001 y 15 solo presentaban bajo la naturaleza de un local con servicio de musculación y acondicionamiento cardiovascular.

### **Técnicas de medición e instrumentación**

Se empleó el protocolo aplicado de la misma forma que lo hicieron Rozo, González y Galvis en el 2011

*Encuesta a administradores:* Se aplicó una encuesta administrada mediante la cual el encuestador formuló las preguntas y anotó las respuestas en el cuestionario. Los investigadores se desplazaron a cada CAPF para realizar la encuesta personalmente.

*Encuesta a instructores:* Se aplicó una encuesta administrada mediante la cual las investigadoras formularon preguntas y anotaron las respuestas en el cuestionario. Las encuestadoras se

desplazaron a los CAPFS con el fin de aplicar el instrumento, primero a los instructores de planta y personalizados, posteriormente a instructores de clases grupales de acuerdo con sus horarios.

*Cuestionario 1 aplicado a administradores.* Este cuestionario consta de veinte preguntas distribuidas en cuatro módulos. En el primero se incluyen preguntas sobre los datos generales del establecimiento y en los otros tres se formulan preguntas correspondientes a las tres variables de la presente investigación

*Cuestionario 2 aplicado a instructores de planta y de clases grupales.* Este cuestionario consta de 5 preguntas las cuales consisten en la recolección de la siguiente información: datos personales, formación académica formal y no formal (para el trabajo y el desarrollo humano), así como la experiencia laboral.

### **Manejo de la información**

Los datos se recolectaron en los cuestionarios antes referenciados y posteriormente se depositó la información en la matriz de datos Excel y se procedió a su respectivo análisis. Con los datos obtenidos, se realizó el análisis estadístico descriptivo (frecuencias y medidas de tendencia central).

## RESULTADOS

Los resultados de la presente investigación son reportados en tres componentes (1. Recurso humano, específicamente entrenadores, 2. Recursos físicos y 3. Servicios ofertados).

### RECURSO HUMANO (Entrenadores)

En la presente investigación, el recurso humano está constituido por los entrenadores bajo la modalidad de planta, cuya función principal es la atención y acompañamiento a todos los usuarios que asisten al CAPF), por lo general tienen vinculación directa con el establecimiento. También se encuentran los entrenadores personalizados que brindan su servicio de entrenamiento a usuarios que los contratan y en contraprestación pueden dictar clases grupales o pagar una cuota mensual de arriendo, su vinculación suele ser en forma de alianza, pero no de forma directa. También hacen parte de los CAPF los entrenadores de clases grupales que por lo general solo están contratados para dictar clases (e.g. actividades musicalizadas).

La tabla 1. Muestra la frecuencia observada en relación con el cargo que se desempeña y el nivel de formación de los entrevistados destacándose 18 a las labores de planta, 2 personalizado y 2 en clases grupales. Por otro lado, encontramos que los 22 entrevistados, 12 son profesionales, 6 son técnicos, 2 tecnólogos y 2 presentan estudios de postgrado.

Cargo que desempeña		Nivel de formación	
Planta	18	Técnico	6
Personalizado	2	Tecnólogo	2
Clases grupales	2	Profesional	12
		Postgrado	2

Tabla 1. Cargo que desempeña y nivel de formación

Se reporta que en promedio que los individuos entrevistados han asistido a 9 seminarios, trabajan con una intensidad horaria semanal de 13 a 27 horas y sus experiencias laborales en el ámbito de la Actividad Física es de 7 años específicamente en el sector de los CAPF. Verte tabla 2

<b>Numero de seminarios</b>	<b>Intensidad horaria semanal</b>		<b>Experiencia en el área de la AF (años)</b>
<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>
	Mínimo	Máximo	
9	13	37	7

Tabla 2. Valores en promedio del número de seminarios, intensidad semanal y experiencia en el área de la Actividad Física

## RECURSOS FÍSICOS

En relación con el componente de recursos físico la presente investigación reporta los siguientes hallazgos.

<b>Pregunta 1. Cantidad de equipos</b>		<b>Pregunta 2. Implementos de peso libre</b>		
Peso integrado	Peso móvil	Mancuernas	Discos	Barras
12	223	917	1126	309
		Peso máx. (kg)	Peso min (kg)	
		31	3	

Tabla 3. Valores totales de cantidad de quipos e implementos de peso libre

Como se puede apreciar la tabla 3, la cantidad de equipos en promedio que tienen los gimnasios son (peso integrado, 7; peso móvil, 13; Con lo relacionado a implementos de peso libre, el promedio fue de 45 mancuernas, 102 discos y 18 barras. Otro de los aspectos investigados fueron los equipos para el acondicionamiento cardiovascular, en la tabla 4 se puede evidenciar lo documentado.

<b>Pregunta 3. Equipos de trabajo de cardiovascular</b>				
Elípticas	Escaladoras	Caminadoras	Bicicleta de spinning	Otros
59	8	53	126	5 SI – 12 NO

Tabla 4. Valores de equipos de acondicionamiento cardiovascular

Otro punto investigado es lo relacionado a implementos tales como colchonetas, step, lazos, bastones, teraband y balones, considerando la versatilidad y accesibilidad de estos equipos y el bajo costo se tiene con alta frecuencia en los distintos centros entrevistados. Esto se puede apreciar en la figura 1. Los implementos que se presentaron con mayor frecuencia fueron colchonetas, step, lazos.

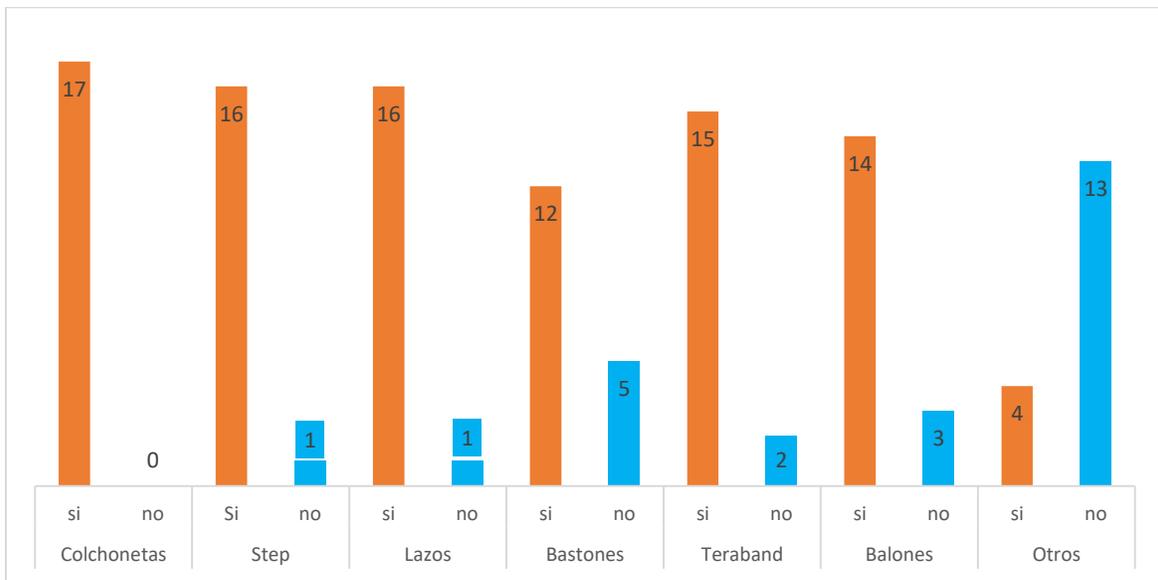


Figura 1. Pregunta 4. Implementos o equipos

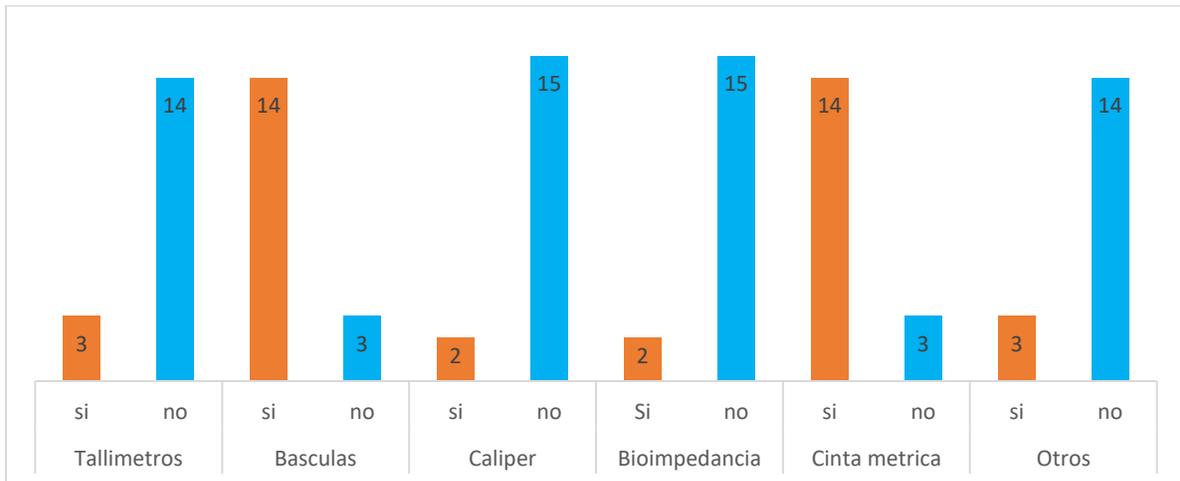


Figura 2. Pregunta 5. Elementos antropométricos

Los elementos para la evaluación de la aptitud física, entre esos el componente de la composición corporal es vital para el control y seguimientos de los individuos que asisten a los CAPF y sobre todo los que priorizan en el aspecto estético. Solo 3, respondieron tener tallímetros, 14 tenían básculas, 2 tenían caliper, 2 reportaron tener bioimpedancia, 14 contaban con cinta métrica y 3 tenían otros implementos para la valoración de la composición corporal. Esto se puede apreciar en la figura 2.

Los centros de acondicionamiento reportaron tener muebles de sanitarios, tal como se puede apreciar en la tabla 5.

Sanitarios	Duchas	Vestidores	Lava manos	Orinales
45	37	28	44	22

*Tabla 5. Pregunta 6. Valores totales con relación al número de muebles sanitarios*

Todos los centros de acondicionamiento reportaron tener equipo de emergencia, esto es muy importante considerando que ante eventualidades que pueden ocurrir, serán herramientas vitales para brindar primeros auxilios. Ver figura 3. Una limitante del presente estudio es que no se indagó el tipo ni estado de los equipos que tenían los CAPF, así como tampoco si los entrenadores estaban capacitados en el uso de dichos equipos de emergencia.

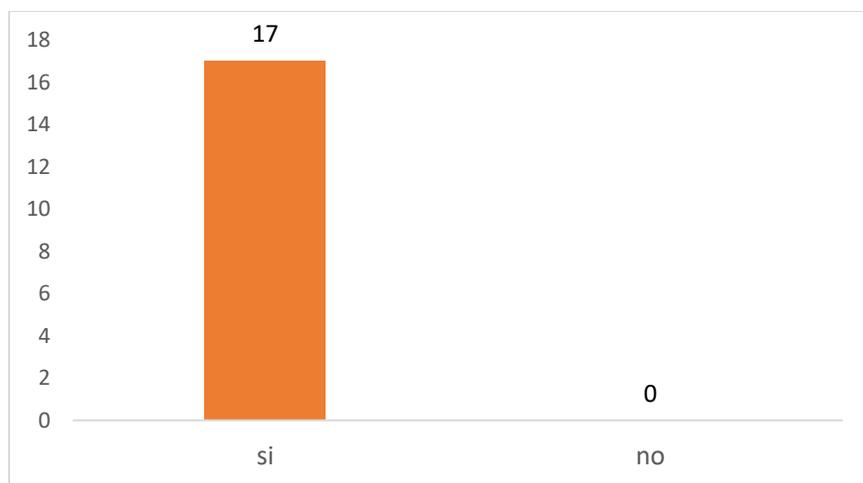


Figura 3. Equipo de emergencia

Todos los centros reportaron tener actividad en clases de grupales en horarios am y pm. Este tipo de actividades son muy comunes en los CAPF, teniendo en cuenta que se logra masificar y es muy llamativa para la población que asiste. Esto los podemos ver en la tabla 6.

	SI	NO
am	12	5
Pm	15	2

Tabla 6. Pregunta 8. Horario de clases grupales

## SERVICIOS OFERTADOS

Los servicios ofertados son una piedra angular en los CAPF ya que en gran parte la adherencia y permanencia de los clientes dependerá de este tipo de servicios. Se encontró que los servicios más ofertados son la musculación y el componente cardiovascular. Los menos ofertados son el servicio de baños turcos, sauna y estética. Esto se puede apreciar en la figura 4. En el presente estudio no se evaluó la relación entre los servicios ofertados y la capacitación de los entrenadores

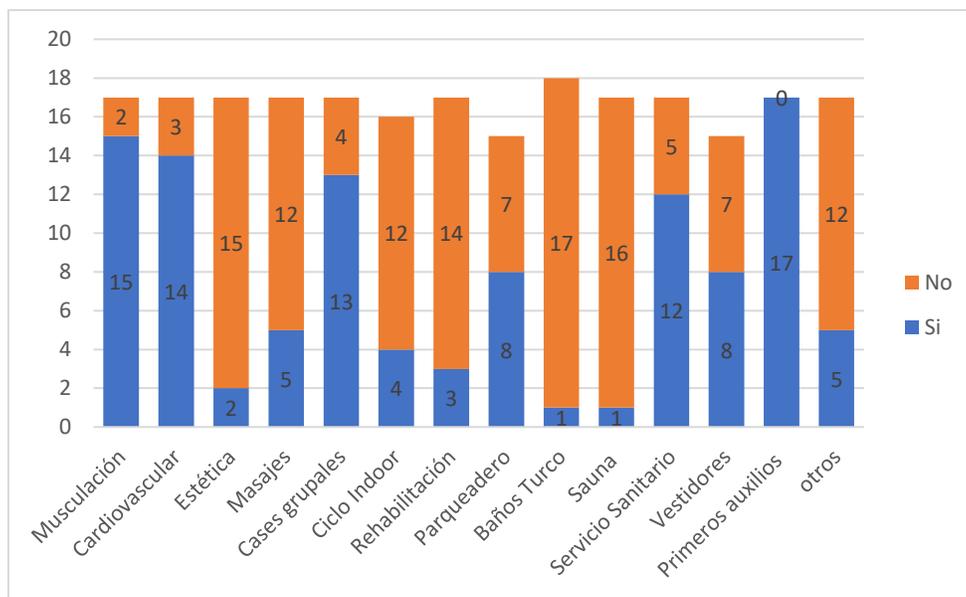


Figura 4. Servicios generales

Un aspecto importante en el proceso de entrenamiento es la evaluación inicial. Esto les permite a los gimnasios llevar un seguimiento y monitoreo de sus afiliados en cuanto a la calidad de salud con la que ingresan, así como también les servirá para ir haciendo retroalimentaciones periódicas en pro de los objetivos de los individuos que recurren a las instalaciones de los CAPF. Lo encontrado en el presente estudio en relación este punto se detalla en la figura 5. Cabe resaltar que no se investigó las herramientas de evaluación con la que cuentan los CAPF.

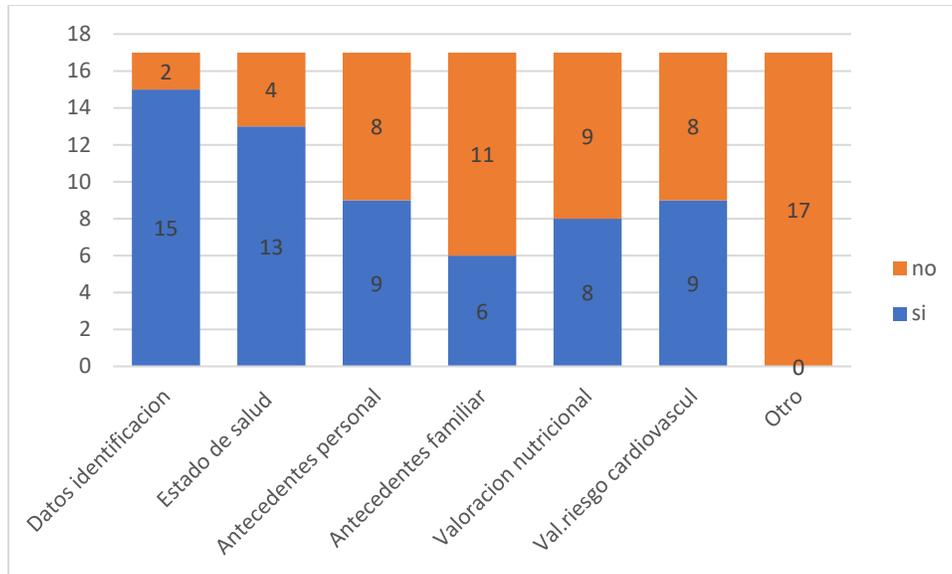


Figura 5. Pregunta 2. Evaluación Inicial de usuarios

La evaluación de la aptitud física como se mencionó en puntos anteriores también juega un papel importante en el proceso de entrenamiento. Esto permitirá de igual forma conocer el estado de algunos componentes para proceder con la prescripción del ejercicio físico. Ver figura 6.

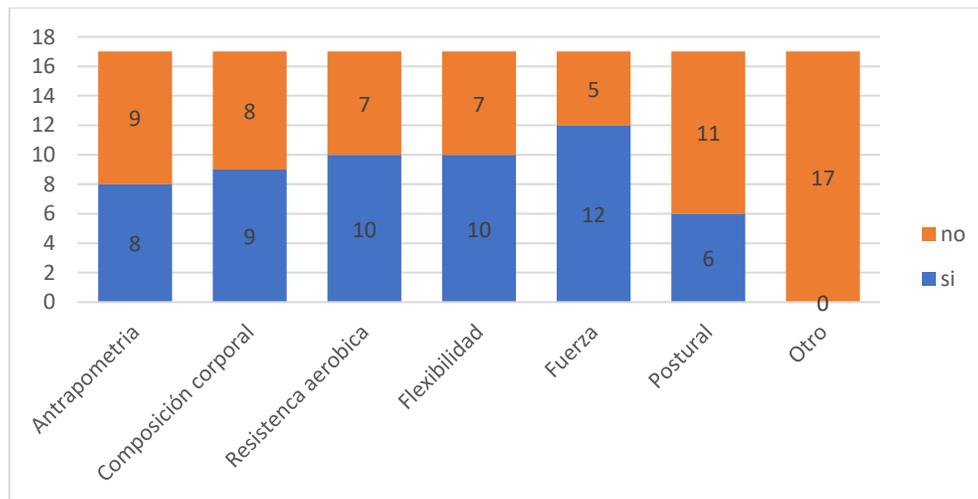


Figura 6. Pregunta 3. Servicios de valoración física

En relación con la oferta de las clases grupales podemos ver en la figura 7 las tendencias con mayor y menor recurrencia en los CAPF. Como se describió anteriormente, las clases grupales

representan una gran herramienta para movilizar mayor demandan de individuos a la práctica de ejercicio físico en cualquiera de sus manifestaciones.

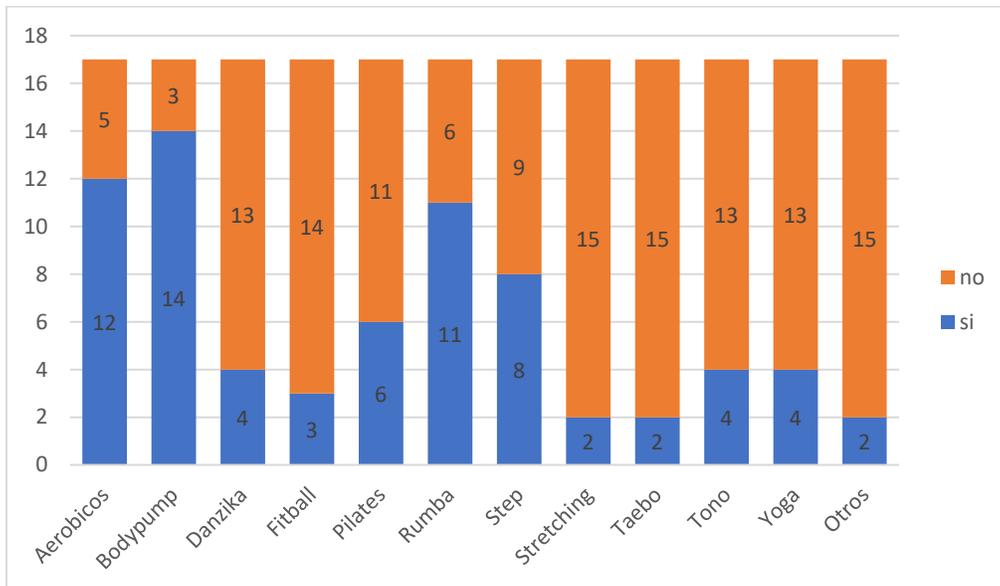


Figura 7. Pregunta 4. Clases grupales

## DISCUSIÓN

La presente investigación se constituye pionera en el departamento de Córdoba, esto es muy relevante dado la importancia que puede tener el aporte que se le puede brindar a la comunidad académica. Considerando lo fundamental que se han convertido los CAPF y gimnasios para la prevención y promoción en la salud, nuestros hallazgos coinciden con los de Briceño & Gómez. (2017) reportan que los centros de acondicionamiento y preparación física se constituye una herramienta esencial prevención primaria orientada a la mejora de la salud de la población siempre y cuando este tipo de establecimiento cuenten con los parámetros para brindar un buen servicio.

Solo el 21% de los CAPF en Pereira tiene en cuenta la valoración de antecedentes y valoración de riesgo cardiovascular, lo cual sugiere que el resto de la población podría tener incluso contraindicaciones para hacer ejercicio vigoroso y por falta de dicho diagnóstico esto no se conoce, y podría dar lugar a múltiples riesgos para la salud de la población, tal cual se señala en otros estudios (Acevedo, Valencia. 2013)

(Toro, 2013) plantea que los servicios que brindan los CAPFS guardan bastante similitud con los ofrecidos en los gimnasios, así mismo, Los métodos de trabajo varían de un CAPF a otro, encontrando con ello diversidad en el número de recursos. En nuestro estudio se documenta que pocos gimnasios realizan procesos de evaluación inicial, explorándose poco sobre valoración cardiovascular, valoración nutricional y antecedentes personales y familiares. Esto puede estar en concordancia con lo planteado por Constanza, P y Reyes, C (2011) donde reportan que el servicio que se ofrece en estos establecimientos no es de muy buena calidad. Del mismo modo, En la ciudad de Ibagué no hay una entidad que se dedique a organizar capacitación permanente en temas relacionados con la actividad que se desarrolla en los gimnasios.

## CONCLUSIONES

De acuerdo con el presente trabajo de investigación titulado **Caracterización en recursos físicos, talento humano y servicios de los centros de acondicionamiento y preparación física y gimnasios de la ciudad de Montería** se realizan las siguientes conclusiones:

- Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física son definidos por la ley 729 del 2001 como establecimientos que prestarán un servicio médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, y control.
- Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física, CAPF, de acuerdo con ley 729 del 2001 serán autorizados y controlados por los entes deportivos municipales y distritales conforme al reglamento que se dicte al respecto
- Los Centros de Acondicionamiento y preparación Físico, CAPF, deberán contar con las instalaciones adecuadas para la realización de los diferentes programas. Cada una de sus áreas poseerán la implementación necesaria para el desarrollo de estos, previstos de servicio médico, fisioterapéutica, nutricional y demás servicios que las autoridades soliciten para funcionamiento, así lo establece ley 729 del 2001.
- En relación con el recurso humano se evidencia que los 22 entrevistados, 12 son profesionales, 6 son técnicos, 2 tecnólogos y 2 presentan estudios de postgrado, así como también se reporta que los individuos entrevistados han asistido en promedio 9 seminarios, trabajan con una intensidad horaria semanal de 13 a 27 horas y presentan en promedio 7 años de experiencias laborales en el ámbito de la Actividad Física es de años.
- En el componente recursos físicos se evidencia que los elementos para la evaluación de la aptitud física, entre esos el componente de la composición corporal es considerando su

importancia para el control y seguimientos de los individuos que asisten a los CAPF y sobre todo los que priorizan en el aspecto estético. Solo 3, respondieron tener tallímetros, 14 tenían básculas, 2 tenían caliper, 2 reportaron tener bioimpedancia, 14 contaban con cinta métrica y 3 tenían otros implementos para la valoración de la composición corporal

- Todos los centros de acondicionamiento reportaron tener equipo de emergencia, esto es muy importante considerando que ante eventualidades que puede ocurrir, serán herramientas vitales para brindar primeros auxilios.
- En el componente servicios ofertados se reporta que los servicios más ofertados son la musculación y el componente cardiovascular. Los menos ofertados son el servicio de baños turcos, sauna y estética
- Se documenta que pocos gimnasios realizan procesos de evaluación inicial, explorándose poco sobre valoración cardiovascular, valoración nutricional y antecedentes personales y familiares.
- Aproximadamente el 50% de los gimnasios que hicieron parte de la presente investigación reportaron hacer valoración de la aptitud física.

Un aspecto importante que no evaluó en el presente estudio es la atención al cliente. Se considera una piedra angular en los CAPF. En un CAPF siempre es clave innovar con equipamientos disruptivos, lo cual se puede conseguir haciendo siempre muy claro en no descuidar el servicio. Conocer el público que objetivo, cómo se aborda el servicio, todo lo que se podría valorar, capacidad del local por horas y por día son aspectos esenciales. Tener un CAPF bien equipado siempre es un buen elemento de atracción inicial, pero esto no asegura la retención final y adherencia del usuario lo cual estará gobernado en el buen servicio junto a una cultura especial

por el cuidado de las instalaciones. Por eso es importante el recurso humano y su interés y competencia académica ya que de la lectura científica nacen ideas disruptivas para incorporar a la prescripción del ejercicio físico y nos pone en alerta cuando en algún momento se asoma el sesgo.

En cuanto al recurso humano como en cualquier empresa es imprescindible que haya transparencia y rápida curva de aprendizaje, capacidad de retención al cliente, compromiso con la empresa, que generen buen entorno de trabajo alrededor de los clientes, compañeros y que tenga buena cercanía a los líderes del proyecto ante cualquier eventualidad o desacuerdo Y por supuesto que estén formado en instancias de alto nivel. Se requiere compromiso, transparencia y rápida curva de aprendizaje, capacidad de retención al cliente, compromiso con la empresa, que generen buen entorno de trabajo alrededor de los clientes, compañeros y que tenga buena cercanía al líder del proyecto ante cualquier eventualidad o desacuerdo. Por otro lado es sumamente importante que el recurso humano esté formado con titulación profesional y postgrados en el área específica con la intención y el convencimiento de validarse académicamente en instancias de alto nivel de dificultad (i.e., MSc, NCSA, CSCS, diplomado en Ciencias del Ejercicios, Ph.D).

## BIBLIOGRAFIA

- Blair, S N, Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H., & Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. *JAMA*, 262(17), 2395–2401. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2795824>
- Blair, Steven N., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Gibbons, L. W., Paffenbarger, R. S., & Macera, C. A. (1995). Changes in Physical Fitness and All-Cause Mortality: A Prospective Study of Healthy and Unhealthy Men. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 273(14), 1093–1098.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research Synopsis. In *Public Health Rep* (Vol. 100).
- Congreso de Colombia. (Enero de 1995). Ley 181. Recuperado abril de 2012, de Google: <http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/?idcategoria=48993#>
- Congreso de Colombia. (Diciembre de 2001). Ley 729. Recuperado el 2012 de abril de 12, de secretaria del senado: <http://www.secretariasenado.gov.co>
- Congreso de Colombia. (Diciembre de 2001). Ley 711 de 2001. Recuperado el 20 de Abril de 2013, de <http://www.secretariasenado.gov.co>:  
[http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2001/ley\\_0711\\_20\\_01.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2001/ley_0711_20_01.html)
- Congreso de Colombia. (3 de Abril de 2006). Consulta de la Norma. Recuperado el 12 de Abril de 2012, de Google: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=20268>
- Devís, J. J. A. f., deporte y salud. INDE: Barcelona. cols.(2000).
- Martínez López, E. (2003). La salud como motivación para la práctica de actividad física en personas adultas. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Coldeportes. (Noviembre de 2010). Plan Decenal del deporte, la recreación, la educación y la actividad física. Recuperado el 27 de marzo de 2013, de <http://www.coldeportes.gov.co>:  
<http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/?idcategoria=38373>
- Colombia, C. d. (agosto de 2011). Plan Decenal de DRAF y Escenarios Deportivos.

efdeportes.com. (abril de 2011). efdeportes.com. Recuperado el 8 de febrero de 2013, de Beneficios y perjuicios físicos y: <http://www.efdeportes.com/efd155/beneficios-y-perjuicios-de-la-actividadfisica.htm>

(Subirats Bayego et al., 2012) *Prescripción de ejercicio físico: indicaciones, posología y efectos adversos*

Fonseca-Centeno, Z., Heredia-Vargas, A., Ocampo-Téllez, R., Forero-Torres, Y., Sarmiento-Dueñas, O., & Álvarez-Uribe, M. J. B., DC: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2011). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010-ENSIN.

Medicine & Science in Sports & Exercise, ACSM, AHA. (1998). *Recomendaciones para el Monitoreo Cardiovascular, las Políticas de Selección de Personal y Procedimientos de Emergencias en las Instalaciones Deportivas y Gimnasios*. Medicine & Science in Sports & Exercise.

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity* (2005), 32(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>

(Toro, 2013) *caracterización de los centros de acondicionamiento y preparación física de Risaralda en cuanto a recursos físicos, talento humano y servicios. 2013 (tesis pregrado) universidad tecnológica de Pereira, Risaralda, Colombia.*

(Acevedo, Valencia.2013) *caracterización de los servicios, talento humano y recursos físicos de los gimnasios de uso restringido ubicados en la zona urbana de Pereira.*

(Briceño, Gomez.2017) *centro de acondicionamiento físico en Bucaramanga (tesis pregrado) universidad santo Tomás, Bucaramanga, Santander, Colombia.*

(Constanza, P y Reyes, C 2011) *Estructura física, administrativa y académica de los gimnasios de Ibagué, Tolima, Colombia.*

Loaiza, L. V. T. (2013). Caracterización de los centros de acondicionamiento y preparación física de Risaralda en cuanto a recursos físicos, talento humano y servicios. 2013 (Doctoral dissertation, Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad de Ciencias de la Salud. Ciencias del Deporte y la Recreación).

(Lozano. R, 2015) Colombia tiene cerca del 1 % de gimnasios del mundo. *EL TIEMPO* recuperado de <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16125076>

Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado, María del Pilar Baptista Lucio (2010) *Metodología de la Investigación (Quinta Edición)*

Prieto, O. F. V., & Delgado, J. C. S. (2018). caracterización de los centros de acondicionamiento y preparación física y gimnasios del área metropolitana de Bucaramanga. *Expomotricidad*.

Pescatello, L. S., Riebe, D., & Thompson, P. D. (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*: Lippincott Williams & Wilkins.

Sancassiani, F., Machado, S., Preti, A. J. C. p., CP, e. i. m. h., & EMH. (2018). Physical activity, exercise and sport programs as effective therapeutic tools in psychosocial rehabilitation. *14, 6*.

## ANEXOS

### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

#### A. SERVICIOS

##### 1. Marque con x si cuenta con el servicio (S)

##### 1.1. Servicios generales

	S		S		S
Musculación		Clase de ciclo indoor (spinning)		Sauna	
Cardiovascular		Rehabilitación		Servicios sanitarios	
Estética		Parqueadero		Vestidores	
Masajes		Turco		Primeros auxilios	
Clases grupales		Otros (cuales):			

##### 1.2. Evaluación inicial a usuarios

	S		S		S	Otra información:
Datos de identificación		Antecedentes personales		Valoración nutricional		
Estado de salud actual		Antecedentes familiares		Valoración de riesgo cardiovascular		

##### 1.3. Servicios de valoración física

	S		S		S	Otra valoración:
Antropométrica		Resistencia aeróbica		Fuerza		
Composición corporal		Flexibilidad		Postural		

##### 1.4. Clases grupales

	S		S		S	Otras:
Clase de Aeróbicos		Clase de Pilates		Clase de Tae bo		
Clase de Body Pump		Clase de Rumba		Clase de Tono		
Clase de Dánzika		Clase de Step		Clase de Yoga		
Clase de Fit Ball		Clase de Stretching				

### C. TALENTO HUMANO

La presente encuesta dirigida a instructores de los gimnasios de la ciudad de Montería busca caracterizar recursos físicos, el talento humano y los servicios de los centros de acondicionamiento y preparación física (CAPF). Su participación es fundamental para contribuir con una investigación que busca conocer la realidad de los CAPF en Montería, los resultados serán utilizados única y exclusivamente para fines académicos y estadísticos. Muchas gracias por su colaboración.

Nombre del instructor: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_ años

**1. Señale con una X el cargo que usted desempeña:**

Instructor de planta	Instructor clases grupales	Instructor personalizado	Todas las anteriores
----------------------	----------------------------	--------------------------	----------------------

**2. ¿Hasta qué grado llegó de los siguientes estudios? (Indique con una X SOLO el máximo grado alcanzado)**

**C= Completa**  
**I = Incompleta**

Básica									Media		Técnica		Tecnológica		Profesional		Posgrado	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	I	C	I	C	I	C	I	C

**3. Indique el número de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. que ha realizado sobre los siguientes temas:**

No	Tema
	Entrenamiento deportivo
	Manejo de máquinas de gimnasio
	Entrenamiento Personalizado
	Clases grupales
	Soporte vital básico o primeros auxilios

4. Marque con una x los seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. que haya realizado durante los años 2009 y 2010 sobre los siguientes temas y la intensidad horaria correspondiente:

x	Tema	Intensidad horaria (duración en horas)			
		4-19 h	20-60 h	61-99 h	100-160 h
	Entrenamiento deportivo				
	Manejo de máquinas de gimnasio				
	Entrenamiento Personalizado				
	Clases grupales				
	Soporte vital básico o primeros auxilios				

5. Indique el número de años laborados como instructor en áreas de actividad física: \_\_\_\_\_

Firma del encuestado: \_\_\_\_\_

#### D. RECURSOS FÍSICOS

##### 1. Equipos y materiales

1.1. Indique el número de los siguientes equipos:	Cantidad
Equipos de peso integrado (máquinas cuyo peso está representado en bloques o panelas):	
Equipos de peso móvil (máquinas en las que el trabajo se puede realizar con barras discos y mancuernas):	

1.2. Responda según los implementos de <u>peso libre</u> que tenga en su establecimiento:					
	Número	PESO MÍNIMO	Unidad (Kg)	PESO MÁXIMO	Unidad (Kg)
Mancuernas	_____				
Discos	_____				
Barras	_____				

1.3. Indique en cada casilla el número de <u>equipos de trabajo cardiovascular</u> que tenga su establecimiento:					
Elípticas		Caminadoras		Bicicletas estáticas (no spinning)	
Escaladores		Bicicletas de spinning		Ninguno	
Otros (indique el número):					

1.4. Marque con una X la casilla del implemento o equipo que tenga su establecimiento			
Colchonetas		Bastones	Ninguno
Steps		Tera band	
Lazos		Balones (Fitball)	

1.5. Marque con una X los elementos de valoración antropométrica que tenga su establecimiento			
Tallímetro	Báscula	Calíper	Impedanciómetro
			Cinta métrica
			Ninguno
Otros:			

1.6. Indique en cada casilla el número de muebles sanitarios:				
Sanitarios: _____	Duchas: _____	Vestidores: _____	Lavamanos: _____	Orinales: _____

1.7. Botiquín: Si _____ No _____
----------------------------------

OBSERVACIONES

### HORARIOS DE CLASES GRUPALES

Indique con una X los horarios de las clases grupales que ofrece su gimnasio.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5 am							
6 am							
7 am							
8 am							
9 am							

10 am							
11 am							
12 m							
1 pm							
2 pm							
3 pm							
4 pm							
5 pm							
7 pm							
8 pm							
9 pm							

**Firma del encuestado:** \_\_\_\_\_

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividades	Enero		Febrero		Marzo		Abril		Mayo		Junio	
Realización prueba piloto y estructuración de encuestas	x	x										
Realización de encuestas en los diferentes CAFS de la ciudad			x	x	x	x						
Análisis de los datos obtenidos								x	x			
Resultados de los datos y conclusiones obtenidas										x	x	
Sustentación del proyecto												x

*Tabla 7. Cronograma de actividades*

## PRESUPUESTO Y FINANCIACIÓN

Impresión de encuestas	50.000
Movilización hacia los distintos CAPFS	100.000
Viáticos equipo de trabajo	200.000
Total	350.000

*Tabla 8. Presupuesto y financiación*