

**CARACTERIZACIÓN DE LOS SERVICIOS, TALENTO HUMANO Y RECURSOS  
FÍSICOS DE LOS GIMNASIOS DE USO RESTRINGIDO UBICADOS EN LA  
ZONA URBANA DE PEREIRA**

**YAMID ACEVEDO  
SANTIAGO VALENCIA GARCÍA**

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN  
2013**

**CARACTERIZACIÓN DE LOS SERVICIOS, TALENTO HUMANO Y RECURSOS  
FÍSICOS DE LOS GIMNASIOS DE USO RESTRINGIDO UBICADOS EN LA  
ZONA URBANA DE PEREIRA**

**YAMID ACEVEDO  
SANTIAGO VALENCIA GARCÍA**

**Trabajo de grado para optar el título de:  
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación**

**Director  
Antonio María Posada Arbeláez  
Magister en Educación y Desarrollo Humano**

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN  
2013**

**Nota**

---

---

---

---

**Presidente Del Jurado**

---

**Jurado**

---

**Jurado**

**Pereira, 2013.**

## CONTENIDO

RESUMEN .....	11
INTRODUCCIÓN .....	12
1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA .....	13
2. JUSTIFICACIÓN.....	15
3. OBJETIVOS.....	16
3.1 OBJETIVO GENERAL .....	16
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	16
4. MARCO REFERENCIAL.....	17
4.1 MARCO CONTEXTUAL.....	17
4.2 MARCO NORMATIVO .....	19
4.3 MARCO CONCEPTUAL .....	23
4.4 marco de antecedentes investigativos .....	28
4.4.1 Conocimiento, actitudes y práctica en la valoración de la condición física para la salud de los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de la Ciudad de Pereira.....	28
4.4.2 Conocimientos básicos sobre ejercicio saludable de los usuarios de clases grupales de actividad física en los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de Pereira .....	28
4.4.3 Estado actual del sistema de regulación pública sobre los establecimientos de comercio constituidos como gimnasios del municipio de Pereira. ....	29
4.4.4 Diagnóstico de los gimnasios ubicados en la zona urbana de Pereira en cuanto a los servicios, talento humano y recursos físicos. ....	30
5. METODOLOGÍA.....	31
5.1 DISEÑO .....	31
5.2 POBLACIÓN .....	31
5.2.1 Variables e indicadores del Estudio.....	31
5.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS .....	32
5.3.1 Técnicas. ....	32
5.3.2 Instrumento.....	32
5.3.3 Validación. ....	32
5.4 EVALUACION ÉTICA.....	32
5.5 PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS .....	33
5.5.1 De generación de conocimiento o desarrollo tecnológico.....	33
5.5.2 De fortalecimiento de la capacidad científica nacional. ....	33
5.5.3 De apropiación social del conocimiento.....	33

5.5.4 Impactos esperados. ....	34
6. RESULTADOS .....	35
6.1 DATOS GENERALES DEL GIMNASIO .....	35
6.2 SERVICIOS OFRECIDOS .....	39
6.3 TALENTO HUMANO .....	45
6.4 RECURSOS FÍSICOS.....	51
7. DISCUSIÓN .....	62
8. CONCLUSIONES.....	70
9. RECOMENDACIONES .....	72
10. BIBLIOGRAFÍA .....	73
11. ANEXOS .....	76

## LISTA DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
Figura 1 Porcentaje de años de funcionamiento de los gimnasios.....	42
Figura 2 Población que cuenta con Instructor.....	43
Figura 3 Número de usuarios que asisten al gimnasio en horas picos.....	43
Figura 4 Frecuencia con la que asiste un usuario al gimnasio.....	44
Figura 5 Servicios Ofrecidos.....	45
Figura 6 Servicios Varios.....	46
Figura 7 La Evaluación inicial cuenta con.....	47
Figura 8 Servicios de Valoración Física Ofrecidos.....	48
Figura 9 Servicios de Clases grupales.....	49
Figura 10 Venta de Productos.....	50
Figura 11 Cargo que desempeña el entrenador.....	52
Figura 12 Nivel de Estudios del Instructor.....	52
Figura 13 Número de Equipos de Peso Integrado.....	57
Figura 14 Número de Equipos de Peso Móvil.....	57
Figura 15 Cantidad de mancuernas.....	58
Figura 16 Cantidad de discos.....	59
Figura 17 Cantidad de barras.....	60

Figura 18 Implementos con los que cuenta en el establecimiento.....	61
Figura 19 Elementos de valoración antropométrica con los que cuenta.....	62
Figura 20 Cantidad de Sanitarios.....	63
Figura 21 Cantidad de Duchas.....	63
Figura 22 Cantidad de Vestidores.....	64
Figura 23 Cantidad de Lavamanos.....	64
Figura 24 Cantidad de Orinales.....	65
Figura 25 Población que posee Botiquín.....	66

## LISTA DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Estadísticos para número de casas o apartamentos con los que cuenta la población.....	41
Tabla 2 Estadísticos de años de funcionamiento de los conjuntos.....	41
Tabla 3 Persona encargada del gimnasio.....	42
Tabla 4 personas promedio que asisten al gimnasio en hora pico y porcentaje de uso.....	44
Tabla 5 Estadísticos de edad del instructor.....	51
Tabla 6 Número de seminarios, talleres, diplomados, congresos, realizados por el instructor por tema.....	53
Tabla 7 Intensidad horaria de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. En Entrenamiento Deportivo.....	53
Tabla 8 Intensidad horaria de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. en Manejo de Máquinas de Gimnasio.....	54
Tabla 9 Intensidad horaria de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. en Entrenamiento Personalizado.....	54
Tabla 10 Intensidad horaria de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. en Clases Grupales.....	55
Tabla 11 Intensidad horaria de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. en Soporte Vital Básico o Primeros Auxilios.....	55
Tabla 12 Número de años laborados como instructor en áreas actividad física.....	56



Tabla 13. Estadísticos descriptivos Peso Máximo de Mancuernas en Kilogramos.....	58
Tabla 14. Estadísticos descriptivos Peso Mínimo de Discos en Kilogramos.....	59
Tabla 15 Número de equipos de trabajo cardiovascular que posee.....	60

## LISTA DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
Anexo A. Instrumento.....	85

## RESUMEN

La presente investigación, tuvo por objeto determinar las características de los servicios, talento humano y recursos físicos de los gimnasios de uso restringido ubicados en la zona urbana de Pereira. Para tal propósito, se seleccionó de 373 conjuntos residenciales, a 24, quienes contaban con el servicio de gimnasio, y a los cuales se les aplicó un instrumento que valora tres variables: los servicios, recursos humanos y materiales. Es importante mencionar, que teniendo en cuenta que los gimnasios son espacios en donde se promueve la conservación del cuerpo y la promoción de la salud, es de vital importancia este tipo de diagnósticos en donde se hace evidente la forma como estos espacios están funcionando. Entre los resultados más relevantes, se encontró que de los conjuntos que cuentan con gimnasio solo el 21% cuenta con algún instructor que oriente a los usuarios para la buena utilización de los servicios ofrecidos. Lo cual supone que en el resto de la población no hay ningún tipo de supervisión ni control, de la actividad física que realizan los usuarios, los cuales en general asisten con frecuencia al gimnasio: En el 33% de los gimnasios encuestados un usuario asiste en promedio de 3 a 4 días en la semana, un 29% de los usuarios, asisten entre 1 y 2 días a la semana, el 21% de los usuarios asiste toda la semana y en el 17% de los gimnasios restantes los usuarios asisten de 5 a 6 días.

Por otro lado, en relación con los servicios ofrecidos, se encontró que el 92% de los gimnasios encuestados cuenta con servicio de Musculación y el 79% con Cardiovascular. Un 42% ofrece Clases grupales, seguido de un 21% que tiene el servicio de Turco. Por lo demás, se encontró que 62,5% de los gimnasios encuestados no poseen botiquín, lo cual es preocupante, dado que, según esto, más de la mitad de estos espacios no estarían en capacidad de responder ante lesiones de carácter primario de los usuarios. En síntesis, existen numerosas deficiencias para que el funcionamiento de estos lugares se lleve a cabalidad. Dado que independiente de no estar funcionando como gimnasios comerciales, sí están prestando servicios a la comunidad, y especialmente, servicios que según su manejo, pueden favorecer o poner en riesgo la salud y la calidad de vida de las personas.

**Palabras clave:** gimnasios, servicios de actividad física, recurso humano, materiales para la actividad física, conjuntos residenciales.

## INTRODUCCIÓN

En la ciudad de Pereira, ha sido notorio el crecimiento de las construcciones residenciales, y con ellas, la necesidad por ofrecer nuevas alternativas no sólo de vivienda, sino de comodidad, por ejemplo para la realización de actividad física. Sin embargo, los espacios conocidos como gimnasios, que se adecuan en este tipo de unidades residenciales, no tienen una supervisión ni control, lo cual se ve reflejado en la calidad de los servicios que estos ofrecen, además de que no se cuenta con algún tipo de normatividad que los regule y les exija un adecuado funcionamiento.

En la presente investigación, fue posible vislumbrar el estado de los gimnasios según los servicios que ofrecen, el talento humano, la infraestructura con la que cuentan y los equipos utilizados para su funcionamiento. Para su desarrollo se aplicó una encuesta en los conjuntos residenciales registrados en la base de datos de copropiedades. Entre algunas de las limitaciones que se presentaron, a pesar de que la población era muy grande, la muestra apta para el desarrollo de la investigación, fue muy pequeña; porque la mayoría de los conjuntos residenciales no contaban con gimnasio.

En general, este tipo de trabajos se consideran significativo en la medida en que puede determinar la diversidad de características que poseen estos espacios y la forma como están funcionando, si a favor, o en contra de la salud de los usuarios.

Por otro lado, uno de los aportes más significativos es que mediante la caracterización de este tipo de espacios, es posible evidenciar los riesgos a los que se encuentran expuestos los usuarios, y a partir de ello, determinar si se está generando una cultura física inadecuada en este medio o no; lo cual, de ser así, sumado a las características identificadas, se considera importante en el momento de sustentar la implementación de una estrategia o normatividad de control y seguimiento que se ajuste a la realidad de los gimnasios.

## 1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

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 busquen diferentes sitios en donde se les proporcione de manera adecuada, espacios con elementos, herramientas y asesorías profesionales, que les 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.

Ahora bien, el auge de la asistencia al gimnasio, está siendo usado como herramienta de persuasión para la venta de proyectos de vivienda, como es el caso de los conjuntos residenciales, los cuales acondicionan lugares para prestar diferentes servicios de Actividad física. De ahí que sea fundamental conocer el estado de dichos lugares y la forma como funcionan, dado que de no ser administrados de manera responsable por los encargados, se pueden convertir en un riesgo inminente para la salud de las personas.

De manera que lo ideal, sería garantizar unas condiciones mínimas en estos espacios, para que la práctica de actividad física pueda llevarse a cabo de la mejor forma, y en pro de la salud de las personas que habitan estos lugares; ya que existe una insuficiente preocupación por el control y seguimiento de los gimnasios por parte de los entes encargados, además de que aún carecen de una reglamentación adecuada.

En consecuencia, existe una insuficiente preocupación por el control y seguimiento de los gimnasios por parte de los entes encargados, además de que aún carecen de una reglamentación que exija capacitación concreta para el talento humano, que defina las características específicas de los recursos físicos y que regule los servicios a ofrecer; dado que muchas de estas deficiencias se han venido presentado y han sido evidenciadas a través de investigaciones realizadas por estudiantes de la Universidad Tecnológica de Pereira<sup>1,2,3</sup>, además de otros

---

<sup>1</sup> ROZO, Salazar Daniela; GONZÁLEZ, Grajales Samfir; GALVIS, Martha Liliana. Diagnóstico de los gimnasios ubicados en la zona urbana de Pereira en cuanto a los servicios, talento humano y recursos físicos. Proyecto de Investigación para optar por el título de Profesionales en Ciencias del Deporte y la Recreación. Universidad Tecnológica de Pereira, 2011, 118 p.

<sup>2</sup>ARÉVALO, Maxmella, Diana Alexandra; PALACIOS, Urbano, Sonia Arledy; GONZÁLEZ, Cárdenas, Leandro. Conocimientos básicos sobre ejercicio saludable de los usuarios de clases grupales de actividad física en los

estudios de universidades nacionales<sup>4</sup> y de la Caracterización Ocupacional del Deporte, Recreación y Educación Física<sup>5</sup> realizada a nivel nacional y publicada por el SENA y COLDEPORTES en el año 2006.

Por todo lo anterior, se considera necesario determinar ¿cuáles son las características de los servicios, talento humano y recursos físicos de los gimnasios de uso restringido de la zona urbana de Pereira?

---

principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de Pereira, 2009. Trabajo de grado Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación. Universidad Tecnológica de Pereira, 2010, 110 p.

<sup>3</sup>BUITRAGO, Jaime Andrés y LÓPEZ, Osorio, Leonardo. Conocimiento, actitudes y practica en la valoración de la condición física para la salud de los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de la ciudad de Pereira. Trabajo de grado Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación: Universidad Tecnológica de Pereira, 2007. 121 p.

<sup>4</sup> DIAZ, Sánchez, Cristian. Estado actual del sistema de regulación pública sobre los establecimientos de comercio constituidos como gimnasios del municipio de Pereira. Trabajo de Grado Especialización en Administración Deportiva: Universidad de Antioquia, 2011. 67 p.

<sup>5</sup>SENA, COLDEPORTES. Caracterización Ocupacional del Deporte, Recreación y Educación Física. Bogotá; 2006. 94 p. ISBN 958-15-0134-7

## 2. JUSTIFICACIÓN

La construcción, ha venido siendo uno de los sectores que más crecimiento ha tenido en el país: “según las cifras del DANE, en junio del 2011, las licencias de construcción registraron un crecimiento de 66,5%.”<sup>6</sup> En Pereira, se evidencia con la cantidad de proyectos de vivienda que se están construyendo actualmente en el área metropolitana.<sup>7</sup>

Este creciente desarrollo urbanístico y el aumento de la construcción de conjuntos residenciales y viviendas, ha propiciado un incremento en la adecuación de espacios para la práctica de la actividad física, como medio de atraer a los compradores; Sin embargo estos espacios, se entregan para un libre acceso sin ningún tipo de restricción; siendo esto de vital importancia ya que podrían ocurrir accidentes o lesiones, debido a una inadecuada realización del ejercicio y falta de acompañamiento profesional.

Es por ello que el diagnóstico y caracterización del estado actual y funcionamiento de estos espacios, se considera significativo y de gran utilidad para futuras investigaciones acerca del deporte y la recreación que se desarrolla en el municipio de Pereira, además de que podría servir de insumo para la gestión y elaboración de estrategias pertinentes que exijan una política local basada en la importancia de este control y seguimiento. Asimismo, este trabajo puede considerarse como una plataforma de base para futuras prácticas y por qué no, una posibilidad de espacio laboral, en la medida en que de encontrarse deficiencias significativas que pongan en riesgo la salud de las personas, esto podría sugerir la necesidad de que un profesional en Ciencias del Deporte y la recreación diseñe estrategias en estos sectores que favorezcan el bienestar en general.

---

<sup>6</sup> PORTAFOLIO.CO. Construcción sigue impulsada gracias a aumento de licencias. 2011. Sitio de internet. [En línea, consultado el 2 de noviembre de 2012]. Disponible desde: <<http://www.portafolio.co/negocios/construccion-sigue-impulsada-gracias-aumento-licencias>>

<sup>7</sup> LA TARDE.COM. El auge de la construcción en Pereira y Dosquebradas. 2013. Sitio de internet. [En línea, consultado el 10 de noviembre de 2012]. Disponible desde: <<http://www.latarde.com/noticias/economica/107587-el-auge-de-la-construccion-en-pereira-y-dosquebradas>>

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar las características de los servicios, talento humano y recursos físicos de los gimnasios de uso restringido ubicados en la zona urbana de Pereira.

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar los servicios con los que cuentan los gimnasios de uso restringido de la zona urbana de Pereira.
- Caracterizar el talento humano con el que cuentan los gimnasios de uso restringido de la zona urbana de Pereira.
- Determinar los recursos físicos con los que cuentan los gimnasios de uso restringido de la zona urbana de Pereira.



## 4. MARCO REFERENCIAL

### 4.1 MARCO CONTEXTUAL

A continuación, se presentan algunas características de la ciudad de Pereira, según la alcaldía municipal:

#### IDENTIFICACIÓN

**Municipio de Pereira**

**NIT. 891.480.030-2**

**Código DANE: 66001**

#### LOCALIZACIÓN



El Municipio de Pereira está localizado a 4 grados 49 minutos de latitud norte, 75 grados 42 minutos de longitud y 1.411 metros sobre el nivel del mar; en el centro de la región occidental del territorio colombiano, en un pequeño valle formado por la terminación de un contra fuerte que se desprende de la cordillera central. Su estratégica localización central dentro de la región cafetera, lo ubica en el panorama económico nacional e internacional, estando unido vialmente con los tres centros urbanos más importantes del

territorio nacional y con los medios tanto marítimos como aéreos de comunicación internacionales.

## LÍMITES

Al Norte, limita con los municipios de Dosquebradas, Santa Rosa de Cabal y Marsella (Departamento de Risaralda).

Al Sur, con los municipios de Ulloa (Departamento del Valle), Filandia y Salento (Departamento del Quindío).

Al Oriente, con el Departamento del Tolima, con Anzoategui, Santa Isabel, Ibagué y zona de los nevados.

Al Occidente, con los municipios de Cartago, Anserma Nuevo (Departamento del Valle), Balboa, La Virginia (Departamento de Risaralda).

## POBLACIÓN

Consta de 488.839 personas de las cuales 410.535 se encuentran en el área urbana localizadas en 19 comunas y 78.304 en el área rural en 12 corregimientos.

Gentilicio: Pereiranos y Pereiranas

## GEOGRAFÍA

El Municipio de Pereira cuenta con pisos térmicos que van desde las nieves perpetuas (Nevado de Santa Isabel a 5.200 mts / snm) en límites con el Departamento del Tolima, hasta pisos cálidos a 900 mts / snm y a orillas del río Cauca. Por lo tanto, presenta distintas alternativas de uso agrícola.

De hecho, existen áreas de bosques para protección de cuencas, zonas de diversificación y medias conocidas como la zona cafetera y zonas cálidas con actividad ganadera y agrícola (piña, caña de azúcar, caña panelera y pasto).

La extensión geográfica municipal de Pereira es de 702 km<sup>2</sup> y se encuentra a una altura promedio de 1.411 mts /snm y cuenta con una temperatura promedio de 21°C.

## CLIMA

El suelo de Pereira se distribuye según sus climas así:

Clima cálido el 9.9 %, clima medio el 60.7 %, clima frío el 11.5%, páramo 17.7%, su precipitación media anual es de 2.750 mm.

Esta característica climática y la conformación de los suelos, brinda también una variedad en la cobertura vegetal y paisajística, potencializando el municipio de Pereira con una de las biodiversidades más ricas de la nación. No obstante, la ciudad se presenta como zona de alta vulnerabilidad sísmica por el tipo de suelos que la conforman y por las fallas geológicas que la atraviesan.<sup>8</sup>

Por lo demás, es importante mencionar que a nivel nacional existen diferentes estrategias que tienen como objeto solventar las necesidades de la población, en materia de actividad física, de modo que la sociedad pueda desarrollarse en función de la buena convivencia y la paz. En consecuencia, en la ciudad de Pereira, la Universidad Tecnológica desde el programa Ciencias del Deporte y la Recreación, se ha dedicado a encaminar sus proyectos hacia el cumplimiento del plan de desarrollo y la articulación de la planeación y formulación de las políticas públicas, desde el deporte: “El deporte, en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas o normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales”.<sup>9</sup>

## **4.2 MARCO NORMATIVO**

### **Constitución Política de Colombia.**

La Constitución Política de Colombia dentro de los derechos sociales, económicos y culturales, estipula en el artículo 52 el derecho a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre, y a la responsabilidad que tiene el estado de fomentar e inspeccionar las organizaciones que ofrecen este tipo de servicios:

---

<sup>8</sup> ALCALDÍA DE PEREIRA. Generalidades. En línea. Consultado el 14 de mayo de 2013. Disponible en: [http://portal.pereira.gov.co:7778/portal/page?\\_pageid=78,22854&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://portal.pereira.gov.co:7778/portal/page?_pageid=78,22854&_dad=portal&_schema=PORTAL)

<sup>9</sup> CONGRESO DE COLOMBIA. Ley 181 de 1995. Título VI. Del Sistema Nacional del Deporte. Capítulo I. Definición y objetivos generales. En línea. Consultado el 14 de febrero de 2012. Disponible en: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=3424>

**“Artículo 52.** Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.”<sup>10</sup>

Según esto, los gimnasios como organizaciones encargadas de ofrecer servicios de actividad física, deportiva, de recreación y aprovechamiento del tiempo libre, deben ser controlados y monitoreados por el Estado.

## **Gimnasios**

**ARTICULO 81°:** Las academias, gimnasios y demás organizaciones comerciales en áreas y actividades deportivas de educación física y de artes marciales, serán autorizados y controlados por los entes deportivos municipales conforme al reglamento que se dicte al respecto. Corresponderá al ente deportivo municipal o distrital, velar porque los servicios prestados en estas organizaciones se adecuen a las condiciones de salud, higiene y aptitud deportiva.<sup>11</sup>

## **Conjuntos residenciales**

**ARTICULO 27°:** Los Proyectos de Renovación Urbana a que se refiere el artículo 39 de la Ley 9 de 1989 y los nuevos proyectos de urbanización que se aprueben a partir de la vigencia de esta Ley, deberán contemplar infraestructura para el desarrollo de actividades deportivas, recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre que obedezca a las necesidades y tendencias deportivas de la comunidad en su zona de influencia, conforme a los reglamentos que expidan los Concejos Municipales.<sup>12</sup>

## **Ley de salud pública (Ley 9 de 1979).**

Se debe tener en cuenta que la ley de salud pública, reglamenta las condiciones sanitarias y de salud que deben tener los diferentes tipos de empresas de

---

<sup>10</sup> CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA DE 1991. Artículo 52. (modificado por el Acto Legislativo No. 02 de 2000). Sitio de internet. [En línea, consultado el 1 de diciembre de 2012]. Disponible desde: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=16133>

<sup>11</sup> DERECHO DEPORTIVO COLOMBIANO. 2010 – 2013. Sitio de internet. [En línea, consultado el 12 de junio de 2013]. Disponible desde: <http://www.ddc.com.co/tematico.php>

<sup>12</sup> *Ibíd.*, índice temático. Infraestructura.

comercio, las cuales son aplicables también a los gimnasios. Dentro de los artículos más relevantes relacionados con los gimnasios que se encuentran en la ley de salud pública, se pueden nombrar los siguientes:

**Artículo 169.** El Ministerio de Salud o la entidad delegada establecerán las áreas y volúmenes mínimos de los espacios que conforman las edificaciones.

**Artículo 195.** El uso de cada espacio determinará el área que se debe cubrir en los muros y techos, según los criterios que al efecto determine la autoridad competente.<sup>13</sup>

### **Ley 181 de 1995<sup>14</sup>**

En el artículo 81 de la ley 181 de 1995, se le atribuye a los entes territoriales la responsabilidad o la función de autorizar y controlar los gimnasios debido a que a pesar de la variedad de servicios que pueden ofrecer el ejercicio físico es su común denominador. En la ciudad de Pereira la Secretaría Municipal de Recreación y Deporte como ente territorial, es el encargado de adelantar las labores de autorización y control de los gimnasios de la ciudad.

### **Ley 729 de 2001**

La ley 729 de 2001, por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física en Colombia, se tiene en cuenta en la investigación dados los precedentes de las falencias legales existentes en cuanto a la regulación de los Gimnasios. Se relacionan a continuación algunos de los reglamentos preestablecidos para los CAPF (que son empresas que presentan características similares a los gimnasios), para con ellos generar propuestas preliminares que ayuden a la creación de normas propias para los gimnasios.

**Artículo 2°.** Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física, 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

---

<sup>13</sup> CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 9 de 1979 (16, julio, 1979) por la cual se dictan Medidas Sanitarias. Diario Oficial No. 35308. Sitio de internet. [En línea, consultado el 15 de octubre de 2012]. Disponible desde: [http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1979/ley\\_0009\\_1979.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1979/ley_0009_1979.html)

<sup>14</sup> Op cit., CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 181 de 1995. p 21.

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.

**Artículo 3°.** Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, serán autorizados y controlados por los entes deportivos municipales y distritales conforme al reglamento que se dicte al respecto.

**Artículo 4°.** 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 los mismos, previstos de servicio médico, fisioterapéutica, nutricional y demás servicios que las autoridades soliciten para su funcionamiento.

**Artículo 5°.** Corresponde al ente deportivo municipal o distrital velar porque los servicios prestados en estas organizaciones se adecuen a las condiciones de salud, higiene y aptitud deportiva, atendidas por personal altamente capacitado, médico, nutricionista, fisioterapeutas, educadores, físicos, licenciados o tecnólogos en deporte y educación física entre otras y con una implementación diseñada técnicamente para este fin; los usuarios de los CAPF recibirán servicios de salud como: Prevención, atención, recuperación, rehabilitación y control.

La vigilancia y control de los servicios, convenios, contratos, títulos y demás circunstancias afines en materia de salud se prestará por la respectiva Secretaría de Salud Municipal o Distrital o quien haga sus veces; se pasará a los entes deportivos municipales o distritales para que pueda expedir las certificaciones que acrediten su funcionamiento permanente.

En cualquier incumplimiento certificado por los organismos de salud para la prestación del servicio médico acarreará las sanciones establecidas en la legislación nacional o la imposibilidad de que los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, presten su servicio.

En cualquier momento podrán las Secretarías de Salud o quien haga sus veces en el respectivo municipio realizar las visitas de control para supervisar que se preste eficientemente el servicio médico.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 729. (31, diciembre, 2001). Por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico en Colombia. Bogotá D.C., 2001. 1-3 p.

### 4.3 MARCO CONCEPTUAL

Tras el desarrollo de las ciudades, el crecimiento de la población y de las estrategias para recrearse, son cada vez mayores. En los espacios que se construyen para vivienda por ejemplo, se ha vuelto muy común la construcción de espacios en donde las personas puedan realizar actividad física, como: piscina, canchas deportivas y gimnasios. Es importante recordar, que dichos gimnasios han sido conceptualizados de la siguiente manera:

#### **GIMNASIOS.**

Durante las tres últimas décadas los beneficios de la actividad física han sido respaldados por pruebas científicas que vinculan el aumento de ejercicio y los buenos hábitos de vida para mejorar la calidad de está; así mismo se ha descubierto que la inactividad física y los hábitos negativos de vida representan una seria amenaza para la salud, todo esto relacionado a que las personas se están dando cuenta que la realización de actividad física trae un sin número de beneficios para su vida y que la importancia de controlar este tipo de actividad hace que está aumente sus posibilidades de mejorar o mantener su salud física y mental, es por tal razón que las personas se ven en la necesidad de acudir a sitios especializados donde puedan realizar este tipo de actividades de forma controlado y guiada por profesionales idóneos en el campo. (Hoeger, 2006: 1-10).

Coelho afirma que el gimnasio se origina en la antigua Grecia, donde consistía en un lugar público para la práctica física, para rendir culto al cuerpo y mantener la salud, es decir, era un lugar donde los griegos practicaban luchas y ejercicios gimnásticos, además de otras actividades e intercambios socioculturales (Solar, 2003. 53). En la era moderna donde aparece el sedentarismo, que se asocia a la falta de realización de actividad física, y más aun con el desarrollo de los aparatos tecnológicos, se evidencia más que las personas estén sometidas a la falta de ejercicio físico en pro de mejorar su salud; pero debido al gran auge en los últimos años que tienen los gimnasios y el porqué de la gran afluencia de personas a estos, se ha logrado ganar terreno en cuanto a la práctica de actividad física regular, donde las características, el servicio y la forma como se lleve a cabo el manejo con el usuario es lo que permite que las personas mantengan estas prácticas saludables en su vida diaria.

Respecto a los gimnasios cabe señalar que se han convertido en una herramienta fundamental en la salud de las personas, siempre y cuando este tipo de

establecimientos cuenten con los parámetros claros de brindar un buen servicio a los usuarios; e igualmente la forma de administración que se lleve en estos establecimientos será la base fundamental para que estas instituciones funcionen de manera adecuada cumpliendo con los requisitos mínimos de funcionamiento.<sup>16</sup>

Según esto, además de ser una estrategia para recrearse, los gimnasios son espacios en donde se promueve el desarrollo de la salud, y por ende, es fundamental que estos tengan un manejo adecuado de sus servicios, de manera que puedan contribuir con el desarrollo de bienestar en las personas. Para ello, es ideal contar con la presencia de profesionales del deporte y la salud, que puedan satisfacer las necesidades de los usuarios, y a su vez, que puedan asesorar a las personas en la forma como debe realizarse la actividad física. Para tal fin, cada establecimiento de este tipo, ofrece a la comunidad una serie de servicios:

## **SERVICIOS OFRECIDOS POR LOS ESTABLECIMIENTOS**

En los gimnasios y centros de acondicionamiento físico se puede observar una gran variedad de servicios brindados a la comunidad, sin embargo no todos los servicios ofrecidos son acordes al tipo de establecimiento que los brindan y no todos cumplen con los requisitos estipulados para ofrecer seguridad y calidad a los usuarios. A continuación se presentan algunos de los servicios ofrecidos por este tipo de establecimientos:

**Servicio médico:** el cual hace referencia a la salud e integridad física de las personas; **Fisioterapéutico:** es el servicio que tiene como finalidad promover la salud funcional y física de la persona, para prevenir y tratar sus deficiencias, discapacidades y alteraciones con la finalidad de que recupere sus capacidades motrices.

**Nutricional:** se refiere a involucrarse en la nutrición y alimentación de las personas, a través de asesorías y recomendaciones de este tipo.

**Trabajo de Pesas:** es el servicio ofrecido por los establecimientos constituidos como gimnasios, y que hace referencia a la realización de actividad física utilizando máquinas y pesas que ejercen cierta resistencia a las personas.

---

<sup>16</sup> Op cit., SANCHEZ, Días Cristian. p 16.



**Circuito Cardiovascular:** es el servicio que se refiere a la realización de entrenamiento en forma de circuito enfocado hacia el sistema cardiovascular, es decir actividades donde el trabajo del corazón es más evidente e importante.

**Pilates:** es el servicio que hace referencia a un sistema de entrenamiento físico y mental enfocado en la flexibilidad y la fuerza de las personas.

**Aeróbicos:** es una serie de ejercicios físicos enfocados en el movimiento continuo del cuerpo acompañado de música específica.

**Estética Facial y Estética Corporal:** se refieren a un sinnúmero de técnicas aplicadas al cuerpo y al rostro de forma manual y a través de aparatos, con el objetivo de mejorar el aspecto físico tanto a nivel de la cara como del cuerpo.

**Sauna y turco:** son construcciones donde se brinda calor seco y calor húmedo con finalidades de relajación, transpiración y descanso.<sup>17</sup>

Como puede verse, dichos servicios tienen como objeto tanto el desarrollo del cuerpo como el de la salud. Sin embargo, no en todas las empresas de este tipo, se efectúan todos estos servicios. En las unidades residenciales por ejemplo, en donde se construyen gimnasios como posibilidad para recrear a la población, existe una variación de estos servicios, o en ocasiones, solamente se le llama gimnasio a un espacio en donde se adecuan diferentes máquinas o pesas, los cuales no cumplen con las características que encierra un establecimiento de este tipo.

Por otra parte, no sólo es importante contar con características de forma, para que un establecimiento pueda denominarse como gimnasio. El recurso humano, es una de las bases fundamentales que tienen como fin, velar por que se le dé el uso adecuado a estos. Cabe mencionar que el talento humano, es denominado como:

**Talento humano.** Corresponde al factor de producción trabajo (el personal de la empresa, como directores, gerentes, jefes, supervisores, funcionarios y operarios). Según Chiavenato<sup>46</sup>, refiriéndose a recurso humano, constituye toda forma de actividad humana dentro de la empresa, incluyendo actividad mental, conceptual, verbal, de decisión, social y manual. Según Cuevas<sup>47</sup>, el recurso humano constituye una parte fundamental de cualquier

---

<sup>17</sup> *Ibíd.*, p 18.

organización, sin este no sería posible el cumplimiento de los objetivos de cualquier organización o empresa.<sup>18</sup>

El recurso humano entonces, es el encargado de encaminar los propósitos que se propone cualquier empresa o establecimiento público. En este sentido, los gimnasios creados como tal, deben respaldar la prestación de sus servicios con un talento humano idóneo, que pueda desarrollar las actividades pertinentes que en este caso, tienen como fin la conservación de la salud y del cuerpo. Asimismo, este tipo de espacios para la práctica de actividad física deben contar con unos recursos físicos e implementos, que puedan facilitar la realización de las actividades:

**Recursos físicos.** Los recursos físicos o materiales, son aquellos recursos tangibles que la empresa utiliza para producir o prestar un producto o servicio determinado. Según Chiavenato<sup>41</sup> en estos se incluyen: edificios, construcciones fábricas, instalaciones, máquinas, equipos, materias primas, herramientas, utensilios, materiales, entre otros.<sup>19</sup>

Es decir, que dependiendo de los servicios ofrecidos, los recursos físicos o materiales pueden variar. De la misma manera, para el caso de los gimnasios, en donde la oferta de servicios específicamente tiene que ver con actividad física y deporte, dichos recursos tienen que ver con: las máquinas, la infraestructura, los implementos deportivos, entre otros. Estos últimos, hacen alusión a los diferentes objetos con que se realizan los ejercicios, algunos de estos, conocidos como: discos, mancuernas, balones, bastones, lazos, colchonetas, step, etc.

En síntesis, cualquier establecimiento construido como gimnasio, debe garantizar que tanto los servicios que se ofrezcan, como el talento humano y los recursos físicos, sean los adecuados y cumplan con los objetivos planteados por este tipo de espacios. Es decir que, independiente de que estos sean creados como empresa o como espacios de recreación dentro de cualquier unidad residencial, es necesario que reúna las condiciones necesarias para la realización de actividad física.

Por lo demás, a continuación, se establecen algunos conceptos fundamentales para el desarrollo de la presente investigación:

---

<sup>18</sup> Op cit., ROZO, Salazar Daniela, et al. p 36

<sup>19</sup> Ibíd., p 32.

## **GIMNASIO**

“Establecimiento destinado a la práctica del ejercicio físico dirigido, bajo un proceso sistemático, científico, y pedagógico que busca mantener o mejorar la condición física de las personas.”<sup>20</sup>

## **CONJUNTOS RESIDENCIALES**

“Grupo de viviendas compuesto de varias edificaciones independientes, con predios de propiedad exclusiva y que comparten bienes comunes bajo el régimen de copropiedad.”<sup>21</sup>

## **MUSCULACIÓN**

“A partir de los aportes realizados por Blanco, se entiende este concepto como un conjunto de actividades sucesivamente crecientes en volumen e intensidad, que permiten modificaciones de tipo funcional y estructural en la musculatura esquelética y su mayor aprovechamiento de la energía muscular, tanto para la vida cotidiana como para la práctica deportiva.”<sup>22</sup>

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

**Otros establecimientos de actividad física.** Reverter menciona en su artículo relacionado con la evolución de los centros de ocio-salud, que a partir de los gimnasios surgieron otro tipo de establecimientos a lo largo de los años. Inicialmente, se crearon los centros de fitness, quienes aplican un conjunto de técnicas físicas las cuales aseguran el mantenimiento del organismo, su forma física y la potenciación de la salud. La diferencia entre estos y los gimnasios radica en que estos últimos se encuentran encaminados al mejoramiento del cuerpo a partir de ejercicios físicos mientras que en los centros de fitness se pretende contribuir también con el bienestar emocional, el control y seguimiento médico, la nutrición y la educación sanitaria.

Posteriormente surgieron los Fitness Center, los cuales aplican una serie de técnicas físicas, psicológicas y sociales que aseguran la salud individual y por

---

<sup>20</sup> Ibíd., p 26.

<sup>21</sup> AMARENGO. Definiciones G. 040. RNE. [En línea, consultado el 11 de junio de 2013]. Disponible desde: <http://amarengo.org/construccion/normas/rne/generalidades/g040/definiciones>

<sup>22</sup> Op cit., ROZO, Daniela, et al. p 27.

lo tanto la salud social. La principal diferencia entre los centros de fitness y los fitness center son los horarios de atención, las instalaciones y los servicios, en este último los horarios son más amplios y se ofrecen servicios de Spa, peluquería, entre otros.

Otros establecimientos mencionados por este autor son los Centros de Fitness&wellness. En estos igualmente se aplican unas técnicas físicas, psicológicas y sociales, ahora con el fin de asegurar la calidad de vida de sus clientes, entendiendo calidad de vida como un concepto multidimensional que incluye todas las áreas de la vida humana (salud, disfrute, relax, bienestar y demás). Se diferencia de los Fitness Center por la cantidad de productos y servicios ofrecidos, los cuales facilitan el mejoramiento de la calidad de vida de sus usuarios.<sup>23</sup>

#### **4.4 MARCO DE ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

##### **4.4.1 Conocimiento, actitudes y práctica en la valoración de la condición física para la salud de los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de la Ciudad de Pereira.**

**Autores:** BUITRAGO, Jaime Andrés y LÓPEZ, Osorio, Leonardo.

**Resumen:** El presente estudio pretendió determinar los conocimientos, actitudes y práctica en la valoración de la condición física para la salud de los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de la ciudad de Pereira. Para tal efecto, se realizó una investigación de tipo descriptiva a través de una encuesta administrada. Por medio de esta investigación, se pudo constatar que gran parte de las instituciones encuestadas no valoran diversos componentes de la condición física y algunas de éstas se utilizan como único modelo de evaluación la toma de circunferencias corporales con un claro desconocimiento científico de esta prueba. Los datos permitieron concluir que, aunque estas instituciones cuentan con la capacidad económica, y en algunas con el recurso profesional para realizar pruebas físicas, dichas pruebas no se realizan.<sup>24</sup>

##### **4.4.2 Conocimientos básicos sobre ejercicio saludable de los usuarios de clases grupales de actividad física en los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de Pereira**

---

<sup>23</sup> Ibíd., p 27.

<sup>24</sup> Op cit., BUITRAGO, Jaime Andrés, et al. p 15.

**Autores:** ARÉVALO, Maxmella, Diana Alexandra; PALACIOS, Urbano, Sonia Arledy; y GONZÁLEZ, Cárdenas, Leandro.

**Resumen:** El presente estudio determinó los conocimientos básicos sobre ejercicio saludable de los usuarios de clases grupales de actividad física, de centros de acondicionamiento y preparación física (CAPF) y gimnasios, inscritos como tales, en la Cámara de Comercio de Pereira. El estudio pone en manifiesto diferencias en la prevalencia de los conocimientos básicos sobre ejercicio saludable, principalmente respecto a las contraindicaciones del ejercicio. En síntesis, el estudio refleja la necesidad de generar procesos de orientación profesional a los usuarios de clases grupales de actividad física para que de manera individual controlen la actividad física que realizan, de tal forma que contribuya adecuadamente a su salud y por el contrario no la afecte, ya que por las condiciones grupales en que se desarrollan, la individualización va por cuenta del usuario.<sup>25</sup>

#### **4.4.3 Estado actual del sistema de regulación pública sobre los establecimientos de comercio constituidos como gimnasios del municipio de Pereira.**

Autor: DIAZ, Sánchez Cristian

La práctica de actividad física y deporte se ha convertido en una de las actividades más comunes en la actualidad, de allí nace el hecho de que las personas acudan a diferentes lugares para la realización de este tipo de acciones, es importante destacar que los gimnasios pertenecen a este tipo de ofertas elegidos por las comunidades para la realización de sus actividades fíicodeportivas. Los gimnasios son establecimientos de comercio que se encuentran dentro del grupo de instituciones deportivas que ofrecen un servicio a la comunidad, y como cualquier empresa de éstas, deben estar regidas por los mismos parámetros de administración, es decir interpretar los objetivos propuestos por la organización y transformarlos en acción organizacional a través de las 4 etapas del proceso administrativo, la planeación, organización, dirección y control en todas la áreas, con el fin de alcanzar sus objetivos de la manera más adecuada. (Gutiérrez, 2003).<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Op cit., ARÉVALO, Maxmella Diana Alexandra, et al. p 9.

<sup>26</sup> Op cit., DIAZ SANCHES, Cristian. p 6.

#### **4.4.4 Diagnóstico de los gimnasios ubicados en la zona urbana de Pereira en cuanto a los servicios, talento humano y recursos físicos.**

**Autores:** ROZO, Salazar Daniela; GONZÁLEZ, Grajales Samfir; GALVIS, Martha Liliana.

**Resumen:** La presente investigación surgió como respuesta a la evidente carencia de control y seguimiento en torno a los gimnasios de uso público ubicados en la zona urbana del municipio de Pereira, quienes carecen de un acuerdo municipal u otra normatividad que los regule. Esto, motivó la elaboración de un diagnóstico que permitiera conocer su situación actual en cuanto a servicios, formación y experiencia del talento humano y recursos físicos; para lo cual se desarrolló una investigación descriptiva, por medio de dos encuestas administradas: una aplicada a los administradores o responsables de cada establecimiento y otra a los instructores de clases grupales y de “planta”. Por otro lado, se hallaron riesgos a los que se encuentran expuestos los usuarios y se pudo inferir que se está generando una cultura física inadecuada en este medio; lo cual, sumado a las características identificadas, se considera importante en el momento de sustentar la implementación de una estrategia o normatividad de control y seguimiento que se ajuste a la realidad de los gimnasios. Finalmente, los datos obtenidos a partir de la presente investigación, permitieron confirmar que el diagnóstico es fundamental para llevar a cabo adecuadamente el proceso de control y seguimiento.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> Op cit., ROZO, Salazar Daniela, et al. p 15

## 5. METODOLOGÍA

### 5.1 DISEÑO

La presente es una investigación descriptiva, en la que se describe, por medio de la medición de diferentes variables, las características de los servicios, talento humano, y recursos físicos de los gimnasios de uso restringido de la ciudad de Pereira.

### 5.2 POBLACIÓN

La población objeto de estudio son los gimnasios que se encuentran ubicados en edificios, conjuntos cerrados o condominios. Todos aquellos de uso restringido de la zona urbana del municipio de Pereira. Es decir, a este tipo de espacios solo asisten las personas que habitan en los conjuntos. Por lo demás, es importante mencionar que no se cuenta con una base de datos de este tipo de espacios, por lo cual se utilizó el Censo de Copropiedades Pereira- Dosquebradas, de las cuales se encuestaron aquellas que confirmaron que tenían gimnasio.

#### 5.2.1 Variables e indicadores del Estudio

VARIABLES	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	OPCIONES DE RESPUESTA
<b>Servicios.</b>	Son las actividades y programas que ofrecen los gimnasios a sus usuarios.	Si – No Selección
<b>Talento humano.</b>	Es el grado de capacitación y aptitud de instructores y administradores para el cargo.	Si – No Selección
<b>Recursos físicos.</b>	Incluye infraestructura, equipos y otros materiales	Cantidad Peso

## **5.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

### **5.3.1 Técnicas.**

La técnica utilizada inicialmente para la selección de los conjuntos residenciales, se hizo a través de una encuesta telefónica, la cual se realizó a todos los conjuntos de la base de datos, para establecer si contaban o no con gimnasio. Seguido, se realizó una encuesta cara a cara, al encargado de cada gimnasio, en donde el entrevistador iba haciendo las preguntas y anotaba las respuestas emitidas por el entrevistado. Para su aplicación, se alternó el proceso por ambos investigadores. Es decir, mientras uno suministraba la encuesta, el otro observaba el lugar e iban cambiando de labor.

### **5.3.2 Instrumento**

El instrumento utilizado para el desarrollo de la presente investigación, se tomó el instrumento del trabajo de ROZO, Salazar Daniela, et al,<sup>28</sup> el cual fue modificado y validado mediante una prueba piloto, para evaluar tres variables: los servicios, recursos humanos y materiales. Anexo A.

### **5.3.3 Validación.**

Se realizó una prueba piloto en 5 gimnasios, pertenecientes a 5 conjuntos residenciales de la ciudad de Pereira. En general, se pudo observar que en la sección de recursos físicos se debería manejar una única escala en cuanto a los valores de las medidas.

## **5.4 EVALUACION ÉTICA**

La presente es una investigación sin riesgo para la salud, por ser de tipo documental:

Investigación sin riesgo: Son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas,

---

<sup>28</sup> Ibíd., p 114.



fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta.<sup>29</sup>

## 5.5 PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS

### 5.5.1 De generación de conocimiento o desarrollo tecnológico.

PRODUCTO ESPERADO	INDICADOR	BENEFICIARIO
Caracterización de los servicios, el recurso físico y el talento humano de los gimnasios de uso restringido ubicados en la zona urbana de Pereira	Investigación realizada y socializada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Secretaría Municipal de Deporte y Recreación</li> <li>- Secretaria Municipal de Salud</li> <li>- Gimnasios de uso restringido en la zona urbana de Pereira</li> <li>- Comunidad académica interesada</li> </ul>

### 5.5.2 De fortalecimiento de la capacidad científica nacional.

PRODUCTO ESPERADO	INDICADOR	BENEFICIARIO
Profesionales competentes y fortalecidos para la investigación	Número de estudiantes participantes del trabajo de Investigación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes participantes</li> <li>- Universidad Tecnológica de Pereira</li> </ul>

### 5.5.3 De apropiación social del conocimiento.

PRODUCTO ESPERADO	INDICADOR	BENEFICIARIO
Presentación de trabajo de grado	Trabajo de grado aprobado	Universidad Tecnológica de Pereira
Socialización de resultados y	Listado de verificación de entrega	Gimnasios de uso restringido ubicados en

<sup>29</sup> REPÚBLICA DE COLOMBIA. Res. Nº 008430 de 1993. Título 2. De la investigación en seres humanos. Capítulo 1. De los aspectos éticos de la investigación en humanos. Artículo 11. Sitio de internet. [Citado el: 18 de marzo de 2011] Disponible en: [http://www.dib.unal.edu.co/promocion/etica\\_res\\_8430\\_1993.pdf](http://www.dib.unal.edu.co/promocion/etica_res_8430_1993.pdf)

recomendaciones generales		Pereira
------------------------------	--	---------

#### 5.5.4 Impactos esperados.

<b>IMPACTO ESPERADO</b>	<b>PLAZO</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>SUPUESTOS</b>
Elaboración de normatividad que rija a los gimnasios de uso restringido a nivel local	Corto	Normatividad aprobada	La Secretaría Municipal de Recreación y Deporte asignará profesionales de diferentes áreas para la elaboración de una normatividad, que será aprobada
Capacitación de talento humano de los gimnasios en temas relacionados con la normatividad	Mediano	Número de asistentes a las sesiones y Número de certificados	La Univ. Tecnológica de Pereira y la Sec. Mpal de Deporte y la Recreación en asocio, estructurarán capacitaciones según las necesidades del talento humano
Mejoramiento de la prestación del servicio ofrecido por los gimnasios de uso restringido de Pereira	Mediano	Número de gimnasios que cumplen con la normatividad	Los responsables del control y seguimiento de los gimnasios, llevarán a cabo las labores asignadas y velarán por el cumplimiento de la norma. Los gimnasios deberán cumplir con las medidas establecidas.

## 6. RESULTADOS

### 6.1 DATOS GENERALES DEL GIMNASIO

**Tabla 3. Estadísticos para número de casas o apartamentos con los que cuenta la población**

Media	67,5909
Mediana	30,0000
Moda	28,00
Desv. típ.	66,69737
Mínimo	20,00
Máximo	261,00

En promedio los conjuntos residenciales que fueron encuestados cuentan con 67,59 casas o apartamentos con una desviación de 66,69. Se observan conjuntos con mínimo 20 casas y máximo hasta 261.

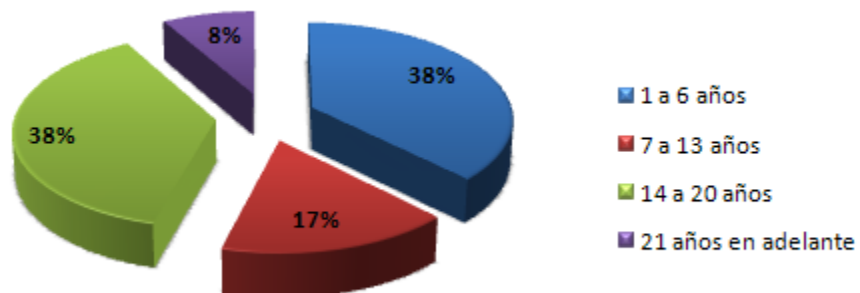
**Tabla 4 Estadísticos de años de funcionamiento de los conjuntos.**

Media	11,3333
Mediana	11,5000
Moda	15,00
Desv. típ.	7,04437
Mínimo	1,00
Máximo	25,00

Los conjuntos residenciales que fueron encuestados llevan en promedio 11,33 años de funcionamiento con una desviación de 7,04 años. Dentro de estos se observan conjuntos que llevan como mínimo un año de funcionamiento y máximo hasta 25 años.

**Pregunta: Años de funcionamiento**

**Figura 1 Porcentaje de años de funcionamiento**



Por intervalos, se tiene que el 38% de los conjuntos encuestados lleva entre 1 y 6 años de funcionamiento, el 17% llevan entre 7 y 13 años, otro 38% entre 14 y 20 años y el 8% restante llevan más de 20 años de funcionamiento.

**Pregunta: Número de funcionarios en el gimnasio**

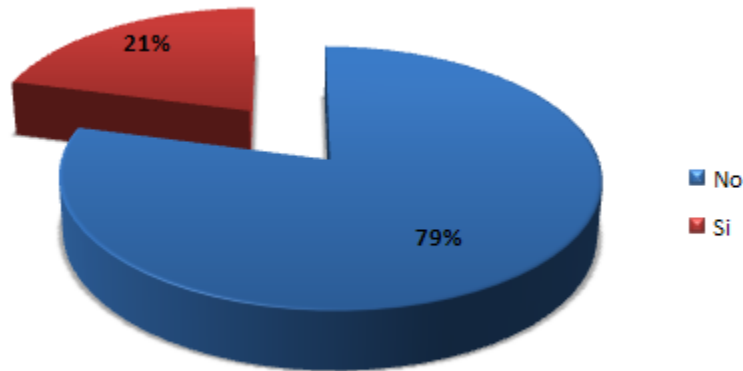
**Tabla 3 Persona encargada del gimnasio**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Administrador</b>	24	100%
<b>Instructor</b>	0	0%
<b>Ninguno</b>	0	0%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

Las personas encargadas de los gimnasios, son en su totalidad los Administradores del conjunto. Esto hace evidente un déficit en el recurso humano de estos espacios.

**Pregunta: gimnasios que cuentan con instructor**

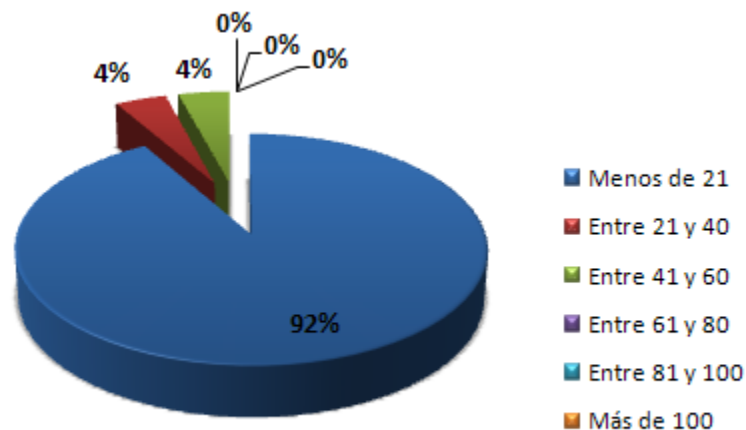
**Figura 2 gimnasios que cuentan con Instructor**



Es de notar que de los conjuntos que cuentan con gimnasio solo el 21% cuenta con algún instructor que oriente a los usuarios para la buena utilización de los servicios ofrecidos.

**Pregunta: Número de usuarios en horas pico**

**Figura 3 Número de usuarios que asisten al gimnasio en horas picos**



Al 92% de los gimnasios encuestados asisten, en horas picos, menos de 21 personas, le siguen entre 21 y 40 y entre 41 y 60 con un 4% cada una. Ver figura 4. Dentro del 92% de los gimnasios a los que asisten menos de 21 personas en horas pico, se encontró, que en promedio están asistiendo 12 personas..

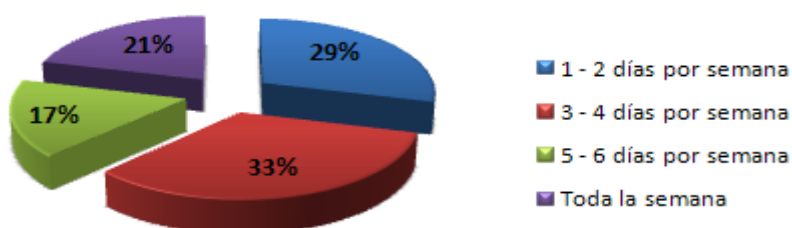
**Tabla 4 personas promedio que asisten al gimnasio en hora pico y porcentaje de uso**

No	Número de casas o aptos	Promedio de personas que viven en los conjuntos	Promedio de Personas que asisten al gimnasio en horas pico	Porcentaje de uso
<b>Promedio</b>	68	270	12	8%
<b>Desv. Típ</b>	67	267	5	0,057
<b>Mínimo</b>	20	80	3	1%
<b>Máximo</b>	261	1044	21	21%

Según el promedio de personas que habitan los conjuntos, hay un porcentaje promedio de uso del 8%. Cabe resaltar que en los gimnasios encuestados, el porcentaje mínimo de las personas que están usando en las horas pico el servicio de gimnasio es del 1% y el máximo del 21%.

**Pregunta: ¿Con qué frecuencia promedio asiste un usuario al establecimiento?**

**Figura 4 Frecuencia con la que asiste un usuario al gimnasio**



En el 33% de los gimnasios encuestados un usuario asiste en promedio de 3 a 4 días en la semana, un 29% de los usuarios, asisten entre 1 y 2 días a las semana,

el 21% de los usuarios asiste toda la semana y en el 17% de los gimnasios restantes los usuarios asisten de 5 a 6 días.

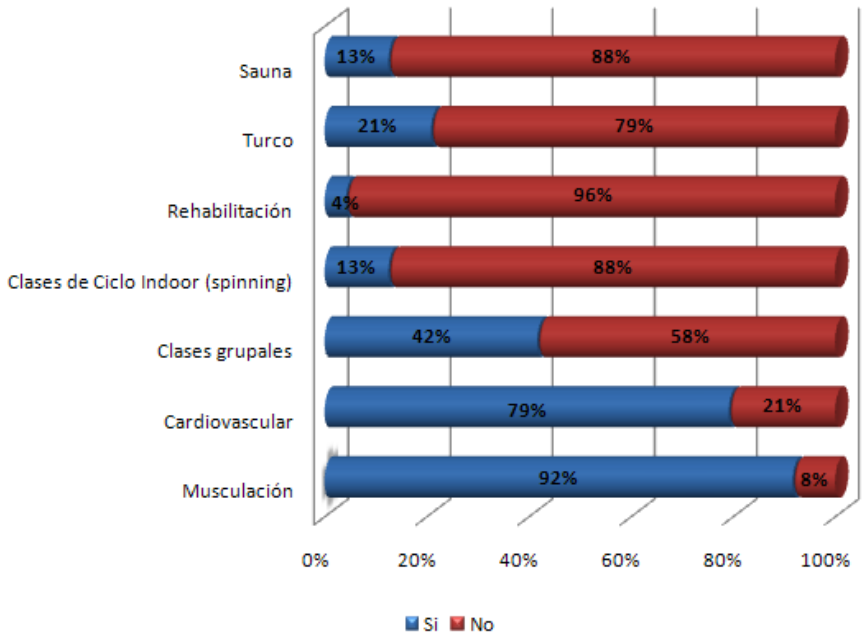
### Análisis general

De los conjuntos residenciales encuestados, la mayoría cuentan con muchos habitantes, es decir, que poseen gran parte de población que podría ser usuaria de los espacios asignados como gimnasios en estos lugares, y teniendo en cuenta que son los mismos administradores quienes se encargan de manejar dichos espacios, es cuestionable el servicio que puedan ofrecer estas personas, si se parte del hecho de que ninguno está capacitado en temas afines con la actividad física. Por lo demás, aproximadamente los usuarios de estos gimnasios son de 35 personas, y en promedio en horas pico, asisten 12 personas, por lo cual es preocupante de que no haya un entrenador a cargo o un instructor que pueda dirigirles el ejercicio.

### 6.2 SERVICIOS OFRECIDOS

#### Pregunta: Servicios generales

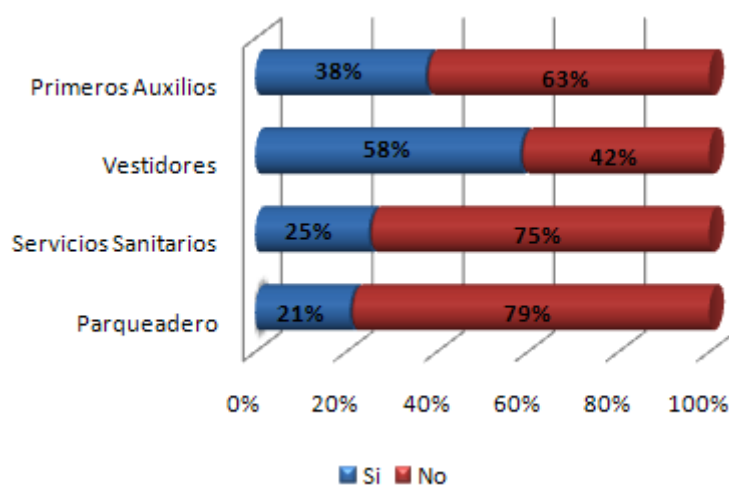
Figura 5 Servicios Ofrecidos



El 92% de los gimnasios encuestados cuenta con servicio de Musculación y el 79% con Cardiovascular. Un 42% ofrece Clases grupales, seguido de un 21% que tiene el servicio de Turco. El servicio menos ofrecido es el de Rehabilitación con un 4%, además los servicios de Sauna y Clases de ciclo Indoor también son ofrecidos en menor proporción con un 13% cada una. Por lo demás, ninguno de los gimnasios encuestados cuenta con los servicios de Estética y Masajes.

### Pregunta: Servicios generales

Figura 6 Servicios Varios

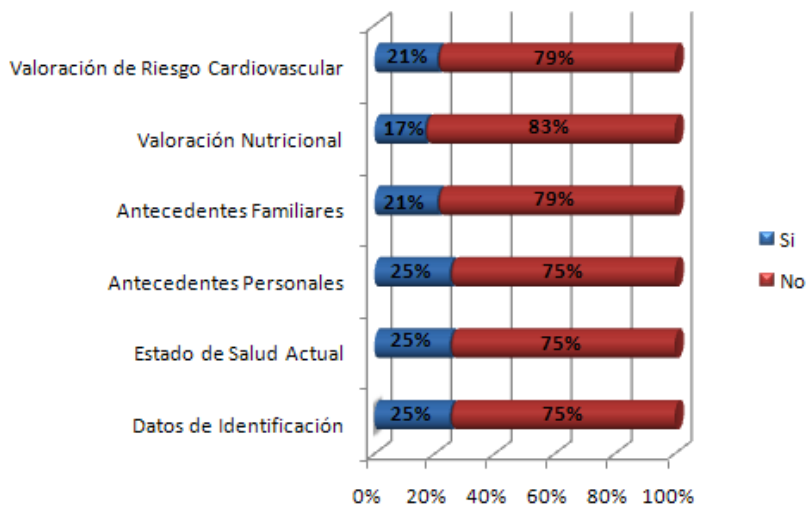


El 58% de los gimnasios encuestados cuenta con vestidores, el 25% con servicios Sanitarios y solo el 38% ofrece Primeros Auxilios. Además, el 21% de estos cuenta con parqueadero.



## Pregunta: Evaluación inicial a usuarios

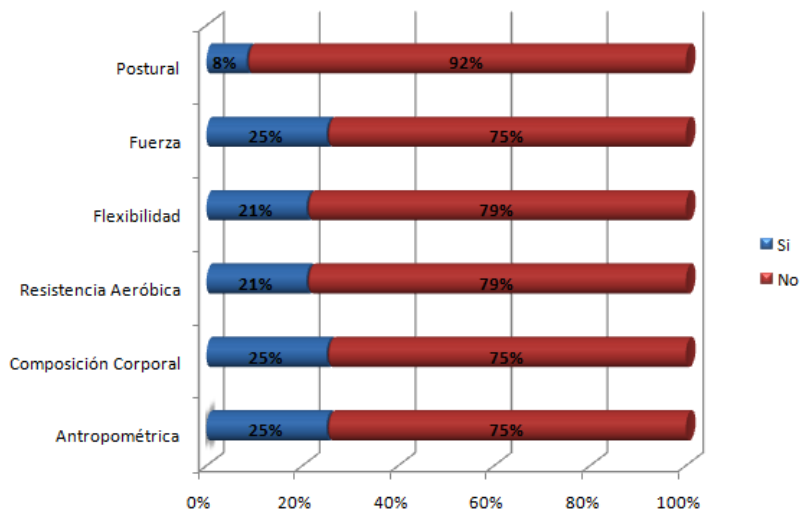
Figura 7 La evaluación inicial cuenta con:



Solo en el 25% de los gimnasios encuestados se tiene en cuenta en la evaluación inicial los datos de identificación, el estado de salud actual y los antecedentes personales. En un 21% de estos espacios se tiene en cuenta los antecedentes familiares y la valoración de riesgo cardiovascular. Por lo demás, en último lugar se encuentra la valoración Nutricional con un 17%.

## Pregunta: Servicios de valoración física

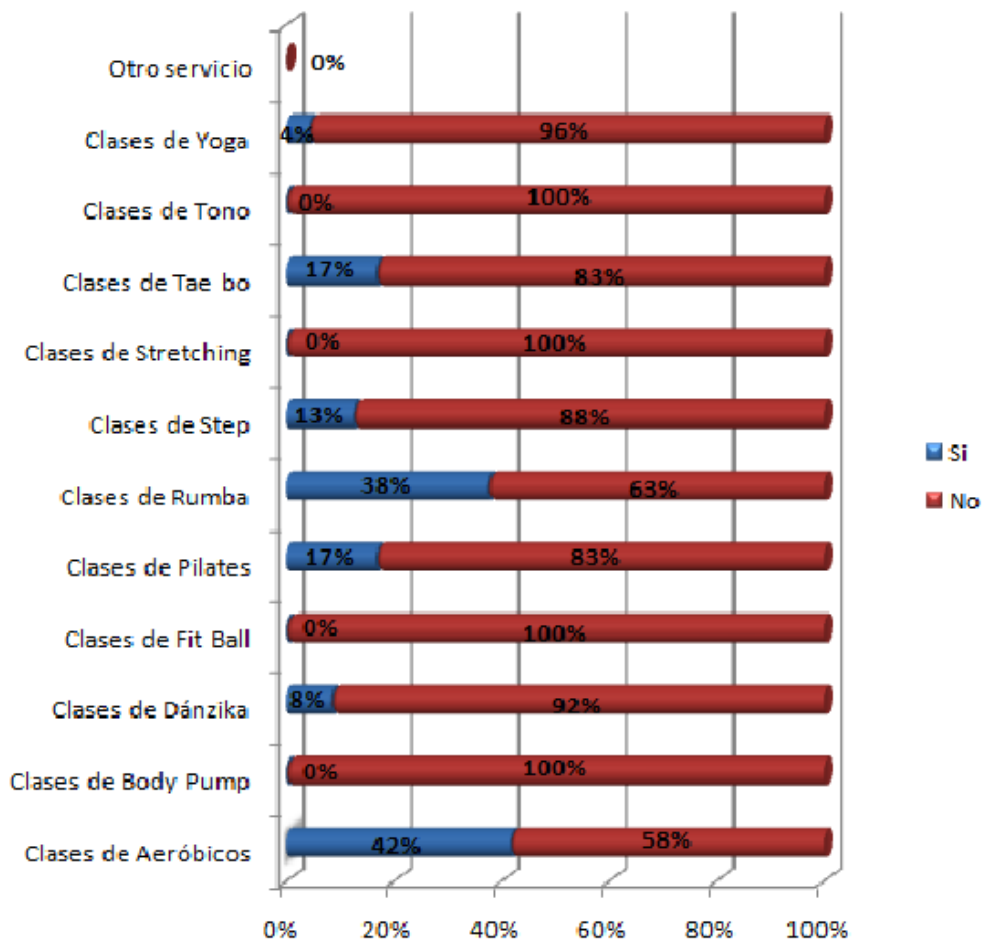
Figura 8 Servicios de valoración física ofrecidos



El 25% de los gimnasios encuestados cuenta con los servicios de valoración física Antropométrica, de Composición Corporal y de Fuerza. El 21% cuenta con los servicios de valoración de Resistencia Aeróbica, Flexibilidad y un 40% realiza la valoración Postural.

## Pregunta: Clases grupales

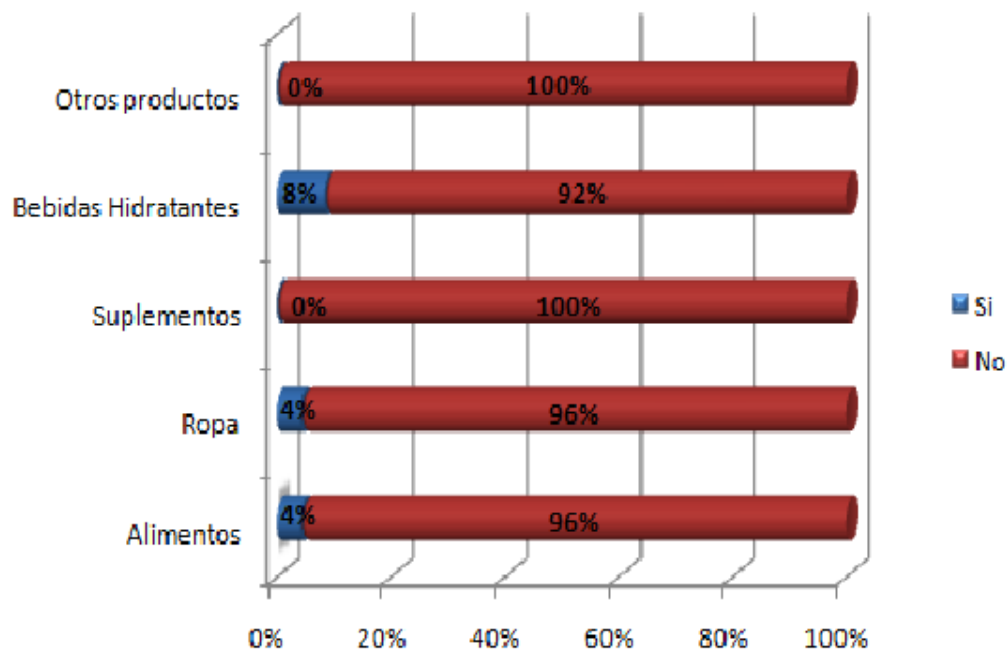
Figura 9 Servicios de Clases grupales



El 42% de los gimnasios encuestados realizan clases grupales de Aeróbicos, el 38% realizan clases grupales de Rumba. El 17% realizan clases grupales de Tae bo y Pilates. El 13% realiza clases de Step. El 8% realizan clases de Dánzika y solo en un 4% de los gimnasios realizan clases grupales de Yoga. Es importante tener en cuenta que en ninguno de los gimnasios encuestados se llevan a cabo clases grupales de Fit Ball, Body Pump, Stretching y Tono.

## Pregunta: Venta de productos

Figura 10 Venta de Productos



Uno de los gimnasios encuestados tienen planeado comenzar a vender Alimentos, Ropa y Bebidas Hidratantes. Actualmente, en el 8% hay venta de Bebidas Hidratantes, en el 4% hay ventas de Ropa y Alimentos. Se debe tener en cuenta que en ninguno de ellos hay ventas de Suplementos u otro tipo de productos.

## Análisis general

Como pudo verse, el 92% de los gimnasios encuestados cuenta con servicio de Musculación, es decir que la mayoría utilizan barras y elementos de peso libre, lo cual requiere de mucho cuidado y en donde es vital el apoyo y control de alguien capacitado en máquinas de este tipo, con el fin de evitar lesiones y accidentes. Es decir, en la oferta de dichos servicios pueden presentarse accidentes graves que afecten la calidad de vida de las personas, y los cuales no puedan atenderse a cabalidad, por falta de un personal idóneo y preparado para ello. En el mismo sentido, solo el 21% 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. Es decir, es necesario hacer énfasis en la

importancia de esto, dado que podrían presentarse accidentes que pongan en riesgo la salud de las personas.

### 6.3 TALENTO HUMANO

**Pregunta: Señale con una X el cargo que usted desempeña:**

- **Número de personal por cargo**

De los gimnasios encuestados, ninguno cuenta con más de 1 persona laborando, esta persona se desempeña como instructor, ya sea de Planta, de Clases Grupales o Personalizadas. En este sentido, es importante tener en cuenta que ninguno de estos espacios, cuenta con: Médicos, Nutricionistas. Fisioterapeutas o Esteticistas.

**Pregunta: ¿Hasta qué grado llegó de los siguientes estudios?**

- **Nivel de educación y experiencia del administrador**

En los gimnasios encuestados no hay un administrador específico para el control de las actividades y servicios que allí se desarrollan, quien administra el gimnasio es el mismo Administrador del conjunto. Se resalta entonces que para el análisis del recurso humano se tiene como base el 21% de los gimnasios encuestados, ya que son solo estos 5 los que cuentan con instructor.

**Pregunta: ¿Cuántos años tiene?**

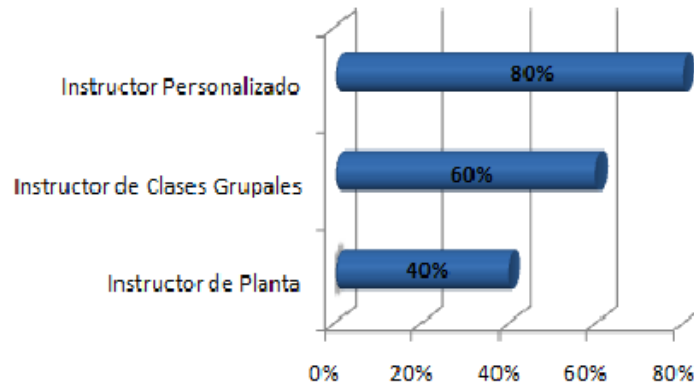
**Tabla 5 Estadísticos de edad del instructor**

N	5
Perdidos	2
Media	29,333
Desv. típ.	9,018
Varianza	81,333
Mínimo	20,00
Máximo	38,00

La edad promedio entre los entrenadores que respondieron es de 29 años, y el más joven tiene 20 años y el mayor 38.

**Pregunta: Señale con una X el cargo que usted desempeña:**

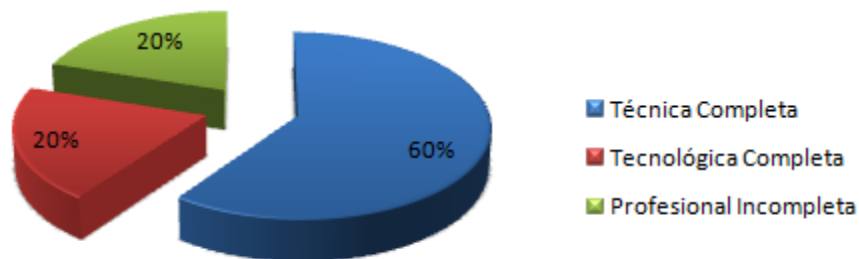
**Figura 11 Cargo que desempeña el entrenador**



El 80% de los instructores de los gimnasios encuestados se desempeñan como Instructor personalizado. El 60% se desempeñan como Instructores de Clases Grupales y el 40% se desempeñan como instructores de planta.

**Pregunta: ¿Hasta qué grado llegó de los siguientes estudios?**

**Figura 12 Nivel de Estudios del Instructor**



El 60% de los instructores de los gimnasios encuestados realizaron una carrera técnica completa, un 20% realizaron una tecnológica completa y el 20% restante una profesional incompleta.

**Pregunta: ¿Hasta qué grado llegó de los siguientes estudios?**

**Tabla 6 Número de seminarios, talleres, diplomados, congresos, realizados por el instructor por tema**

	<b>Entrenamiento Deportivo</b>	<b>Manejo de Máquinas de Gimnasio</b>	<b>Entrenamiento Personalizado</b>	<b>Clases Grupales</b>	<b>Soporte Vital Básico o Primeros Auxilios</b>
N	5	5	5	5	5
Mínimo	1	1	1	0	1
Máximo	2	3	2	1	4
Media	1,400	2,000	1,600	0,800	2,400
Desv. típ.	0,548	1,000	0,548	0,447	1,517

Los instructores encuestados han realizado por lo menos 1 seminario, taller, diplomado o congreso en los temas referenciados en la tabla. Sin embargo, en general existe un déficit en el conocimiento y experiencia que se debe tener para promover la práctica de actividad física con calidad.

**Pregunta: Indique la intensidad horaria de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. que ha realizado**

**Tabla 7 Intensidad horaria de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. en Entrenamiento Deportivo**

<b>Descripción</b>	<b>Hora</b>
Entre 4 y 19 horas	40
Entre 20 y 60 horas	60
Total	100

El 60% de los seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. en Entrenamiento Deportivo presentaron una duración entre 20 y 60 horas. El 40% complementario de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. en Entrenamiento Deportivo se ubicaron entre 4 y 19 horas.

**Pregunta: Indique la intensidad horaria de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. que ha realizado**

**Tabla 8 Intensidad horaria de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. en Manejo de Máquinas de Gimnasio**

<b>Descripción</b>	<b>Hora</b>
Entre 4 y 19 horas	25
Entre 20 y 60 horas	25
Entre 100 y 160 horas	50
Total	100

Entre 100 y 160 horas duraron el 50% de los seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. en Manejo de Máquinas de Gimnasio realizados por los instructores. El 50% restante se divide en 25% con una intensidad horaria entre 4 y 19 horas y 25% entre 20 y 60 horas.

**Pregunta: Indique la intensidad horaria de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. que ha realizado**

**Tabla 9 Intensidad horaria de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. en Entrenamiento Personalizado**

<b>Descripción</b>	<b>Hora</b>
Entre 4 y 19 horas	40%
Entre 20 y 60 horas	20%
Entre 100 y 160 horas	40%
Total	100,0

Las intensidades horarias de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. en Entrenamiento Personalizado entre 4 y 19 horas y entre 100 y 160 horas



alcanzaron un 40% cada una y el 20% de los seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. están entre 20 y 60 horas.

**Pregunta: Indique la intensidad horaria de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. que ha realizado**

**Tabla 10 Intensidad horaria de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. en Clases Grupales**

<b>Descripción</b>	<b>Hora</b>
Entre 4 y 19 horas	50
Entre 20 y 60 horas	50
Total	100

Los seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc., enfocados en el tema de clases grupales, asistidos por los instructores de los gimnasios encuestados comparten en intensidad horaria un 50% entre 4 y 19 y 20 y 60 horas.

**Pregunta: Indique la intensidad horaria de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. que ha realizado**

**Tabla 11 Intensidad horaria de seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. en Soporte Vital Básico o Primeros Auxilios**

<b>Descripción</b>	<b>Hora</b>
Entre 20 y 60 horas	25
Entre 100 y 160 horas	75
Total	100

75% de los seminarios, talleres, diplomados, congresos, etc. realizados por el instructor en Soporte Vital Básico o Primeros Auxilios han durado entre 100 y 160 horas. El 25% restante entre 20 y 60 horas.

**Pregunta: Indique el número de años laborados como instructor en áreas de actividad física:**

**Tabla 12 Número de años laborados como instructor en áreas actividad física**

N	5
Media	9,2000
Desv. típ.	5,49545
Varianza	30,200
Mínimo	3,00
Máximo	15,00

Los instructores pertenecientes a los gimnasios encuestados presentan en promedio 9,2 años laborados en áreas de actividades físicas, con una desviación estándar de 5,5 años. El valor mínimo de experiencia en el área es de 3 y el máximo tiempo de labores es 15.

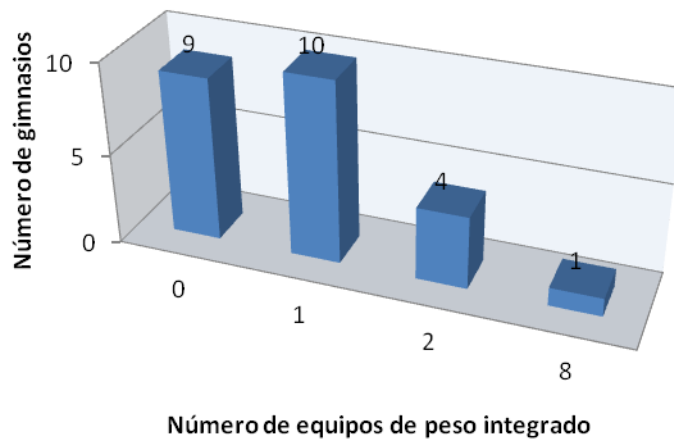
### **Análisis general**

Respecto al talento humano, de los 24 gimnasios encuestados, solamente 5 cuentan con un instructor. Es decir que la mayoría de estos espacios, es manejado por personas que no tienen un conocimiento básico, en procesos sobre actividad física. Debería existir una normatividad que regule y exija a estos gimnasios de uso restringido, a que tengan por lo menos 1 instructor, para garantizar su adecuado funcionamiento y protección de la salud de las personas que hacen uso de los servicios que se ofertan. Ahora, aproximadamente, de esta cantidad, 3 instructores realizaron una carrera técnica completa y llevan en promedio de 3 a 5 años laborando en este tipo de procesos, lo cual sugiere que si son personas tan constantes y que tienen definida su profesión, lo ideal sería que optaran por intensificar sus conocimientos y así poder ofrecerle a este tipo de población una mejor calidad en su servicio.

## 6.4 RECURSOS FÍSICOS

**Pregunta:** Indique el número de los siguientes equipos:

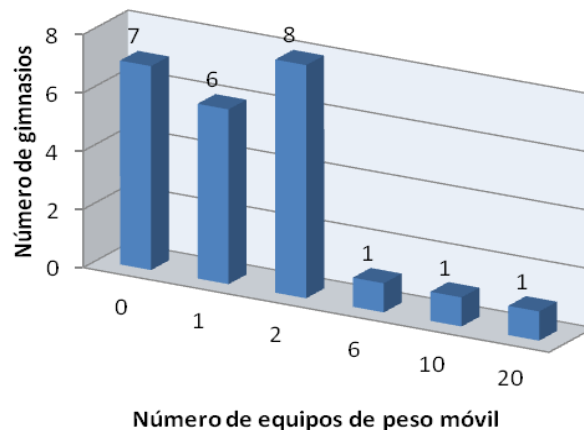
**Figura 13** Número de Equipos de Peso Integrado



Los equipos de peso integrado no son muy comunes en los gimnasios de los conjuntos residenciales, en promedio presentan solo 1 equipo de este estilo con desviación de 1,64. Por lo demás, como se observa en el diagrama de frecuencias únicamente un gimnasio tiene 8 equipos de peso integrado, el resto de los espacios no poseen o no pasan de dos de estos elementos.

**Pregunta:** Indique el número de los siguientes equipos:

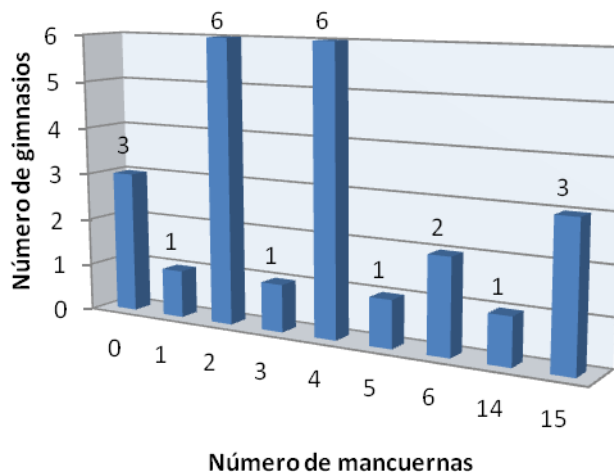
**Figura 14** Número de Equipos de Peso Móvil



En promedio los gimnasios disponen de 2 implementos de peso móvil con una desviación de 4,34, dato que representa una alta dispersión, la cual puede explicarse con la amplia diferencia entre el rango máximo (20) y mínimo (0).

**Pregunta: Responda según los implementos de peso libre que tenga en su establecimiento:**

**Figura 15 Cantidad de mancuernas**



El número promedio de mancuernas en los gimnasios encuestados es 5 y como mínimo no hay mancuernas y como máximo existen 15. Al observar el diagrama de barras se identifica que la mitad de los gimnasios poseen 2 o 4 mancuernas lo cual evidencia que este es un elemento un poco más común.

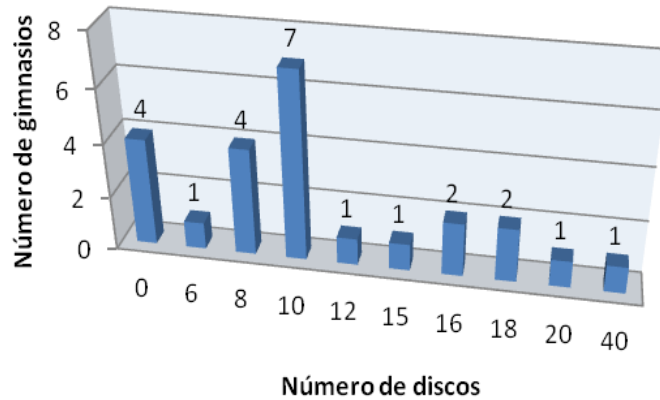
**Tabla 13. Estadísticos descriptivos Peso Máximo de Mancuernas en Kilogramos**

N	24
Mínimo	0
Máximo	30
Media	6,58
Desv. típ.	7,06

El peso máximo promedio es 6.58 kg, el cual está en el rango de 0kg y 30kg. Este rango influye en la alta dispersión, evidenciada en una desviación típica de 7,6.

**Pregunta: Responda según los implementos de peso libre que tenga en su establecimiento:**

**Figura 16 Cantidad de discos**



En promedio existen 11 discos en los implementos que poseen los gimnasios encuestados con una desviación estándar de 8,4.

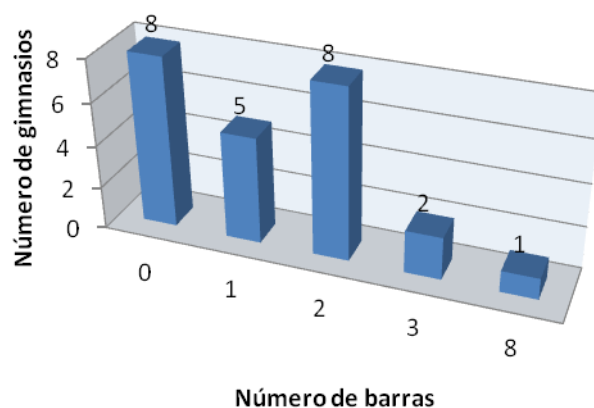
**Tabla 14. Estadísticos descriptivos Peso Mínimo de Discos en Kilogramos**

N	24
Mínimo	0
Máximo	30
Media	10,90
Desv. típ.	7,42

El peso máximo promedio es 10,9kg el cual está en el rango de 0kg y 30kg. Al igual que las mancuernas los discos, en su peso máximo, presentan una gran variabilidad en los datos.

**Pregunta: Responda según los implementos de peso libre que tenga en su establecimiento:**

**Figura 17 Cantidad de barras**



En promedio los gimnasios encuestados, solo cuentan con 1 barra, máximo 8 y mínimo 0. En general es un porcentaje bajo para un gimnasio. Sin embargo, puede ser que no hay buen flujo de usuarios simultáneos y esto puede manejarse con otros elementos.

**Pregunta: Indique en cada casilla el número de equipos de trabajo cardiovascular que tenga su establecimiento:**

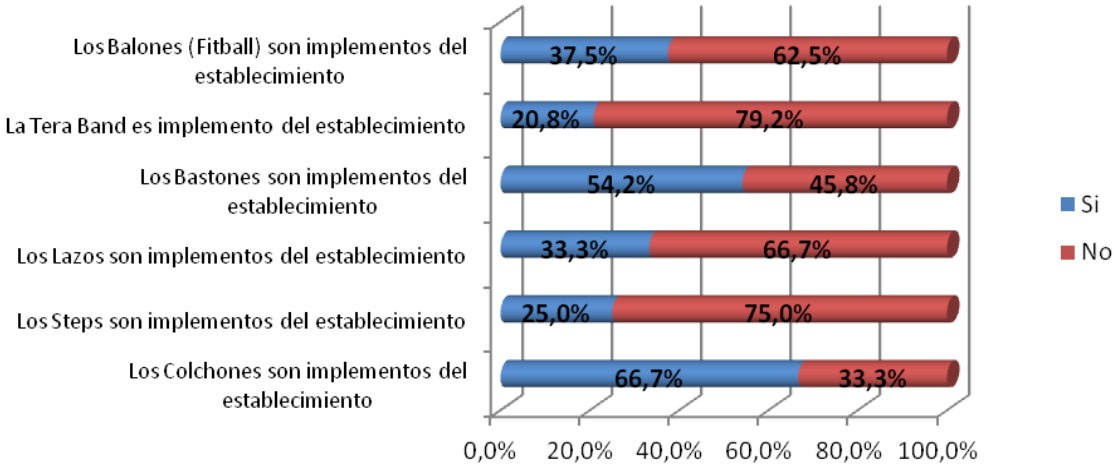
**Tabla 15 Número de equipos de trabajo cardiovascular que posee**

	Estadísticos descriptivos del equipo de trabajo cardiovascular				
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
<b>Número de Elípticas</b>	24	0	6	1,58	1,93
<b>Número de Escaladores</b>	24	0	4	1,08	1,35
<b>Número de Caminadores</b>	24	0	2	0,54	0,72
<b>Número de Bicicletas de spinning</b>	24	0	12	1,92	2,59
<b>Número de Bicicletas Estáticas</b>	24	0	4	1,33	1,31

Los equipos más comunes de trabajo cardiovascular en los gimnasios encuestados son las Elípticas y las Bicicletas de spinning, existen en promedio 2 Elípticas y 2 Bicicletas de spinning, además es de resaltar que estos implementos poseen los rangos máximos más altos 6 y 12 para Elípticas y Bicicletas de spinning respectivamente. Por lo demás, hay máximo 2 Caminadoras en los gimnasios encuestados.

**Pregunta: Marque con una X la casilla del implemento o equipo que tenga su establecimiento**

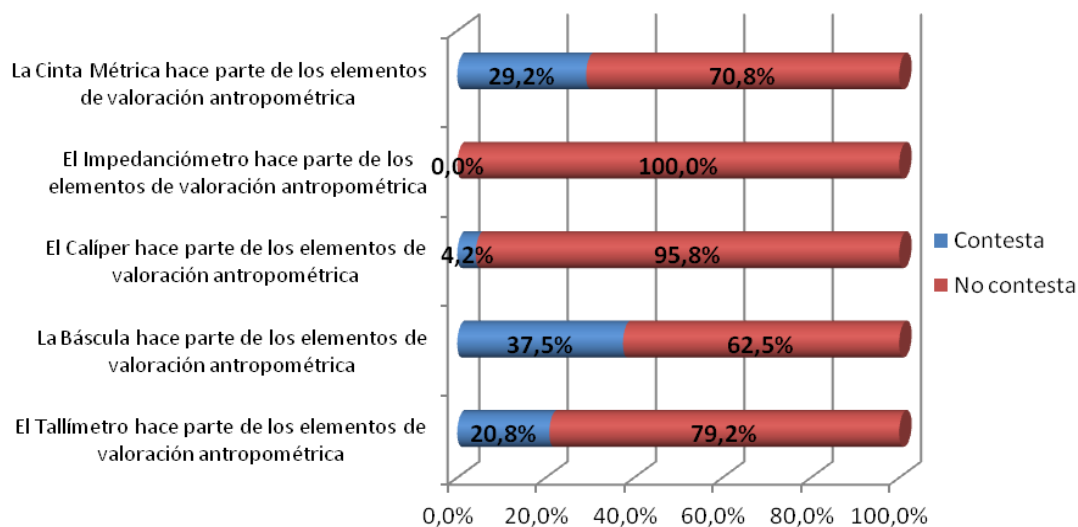
**Figura 18 Implementos con los que cuenta en el establecimiento**



Los implementos con los que más cuentan los gimnasios que pertenecen a los conjuntos residenciales son los colchones con un 66,7% y los bastones con un 54,2%. Entre los elementos que son menos frecuentes se encuentran las tera band y los steps con 20,8% y 25% respectivamente.

**Pregunta: Marque con una X los elementos de valoración antropométrica que tenga su establecimiento**

**Figura 19 Elementos de valoración antropométrica con los que cuenta**

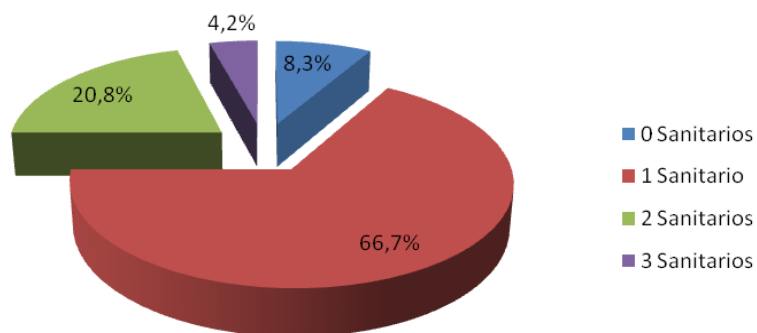


Los elementos empleados para la valoración antropométrica no son habituales entre los gimnasios encuestados. Los que más se presentan son la báscula, la cinta métrica y el tallímetro con porcentajes de 37,5%, 29,2% y 20,8% respectivamente. El Calíper evidencia una participación mínima de 4,2% y el impedanciómetro definitivamente no hace parte de los implementos de valoración antropométrica.



**Pregunta: Indique en cada casilla el número de muebles sanitarios:**

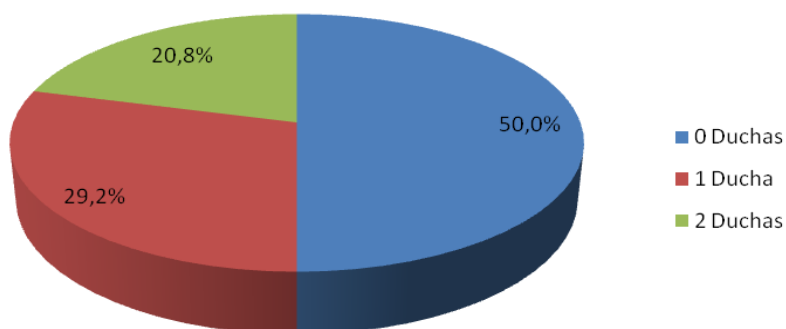
**Figura 20 Cantidad de Sanitarios**



El 66,7% de los gimnasios poseen de a un sanitario. Únicamente 8,3% de los 24 encuestados, no tienen este mueble sanitario, lo cual es preocupante a nivel de bioseguridad.

**Pregunta: Indique en cada casilla el número de muebles sanitarios:**

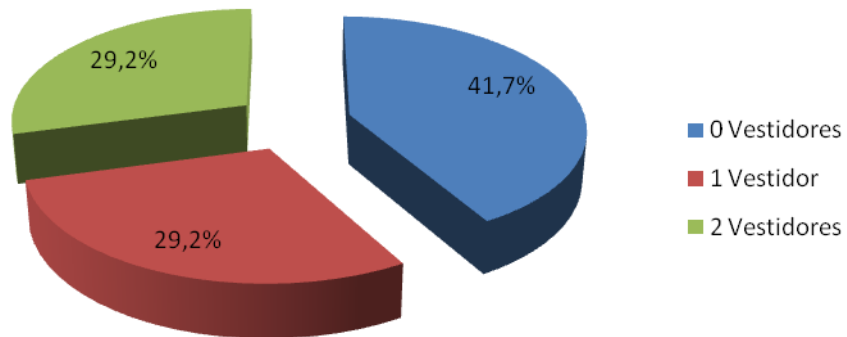
**Figura 21 Cantidad de Duchas**



Las duchas no son usuales en estos espacios, la mitad (50%) no las poseen y el resto presentan como máximo 2 duchas.

**Pregunta: Indique en cada casilla el número de muebles sanitarios:**

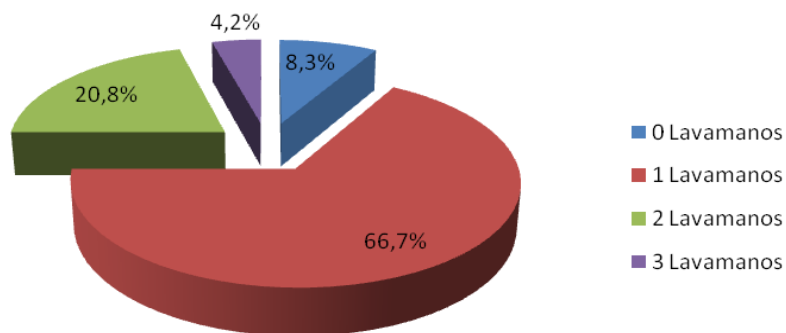
**Figura 22 Cantidad de Vestidores**



El 41,7% de los gimnasios no posee vestidores, el 29,2% solo presentan uno y finalmente el 29,2% cuentan con 2.

**Pregunta: Indique en cada casilla el número de muebles sanitarios:**

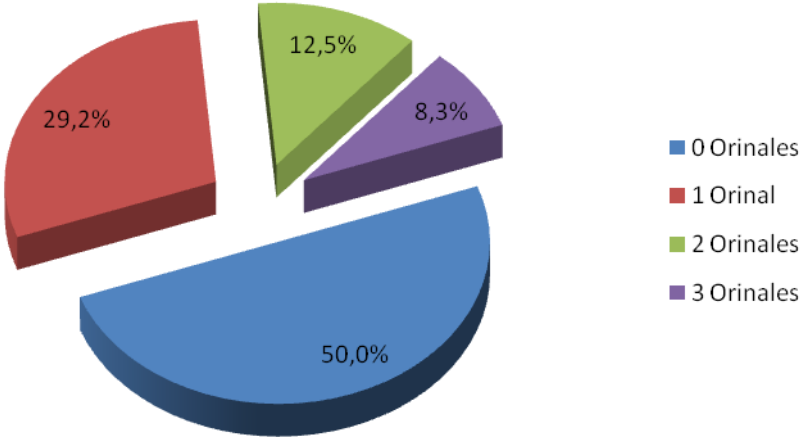
**Figura 23 Cantidad de Lavamanos**



El 66,7% de gimnasios presentan 1 lavamanos y el 20,8% poseen 2, este tipo de muebles sanitarios son más comunes en este tipo de espacios. Los porcentajes de la cantidad de lavamanos concuerda en su totalidad con los de los sanitarios.

**Pregunta: Indique en cada casilla el número de muebles sanitarios:**

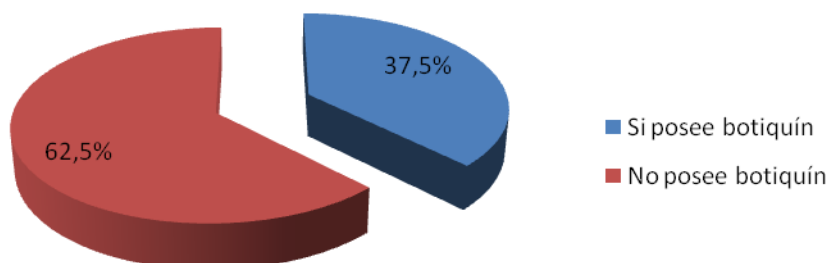
**Figura 24 Cantidad de Orinales**



Los Orinales son menos comunes que los sanitarios el 50% de los gimnasios no los tienen. El número máximo de orinales que pueden es 3 y solo son el 8,3% de los gimnasios el 41,7% restante se encuentran entre 1 y 2 orinales.

**Pregunta: Botiquín: Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_**

**Figura 25 Población que posee Botiquín**



El 62,5% de los gimnasios encuestados no poseen botiquín, lo cual es preocupante, dado que, según esto, más de la mitad de estos espacios no estarían en capacidad de responder ante lesiones de carácter primario de los usuarios.

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

- **Horarios de clases grupales**

En la semana la mayor parte de las clases se desarrollan en horarios entre las 6 am y las 10 am, dos de los gimnasios encuestados las ofrece todos los días, en las demás las ofrecen entre uno y 4 días a la semana. Solo uno de los gimnasios encuestados tiene clases en la noche.

### **Análisis general**

En promedio en cuanto a los implementos, existe un déficit en la mayoría de los gimnasios. Dado que solo cuentan en promedio con 5 mancuernas, 11 discos, 8 barras, 6 elípticas, 4 bicicletas estáticas y 2 caminadores. Estos últimos, se considera que deberían ser implementados ojalá por la mayoría de este tipo de gimnasios o espacios, ya que existen personas a las cuales se les contraindica el ejercicio y el único que pueden realizar, es precisamente mediante el uso del caminador. Por lo demás, más de la mitad de los gimnasios encuestados no

poseen botiquín, lo cual indica que en estos espacios además de que existe el riesgo de presentarse accidentes y lesiones, no hay ni siquiera elementos con que se pueda responder ante lesiones de carácter primario de los usuarios.

## 7. DISCUSIÓN

El objetivo general de la presente investigación, fue determinar las características de los servicios, talento humano y recursos físicos de los gimnasios de uso restringido ubicados en la zona urbana de Pereira.

Entre las limitaciones que tuvo el estudio, la más relevante fue que a pesar de que se tomó una base de datos considerable, las unidades residenciales que poseen gimnasio son pocas, por lo que el proceso fue un poco dispendioso, ya en un principio el permiso para valorar los gimnasios, fue limitado. Sin embargo, luego de una explicación detallada de que se trataba de una investigación, los administradores accedieron y agradecieron tenerlos en cuenta para tal propósito.

Es importante mencionar, que teniendo en cuenta que los gimnasios son espacios en donde se promueve la realización de actividad física:

Respecto a los gimnasios cabe señalar que se han convertido en una herramienta fundamental en la salud de las personas, siempre y cuando este tipo de establecimientos cuenten con los parámetros claros de brindar un buen servicio a los usuarios; e igualmente la forma de administración que se lleve en estos establecimientos será la base fundamental para que estas instituciones funcionen de manera adecuada cumpliendo con los requisitos mínimos de funcionamiento.<sup>30</sup>

Según esto, independiente de que no estén constituidos como gimnasios comerciales y simplemente como espacio para la práctica de la actividad física, es fundamental caracterizar su funcionamiento y garantizar que cuenten con requisitos mínimos, a lo cual casi no se le da prioridad.

En este sentido, uno de los aportes más significativos de la presente investigación, es que permite observar un panorama general de la forma como están organizados estos espacios, además de que, podría suponerse que aquellos que prestan sus servicios sin un suficiente control y condiciones mínimas adecuadas, están poniendo en riesgo la salud de la población.

---

<sup>30</sup> Op cit., SANCHEZ, Días Cristian. p 16.

## Datos generales del gimnasio

Entre los resultados más relevantes, se encontró que de los 373 conjuntos residenciales encuestados, solamente 24 contaban con el servicio de gimnasio, es decir que la mayoría de la población (94%) no ofrecen este servicio. Posiblemente esto se deba, a que en general los conjuntos llevan muchos años de funcionamiento, dado que la estrategia de incorporar estos espacios en las unidades residenciales es un poco más reciente.

Es decir, en general en promedio los conjuntos residenciales que fueron encuestados llevan 11 años de funcionamiento; pero existen algunos que llevan un año o menos, de funcionamiento, entre los cuales se encuentran la mayoría de los que cuentan con gimnasio.

Por lo demás, es importante señalar que a diferencia de otros estudios, éste trabajo se realizó solamente en el sector privado, por lo cual no se hizo una clasificación por estrato socioeconómico, como en el caso del estudio realizado por ROZO, et al, en el cual se “se elaboró un diagnóstico de los gimnasios en el cual se identificaron una serie de características en común entre los mismos en función del sector y el estrato socioeconómico.”<sup>31</sup>

Además de esto, entre los resultados del presente estudio, se observa que de los conjuntos residenciales encuestados, la mayoría cuentan con mínimo 20 casas, lo cual genera una población potencial alta de usuarios de los gimnasios o espacios asignados para la actividad física, y teniendo en cuenta que son los mismos administradores quienes se encargan de manejar dichos espacios, es preocupante el servicio que puedan ofrecer estas personas, si se parte del hecho de que ninguno está capacitado en temas afines con la actividad física.

Esta recomendación ya había sido señalada en estudios anteriores, en donde se les indicó a los gimnasios comerciales la falta de preparación por parte de quienes estaban a cargo, además de que se había hecho énfasis en el riesgo que representa para la población, pero al parecer no se hace nada al respecto:

Cabe señalar el riesgo que existe en los gimnasios que carecen del personal idóneo para orientar los servicios, dado que se pueden generar recomendaciones carentes de conocimiento científico que den lugar a complicaciones para la salud e integridad de los usuarios. Adicionalmente se

---

<sup>31</sup> Op cit., ROZO, et al. p 78.

establece que pese al riesgo legal asumido por el personal de los gimnasios<sup>32</sup> al ofertar esta clase de servicios sin el personal calificado, no parecen estar conscientes de éste, ni de los riesgos potenciales para la salud e integridad de sus clientes.<sup>33</sup>

Ahora, aproximadamente los usuarios de estos gimnasios son de 35 personas, y en promedio en horas pico, asisten 12 personas, por lo cual es preocupante de que no haya un entrenador a cargo en la mayoría de gimnasios o un instructor que pueda dirigirles el ejercicio.

En este sentido, se considera que asimismo como en la investigación realizada por ARÉVALO, “el estudio refleja la necesidad de generar procesos de orientación profesional a los usuarios de clases grupales de actividad física para que de manera individual controlen la actividad física que realizan, de tal forma que contribuya adecuadamente a su salud y por el contrario no la afecte, ya que por las condiciones grupales en que se desarrollan, la individualización va por cuenta del usuario.”<sup>34</sup>

### **Servicios ofrecidos**

En relación con el objetivo de identificar los servicios con los que cuentan los gimnasios de uso restringido de la zona urbana de Pereira, se encontró que el 79% son de servicios cardiovasculares y el 92% de musculación, datos similares o porcentajes similares, se encontraron en los gimnasios comerciales en los estudios de GUTIÉRREZ y VALLEJO “en cuanto a los servicios, las actividades más representativas en los CAPF ó gimnasios fueron las cardiovasculares junto con el entrenamiento de la fuerza y la gimnasia de mantenimiento.”<sup>35</sup>

Ahora, si el 92% de los gimnasios encuestados cuenta con servicio de Musculación, esto significa que la mayoría utilizan barras y elementos de peso libre, lo cual requiere de mucho cuidado y en donde es vital el apoyo y control de

---

<sup>32</sup> Op.cit., COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Constitución Política. Art. 26.

<sup>33</sup> Op cit., ROZO, et al. p 82.

<sup>34</sup> Op cit., ARÉVALO, Maxmella Diana Alexandra, et al. p 9.

<sup>35</sup> GUTIÉRREZ Buriticá, Carlos y VALLEJO Acosta, Jaime Alberto. El usuario y la realidad jurídica de los CAPF y los gimnasios en el municipio de Medellín. [En línea], Trabajo de grado de Especialización en Administración Deportiva. Medellín: Universidad de Antioquia. Instituto Universitario de Educación Física. [Citado el 2010-12-07] 2007. 85 p. Disponible en internet:<[http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/02\\_usuario\\_realidad.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/02_usuario_realidad.pdf)>. **En:** Op cit., ROZO, et al. p 42.



alguien capacitado en máquinas de este tipo, con el fin de evitar lesiones y accidentes que pongan en riesgo la salud de las personas.

Es decir, en la prestación de dichos servicios pueden presentarse accidentes graves que afecten la integridad de las personas dada la facilidad de que éstas sucedan, porque no hay personas encargadas que supervisen a los usuarios cuando realizan la actividad física. Sumado a esto, dichos accidentes no podrían atenderse a cabalidad, por falta de un personal idóneo y preparado para ello, o para algún evento cardíaco que pueda presentarse, lo cual indica que están en riesgo, como bien lo señalan otros estudios: “es posible puntualizar el riesgo para los usuarios que acuden a estos establecimientos, considerando los posibles compromisos fisiológicos y ergonómicos derivados de la práctica de la actividad física<sup>36</sup>, además de la probabilidad que tienen algunos usuarios de presentar un evento cardíaco durante la asistencia a estos establecimientos.”<sup>37</sup>.

En el mismo sentido, solo el 21% 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: “la gran mayoría de los gimnasios no realiza procesos de control a la actividad de sus usuarios lo que podría permitir un incremento desmesurado de la intensidad del ejercicio incrementado así el riesgo de sufrir una lesión.”<sup>38</sup>

De ahí que muchos estudios hagan énfasis en “la importancia de su investigación en la relevancia de la realización de una adecuada evaluación para la prescripción

---

<sup>36</sup> SECCIÓN DE SALUD OCUPACIONAL. Factores de riesgo ocupacional. [En línea]. Universidad del Valle. Cali. [Citado el 2011-09-24]. Disponible en internet: <http://saludocupacional.univalle.edu.co/factoresderiesgoocupacionales.htm>.

<sup>37</sup> BALADY, Gary J, et al. Recomendaciones para el monitoreo cardiovascular, las políticas de selección de personal y procedimientos de emergencias en las instalaciones deportivas y gimnasios. [En línea], En: ACSM'S Health & Fitness Journal. Junio, 1998. vol. 30, no. 6, [Citado el 2010-12-04] p. 1009-1018. Disponible en internet: [http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home\\_Page&TEMPLATE=/CM/ContentDisplay.cfm&CONTENTID=1338](http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&TEMPLATE=/CM/ContentDisplay.cfm&CONTENTID=1338). **En:** Op cit., ROZO, et al. p 83.

<sup>38</sup> SERRATO, M. Nuevas tendencias en recomendaciones de actividad física y prescripción del ejercicio. Parte I. Definiciones y terminología. ACTA COLOMBIANA DE MEDICINA DEL DEPORTE. [En línea] Noviembre 2003, vol. 9, no. 1 [citado el 2011-10-01]. Disponible en internet: <http://www.encolombia.com/medicina/amedco/deporte1091nuevas1.htm> ISSN 0123-0492. **En:** Op cit., ROZO, et al. p 84.

del ejercicio físico, para lo cual se requieren conocimientos específicos por parte de los encargados de llevarla a cabo.<sup>39 40</sup>

De manera que entonces, en los conjuntos residenciales se ofrecen parcialmente los servicios que debería ofrecer un gimnasio de tipo comercial. En este sentido, es posible suponer que esto se da, porque la prioridad de estos espacios en cuanto a la salud se refiere, no es la misma que sí se le da, a una empresa que se centra en la prestación de servicios de actividad física. En este caso es más un espacio recreativo.

Por esto, se considera que debería replantearse el nombre que se les asigna a estos, o bien, contratar personas especializadas en el tema, de modo que en estos lugares se pueda garantizar un desarrollo adecuado de la práctica de actividad física.

Por otro lado, dado que dicha práctica se realiza de forma autodirigida, esto da lugar para que se presenten accidentes con mayor facilidad: por falta de conocimiento en el manejo de las máquinas, por una autoprescripción errónea de ejercicio, por malas posturas o cargas mal administradas, entre otros aspectos que ponen en riesgo la salud de las personas.

En este mismo sentido, las duchas no son usuales en estos espacios, la mitad (50%) no las poseen y el resto presentan como máximo 2 duchas. En síntesis, existen numerosas deficiencias para que el funcionamiento de estos se lleve a cabalidad. Dado que independiente de que no se encuentren funcionando como empresa, sí están prestando servicios a la comunidad, y especialmente, servicios que según su manejo, pueden favorecer o poner en riesgo la salud y la calidad de vida de las personas.

Por lo demás, este tipo de vigilancia debería ser realizado por el Ministerio de salud, dado que en el artículo 210 de la ley de salud pública, se establece de forma clara que: “El Ministerio de Salud o la entidad delegada reglamentará los aspectos relacionados con la protección de la salud en todo tipo de establecimiento.”<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup> Op cit., ROZO, et al. p 39.

<sup>40</sup> Op cit., BUITRAGO, Jaime Andrés, et al. p 78.

<sup>41</sup> Op cit., CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 9 de 1979.

En este sentido, se considera fundamental socializar los resultados de esta investigación, con esta entidad, para exigirle una mayor vigilancia y control a este tipo de espacios que con el fin de ofrecer alternativas recreativas, dada su inexperiencia y desconocimiento en aspectos específicos de este tipo de servicios, están poniendo en riesgo la salud de la población.

## **Talento humano**

De acuerdo al objetivo de caracterizar el talento humano con el que cuentan los gimnasios de uso restringido de la zona urbana de Pereira, se encontró que de los 24 gimnasios encuestados, solamente 5 cuentan con un instructor. Es decir que la mayoría de estos espacios, son manejados por personas que no tienen un conocimiento ni siquiera básico, en procesos sobre actividad física. Esto ha sido manifestado en otros estudios, por los mismos usuarios: “el 89% de los usuarios manifiestan que los instructores necesitan mayor capacitación en el área de la salud y el ejercicio.”<sup>42</sup>

Ahora, de un total de 5 instructores encuestados, sólo 3 realizaron una carrera técnica completa y llevan en promedio de 3 a 5 años laborando en este tipo de procesos, lo ideal sería que optaran por intensificar sus conocimientos y así poder ofrecerle a este tipo de población una mejor calidad en su servicio. Esto se relaciona con el estudio de ROZO, et al, en donde en general quienes administran los gimnasios, no tienen un estudio afín a la actividad física:

En lo que respecta a los administradores, se encontró que pocos de ellos tienen educación formal relacionada con actividad física y administración, situación delicada dado la importancia que tiene para estos la aplicación de conocimientos y técnicas propias de estas áreas del conocimiento, con el fin de llevar a cabo la prestación de un servicio que vele por la salud de los usuarios y además esté acorde a su capacidad laboral, material y económica.<sup>43</sup>

Sin embargo, parece ser que para el caso del presente estudio, tal cual como en investigaciones anteriores, no hay un interés en general por parte de estas personas, por mejorar su cualificación en este tipo de servicio, dado que en algunos estudios se ha expresado que “a partir de la información encontrada en investigaciones anteriores, se comprobó que esta problemática ha sido constante

---

<sup>42</sup>Op cit., Op cit., ARÉVALO, Maxmella Diana Alexandra, et al. **En:** Op cit., ROZO, et al. p 38.

<sup>43</sup>Op cit., ROZO, et al. p 79 .

a lo largo del tiempo y no se han tomado medidas al respecto, evidenciando que la academia, el ente municipal y las empresas que prestan servicios de actividad física en la ciudad se encuentran desarticulados.”<sup>44</sup>

Posiblemente algo cuestionable además, es que los instructores pertenecientes a los gimnasios encuestados presentan en promedio 9 años laborados en áreas de actividades físicas, lo cual indica que falta una vigilancia y control de la calidad de los servicios que se ofrecen, entre otras cosas, que ponen en riesgo la salud de los usuarios. Al respecto, algunos estudios han sugerido: “conformar un organismo que vigile y controle la calidad de los servicios, instrucción, dotación e instalación de estos centros, ya que la salud de los usuarios se puede ver afectada tanto positiva como negativamente dependiendo de estos factores.”<sup>45</sup>

### **Recursos físicos**

El tercer objetivo y último del presente estudio, fue determinar los recursos físicos con los que cuentan los gimnasios de uso restringido de la zona urbana de Pereira. En promedio en cuanto a los implementos, existe un déficit en la mayoría de los gimnasios. Dado que solo cuentan en promedio con 5 mancuernas, 11 discos, 8 barras, 6 elípticas, 4 bicicletas estáticas y 2 caminadores.

En cuanto a estos últimos, se considera que deberían ser implementados por la mayoría de este tipo de gimnasios o espacios, ya que existen personas a las cuales se les contraindica el ejercicio y el único que pueden realizar, es precisamente mediante el uso del caminador; pero esto no solo se presenta en este tipo de gimnasios, sino también en aquellos valorados por otros estudios, en donde “los equipos de trabajo cardiovascular son mínimos. Esto se debe a que sus servicios no requieren de una cantidad de equipos tan amplia y además el trabajo es realizado con otro tipo de implementos.”<sup>46</sup>

Esta situación, ya ha sido puesta de manifiesto por otros estudios, en donde se señala que “algunos gimnasios de la ciudad presentan falencias relacionadas con los elementos esenciales para prestar la atención primaria en caso de un accidente, adicionalmente algunos ni siquiera ofrecen el servicio de primeros auxilios y a su vez, más de la mitad de los instructores de la ciudad no se

---

<sup>44</sup> *Ibíd.*, p 15

<sup>45</sup> *Op cit*, GUTIÉRREZ Buriticá, Carlos y VALLEJO Acosta, Jaime Alberto. p 85.

<sup>46</sup> *Op cit.*, ROZO, el al. p 81.

encuentran capacitados en soporte vital básico;<sup>47</sup> pero al parecer no se hace nada al respecto.

En síntesis, todo lo anterior, pone al descubierto una realidad que se presenta en general en relación con la poca protección que tiene la población, para el desarrollo de la actividad física y la alta predisposición a riesgos y accidentes, ante las cuales, no se cuenta ni con el profesional idóneo, ni con los elementos necesarios para atender de forma oportuna al usuario.

El problema radica, en primera instancia, en que no existe un acuerdo firmado por el alcalde del municipio o el encargado, para ejercer el control y seguimiento a los gimnasios de uso restringido, en cuanto a: normas de seguridad, condiciones sanitarias, regulación de infraestructura, y técnicas de salud para el desarrollo idóneo de la práctica de actividad física en estos espacios. En este sentido, en cuanto al marco normativo, alusivo a la ley 9 de 1979 en su artículo 564, que promulga que le corresponde al estado, regular y orientar las condiciones de salud y dictar las disposiciones necesarias para asegurar una adecuada situación de higiene y seguridad en todas las actividades, así como vigilar su cumplimiento a través de las autoridades de salud, no hay un cumplimiento a cabalidad de este tipo de procesos.

De manera que sería importante que pudiera abrirse un campo laboral para los profesionales en Ciencias del Deporte en este tipo de sectores, puesto que como se pudo observar, estos gimnasios de uso restringido deberían tener un profesional calificado para el direccionamiento de la práctica de actividad física o ejercicio a los usuarios, con el fin de ofrecer calidad y seguridad a sus usuarios, en relación con el bienestar y salud de estos.

---

<sup>47</sup> *Ibíd.*, 82.

## 8. CONCLUSIONES

En general, no existe un acuerdo firmado por el alcalde del municipio o el encargado, para ejercer el control y seguimiento a los gimnasios de uso restringido, en cuanto a: normas de seguridad, condiciones sanitarias, regulación de infraestructura, y técnicas de salud para el desarrollo idóneo de la práctica de actividad física en estos espacios.

En cuanto a los servicios de actividad física, se encontró que en estos espacios hay una alta probabilidad de presentarse cualquier tipo de accidente, dado que dicha práctica se realiza de forma autodirigida, los cuales posiblemente no puedan atenderse a cabalidad, por falta de un personal idóneo y capacitado para ello.

La presente investigación, permitió observar que la mayoría de estos gimnasios de uso restringido, prestan sus servicios sin un suficiente control y condiciones mínimas adecuadas, por lo que están poniendo en riesgo la salud de la población.

Los servicios de los gimnasios de uso restringido, presentan características similares a los de tipo comercial, dado que en ambos existe una alta predisposición a riesgos de lesiones, por falta de un buen direccionamiento de la actividad física.

Tanto en los gimnasios de uso restringido, como en los de tipo comercial, los servicios que más se prestan son los de musculación y cardiovascular, aunque se presentan en condiciones y con características diferentes.

En cuanto al talento humano, de los 24 conjuntos residenciales, sólo existe un mínimo de 5 instructores en general. La mayoría de los gimnasios de uso restringido, son manejados por los mismos administradores de los conjuntos; personas que no tienen un conocimiento básico, en el direccionamiento de la actividad física.

De los pocos instructores que hay, ninguno posee una carrera profesional, lo cual indica que en general en estos espacios no existe personal calificado para la prescripción de actividad física ni supervisión de esta.

Existen numerosas deficiencias en cuanto a los recursos físicos en cuanto a elementos de tipo cardiovascular, los cuales se consideran fundamentales para

que las personas que tienen contraindicaciones para el ejercicio, puedan realizarlo con un menor riesgo.

No existe una suficiencia adecuada de recursos físicos, para que el funcionamiento de estos gimnasios se lleve a cabalidad.

Independiente de que no se encuentren funcionando como empresa, estos gimnasios de uso restringido, sí están prestando servicios a la comunidad, que según su manejo, pueden favorecer o poner en riesgo la salud y la calidad de vida de las personas.

## 9. RECOMENDACIONES

Exigir al ente encargado, que se cumplan los acuerdos o normas (como la ley 9 de 1979 en su artículo 564) en donde se establece regular y orientar las condiciones de salud y dictar las disposiciones necesarias para asegurar una adecuada situación de higiene y seguridad en todas las actividades.

Garantizar unas condiciones mínimas en estos espacios, para que la práctica de actividad física pueda llevarse a cabo de la mejor forma, y en pro de la salud de las personas que habitan estos lugares; ya que existe una insuficiente preocupación por el control y seguimiento de los gimnasios por parte de los entes encargados, además de que aún carecen de una reglamentación adecuada.

Promover campañas que estandaricen los ejercicios de autodireccionamiento, de modo que este tipo de población pueda tener unos conocimientos mínimos de cómo hacer su actividad física.

Elaborar tablas que instruyan a las personas, sobre el manejo básico de máquinas, rutinas de ejercicio y mecanismos de seguridad para la práctica autodirigida de actividad física.

Socializar los resultados de esta investigación con los administradores de los gimnasios encuestados, con el fin de que conozcan la importancia de tener un profesional idóneo para dirigir la práctica de actividad física, lo cual podría disminuir el riesgo a que se exponen haciéndolo de forma autodirigida.

En cuanto a los recursos físicos, se considera que deberían implementarse más elementos para el trabajo cardiovascular, por la mayoría de este tipo de gimnasios o espacios, ya que existen personas a las cuales se les contraindica el ejercicio y el único que pueden realizar, es por ejemplo mediante el uso del caminador.

Motivar a los profesionales en Ciencias del Deporte, para que contribuyan con el manejo de la actividad física en este tipo de sectores, con el fin de poder ofrecer calidad y seguridad a sus usuarios, en relación con el bienestar y salud y mejoramiento de los servicios.



## 10. BIBLIOGRAFÍA

ARÉVALO, Maxmella, Diana Alexandra; PALACIOS, Urbano, Sonia Arledy; GONZÁLEZ, Cárdenas, Leandro. Conocimientos básicos sobre ejercicio saludable de los usuarios de clases grupales de actividad física en los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de Pereira, 2009. Trabajo de grado Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación. Universidad Tecnológica de Pereira, 2010, 110 p.

BALADY, Gary J, et al. Recomendaciones para el monitoreo cardiovascular, las políticas de selección de personal y procedimientos de emergencias en las instalaciones deportivas y gimnasios. [En línea], En: ACSM'S Health & Fitness Journal. Junio, 1998. vol. 30, no. 6, [Citado el 2010-12-04] p. 1009-1018. Disponible en internet: [http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home\\_Page&TEMPLATE=/CM/ContentDisplay.cfm&CONTENTID=1338](http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&TEMPLATE=/CM/ContentDisplay.cfm&CONTENTID=1338).

BUITRAGO, Jaime Andrés y LÓPEZ, Osorio, Leonardo. Conocimiento, actitudes y practica en la valoración de la condición física para la salud de los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de la ciudad de Pereira. Trabajo de grado Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación: Universidad Tecnológica de Pereira, 2007. 121 p.

CONGRESO DE COLOMBIA. Ley 181 de 1995. Artículo 81. p 21. Sitio de internet. [En línea, consultado el 20 de noviembre de 2012]. Disponible desde: [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919\\_archivo\\_pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf)

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA DE 1991. Artículo 52. (modificado por el Acto Legislativo No. 02 de 2000). Sitio de internet. [En línea, consultado el 1 de diciembre de 2012]. Disponible desde: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=16133>

CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 729. (31, diciembre, 2001). Por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física en Colombia. Bogotá D.C., 2001. 1-3 p.

CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 9 de 1979 (16, julio, 1979) por la cual se dictan Medidas Sanitarias. Diario Oficial No. 35308. Sitio de internet. [En línea,

consultado el 15 de octubre de 2012]. Disponible desde: [http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1979/ley\\_0009\\_1979.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1979/ley_0009_1979.html)

DIAZ, Sánchez, Cristian. Estado actual del sistema de regulación pública sobre los establecimientos de comercio constituidos como gimnasios del municipio de Pereira. Trabajo de Grado Especialización en Administración Deportiva: Universidad de Antioquia, 2011. 67 p.

GUTIÉRREZ Buriticá, Carlos y VALLEJO Acosta, Jaime Alberto. El usuario y la realidad jurídica de los CAPF y los gimnasios en el municipio de Medellín. [En línea], Trabajo de grado de Especialización en Administración Deportiva. Medellín: Universidad de Antioquia. Instituto Universitario de Educación Física. [Citado el 2010-12-07] 2007. 85 p. Disponible en internet: <[http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/02\\_usuario\\_realidad.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/02_usuario_realidad.pdf)>.

LA TARDE.COM. El auge de la construcción en Pereira y Dosquebradas. 2013. Sitio de internet. [En línea, consultado el 10 de noviembre de 2012]. Disponible desde: <<http://www.latarde.com/noticias/economica/107587-el-auge-de-la-construccion-en-pereira-y-dosquebradas>>

MINISTERIO DE CULTURA, Decreto Número de 2005, Por el cual se reglamenta el parágrafo del artículo 81 de la ley 181 de 1995. Sitio de internet. [En línea, consultado el 23 de septiembre de 2012]. Disponible desde: [http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1995/ley\\_0181\\_1995.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1995/ley_0181_1995.html)

PORTAFOLIO.CO. Construcción sigue impulsada gracias a aumento de licencias. 2011. Sitio de internet. [En línea, consultado el 2 de noviembre de 2012]. Disponible desde: <<http://www.portafolio.co/negocios/construccion-sigue-impulsada-gracias-aumento-licencias>>

REPÚBLICA DE COLOMBIA. Res. N° 008430 de 1993. Título 2. De la investigación en seres humanos. Capítulo 1. De los aspectos éticos de la investigación en humanos. Artículo 11. Sitio de internet. [Citado el: 18 de marzo de 2011] Disponible en: [http://www.dib.unal.edu.co/promocion/etica\\_res\\_8430\\_1993.pdf](http://www.dib.unal.edu.co/promocion/etica_res_8430_1993.pdf)

ROZO, Salazar Daniela; GONZÁLEZ, Grajales Samfir; GALVIS, Martha Liliana. Diagnóstico de los gimnasios ubicados en la zona urbana de Pereira en cuanto a los servicios, talento humano y recursos físicos. Proyecto de Investigación para

optar por el título de Profesionales en Ciencias del Deporte y la Recreación. Universidad Tecnológica de Pereira, 2011, 118 p

SENA, COLDEPORTES. Caracterización Ocupacional del Deporte, Recreación y Educación Física. Bogotá; 2006. 94 p. ISBN 958-15-0134-7

SECCIÓN DE SALUD OCUPACIONAL. Factores de riesgo ocupacional. [En línea]. Universidad del Valle. Cali. [Citado el 2011-09-24]. . Disponible en internet: <http://saludocupacional.univalle.edu.co/factoresderiesgoocupacionales.htm>>.

SERRATO, M. Nuevas tendencias en recomendaciones de actividad física y prescripción del ejercicio. Parte I. Definiciones y terminología. ACTA COLOMBIANA DE MEDICINA DEL DEPORTE. [En línea] Noviembre 2003, vol. 9, no. 1 [citado el 2011-10-01]. Disponible en internet: <<http://www.encolombia.com/medicina/amedco/deporte1091nuevas1.htm>> ISSN 0123-0492.

VILLAMIZAR CHICA, Román. Características locativas, equipos de trabajo, servicios y grado de capacitación de instructores de los gimnasios de Pereira. Trabajo de Grado Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación. Pereira: Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad de Ciencias de la Salud. Programa Ciencias del Deporte y la Recreación, 1998.

## 11. ANEXOS

### Anexo A. Instrumento

**Nombre del encuestador:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

La presente encuesta dirigida a administradores de los gimnasios de la ciudad de Pereira, busca identificar los servicios, el talento humano y los recursos físicos del establecimiento. Los resultados serán utilizados única y exclusivamente para el proceso investigativo llevado a cabo en el pregrado de Ciencias del Deporte y la Recreación y el consolidado final le será enviado a cada establecimiento.

1. Nombre \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ conjunto Residencial: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Número de casas y/o aptos: \_\_\_\_\_
3. El conjunto residencial ofrece el servicio de gimnasio
  - a. Si \_\_\_\_\_ (Pase a la sección A)
  - b. No \_\_\_\_\_ (Continúe)
4. Tienen entre sus proyectos la implementación de un gimnasio como servicio a los habitantes del conjunto.
  - a. Si \_\_\_\_\_ (Fin de la encuesta)
  - b. No \_\_\_\_\_ (Fin de la encuesta)

### A. DATOS GENERALES (Diligencie los siguientes datos)

<b>1. Nombre del conjunto</b>				
<b>2. Años de funcionamiento del conjunto</b>				
<b>3. Número de funcionarios en el gimnasio</b>	Administradores:	Instructores:	Ninguno:	
<b>4. Número de usuarios en horas pico (marque con una x <u>UNA SOLA</u> opción)</b>	<21 ____	21 a 40 ____	41 a 60 ____	61 a 80 ____
	81 a 100 ____	> de 100 ____		
<b>5. ¿Con qué frecuencia promedio asiste un usuario al establecimiento? (marque con una X <u>UNA</u></b>				

<b>SOLA opción)</b>			
1-2 días por semana ___	3-4 días por semana ___	5-6 días por semana ___	Toda la semana ___

## B. 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				

**1.5. Venta de productos (marque con una X una o más opciones)**

Alimentos		Ropa		Suplementos		Bebidas hidratantes	
Otros:							

**C. TALENTO HUMANO**

La presente encuesta dirigida a instructores de los gimnasios de la ciudad de Pereira, busca identificar las características del talento humano. Su participación es fundamental para contribuir con una investigación que busca conocer la realidad de los gimnasios en Pereira, 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

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

### 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							