



Universidad de Matanzas

Facultad de Ciencias de la Cultura Física

**INDICACIONES PARA MEJORAR LAS CONDICIONES EN
LOS GIMNASIOS DE MUSCULACIÓN DE LA CIUDAD DE
MATANZAS Y LOS CONOCIMIENTOS Y ORIENTACIONES
HACIA LA PRÁCTICA ADECUADA DE EJERCICIOS FÍSICOS**

Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física

Autora: Glenda Elena Rodríguez Rodríguez

Tutor: Dr. C. Dencil Escudero Sanz

Matanzas 2019

Dedicatoria

- ❖ A mis padres que sembraron en mí la semilla de amor por mi superación profesional.
- ❖ A mis abuelas por ser mi guía, mi faro y mi camino.

Agradecimientos

- ❖ A mí querido tutor Dr. C. Dencil Escudero Sanz que con su valiosa orientación y enseñanza ha hecho posible la realización de este trabajo.
- ❖ A Elvis y Brenda por su apoyo incondicional y por su infinita paciencia.
- ❖ A todos mis amigos que juntos hemos compartido tantos inolvidables momentos a lo largo de mi vida estudiantil.
- ❖ A mis profesores que han contribuido a mi formación como profesional.

Resumen

Se llevó a cabo la investigación sobre el proceso de organización y orientación de los ejercicios físicos en los gimnasios de musculación a partir de que en la Ciudad de Matanzas se aprecia un incremento de estas instalaciones pero son notables las limitaciones que se manifiestan en la práctica. Consecuentemente se elaboran indicaciones que contribuyen a resolver dicha contradicción. Como métodos fundamentales se utilizaron la observación, la entrevista, la encuesta y el criterio de especialistas, aplicados indistintamente en una muestra de 94 practicantes que asisten a 14 de estos espacios en el territorio y a 6 profesionales de experiencia en la temática. Los resultados permiten una mejor labor organizacional, instructiva y metodológica para el desarrollo de esta actividad.

Abstract

The investigation refers to the organization process and orientation of the physical exercises in the gyms because in Matanzas's City take place an increment of these services but they have remarkable the limitations that are manifested in the practice. Were elaborated indications that contribute to solve this contradiction. As fundamental methods they were used the observation, the interview, the survey and was consulted some specialists, applied indistinctly in a sample of 94 practitioners who used attend 14 of these spaces in the territory and 6 professionals of experience in the thematic one. The results allow a better organizational, instructive and methodological work for the development of this activity.

Índice

ÍNDICE	Páginas
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN GIMNASIOS	7
1.1. Generalidades sobre la práctica de ejercicios físicos	7
1.2. Importancia de la práctica de ejercicios físicos.	10
1.3. Recomendaciones para la práctica adecuada de ejercicio físico.	14
1.4. El gimnasio como instalación para la práctica de ejercicios físicos.	17
CAPITULO II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA ELABORAR LAS INDICACIONES COMO RESULTADO CIENTÍFICO DE LA INVESTIGACIÓN.	22
2.1. Selección de los sujetos.	22
2.2. Métodos utilizados.	23
2.3. Técnica y procedimientos estadísticos.	25
2.4. Análisis de los resultados de los métodos aplicados.	26
CONCLUSIONES	48
RECOMENDACIONES	49
BIBLIOGRAFÍA	50
ANEXOS	54

INTRODUCCIÓN

La actividad física ha demostrado ser un factor de prevención importante y constituye un elemento esencial para mantener la calidad de vida de las personas a lo largo de los años. Por tales razones la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el 6 de abril como Día Mundial de la Actividad Física.

A pesar de estos beneficios a escala mundial el porcentaje de personas que se mantiene inactivo es muy alto, dando lugar al sedentarismo que generalmente aumenta con la edad y puede ser evitable con una actividad física planificada y sistemática.

Es aconsejable la realización del ejercicio físico adecuándolo a la capacidad física de cada organismo, ya que su práctica inadecuada supone una serie de riesgos para salud.

Por otra parte la dieta juega un papel importante mientras se realiza ejercicios físicos, no sólo hay que preocuparse por llevarla de manera equilibrada, sino que se necesita combinarla con al menos 30 minutos de práctica y como mínimo tres días por semana.

Hacer ejercicio con regularidad es parte importante de un estilo de vida saludable. Las personas que llevan una vida activa tienen menos probabilidad de enfermarse y pueden vivir una vida más duradera.

El ejercicio físico en el ser humano se ha popularizado muchísimo en las últimas décadas como una manera directa hacia el bienestar, no sólo físico si no también psicológico. Esto queda claramente expresado en la gran cantidad de espacios dedicados a su práctica, tal es el caso de gimnasios y lugares públicos como plazas,

donde se ha impuesto la actividad física y de esta manera se conjugan dos actividades altamente saludables: aire libre y gimnasia.

En nuestro país en los últimos años ha ocurrido un incremento considerable de gimnasios de musculación, lo que ha traído consigo que aumente la práctica de ejercicio físico por parte de la población, la que considera esto como una novedad a la moda, preferentemente en la juventud. Esta actividad física no está ausente de problemáticas que afectan su práctica adecuada, algunas de estas se relacionan con: la no permanencia de las personas realizando ejercicio físico sistemático, los asistentes a los gimnasios son en su mayoría hombres, no se realiza la actividad física de manera adecuada según el propósito que persigue, no todos aceptan asesoría de entrenadores o personas capacitadas, muchos asisten por tener algo que hacer y no por considerar importante la práctica del ejercicio físico. Los locales que se utilizan para instalar los gimnasios no ofrecen en muchos casos un espacio agradable y recomendado.

Los elementos antes expuestos permiten delimitar como **situación problemática** la siguiente: En la ciudad de Matanzas se aprecia un incremento sustancial de los gimnasios de musculación, resultado de la demanda de diferentes sectores de la población; pero son notables las limitaciones de condiciones en estos, así como de los conocimientos y orientaciones hacia la práctica adecuada de ejercicios físicos en estos espacios.

Teniendo en cuenta la situación problemática descrita se precisa entonces como **problema científico**: ¿Cómo propiciar una mejora de las condiciones en los

gimnasios de musculación, así como de los conocimientos y orientaciones hacia la práctica adecuada de ejercicios físicos en estos espacios de la ciudad de Matanzas?

A partir del problema científico se precisa como **objeto de estudio** el proceso de organización y orientación de los ejercicios en los gimnasios de musculación.

El **objetivo de la investigación** se enmarca en elaborar indicaciones para la mejora de las condiciones en los gimnasios de musculación, así como de los conocimientos y orientaciones hacia la práctica adecuada de ejercicios físicos en estos espacios de la ciudad de Matanzas.

El **campo de acción** que se investiga se centra en las indicaciones para la mejora de las condiciones en los gimnasios de musculación, así como de los conocimientos y orientaciones hacia la práctica adecuada de ejercicios físicos en estos espacios de la ciudad de Matanzas.

Como posible solución al problema científico declarado se parte de la **hipótesis** siguiente:

La implementación de indicaciones organizacionales, instructivas y metodológicas, propiciaría una mejora de las condiciones en los gimnasios de musculación, así como de los conocimientos y orientaciones hacia la práctica adecuada de ejercicios físicos en estos espacios de la ciudad de Matanzas.

A partir de la hipótesis planteada se identifican y operacionalizan las variables relevantes siguientes:

Como **variable independiente** se tienen la implementación de indicaciones organizacionales, instructivas y metodológicas

Desde el punto de vista conceptual se comprende como un conjunto de precisiones puestas a manos de dueños de gimnasios de musculación que contribuyan a procurar mejores condiciones en las instalaciones, ampliar los conocimientos y la orientación sobre la práctica adecuada de ejercicios físicos en los practicantes.

Desde el punto de vista operacional la variable será comprendida como tal cuando se logre ofrecer en un documento indicaciones que precisen aspectos organizativos, instructivos y metodológicos a implementarse para procurar la práctica adecuada de ejercicios físicos en los gimnasios de musculación.

Como **variable dependiente** se tiene la mejora de las condiciones en los gimnasios de musculación, así como de los conocimientos y orientaciones hacia la práctica adecuada de ejercicios físicos en estos espacios de la ciudad de Matanzas.

Desde el punto de vista conceptual se comprende la variable como los contenidos expresos en las indicaciones que propicien mejores condiciones en los gimnasios de musculación, así como conocimientos y orientaciones para la práctica adecuada de ejercicios físicos.

Desde el punto de vista operacional la variable será constatada a partir de que se justifiquen las indicaciones según lo planteado en la literatura especializada y cuando los especialistas ofrezcan su aceptación.

Los **objetivos específicos** que permiten la concreción del propósito general de la investigación se declaran a continuación:

1. Establecer los fundamentos teóricos del proceso de organización y orientación de los ejercicios en los gimnasios de musculación.

2. Determinar los elementos que caracterizan la práctica de ejercicios físicos que llevan a cabo los practicantes que asisten a los gimnasios de musculación de la ciudad de Matanzas.
3. Seleccionar los elementos a tener en cuenta como parte de las indicaciones a elaborar.
4. Demostrar el cumplimiento de los requisitos de las indicaciones elaboradas como resultado científico de la investigación.

Como variables a controlar en la presente investigación se tuvieron en cuenta la edad, el sexo, la permanencia en la práctica de ejercicios físicos, la frecuencia semanal con que se realiza el ejercicio físico y que los practicantes no fueran egresados o estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física.

Para llevar a vías de hecho la investigación se aplicaron métodos teóricos y empíricos. Como parte de los métodos empíricos se empleó la observación, la entrevista, la encuesta y el criterio de especialistas, los que se explican en el capítulo No. 2.

Los detalles para la selección de los métodos teóricos antes mencionados se ofrecen a continuación:

El analítico sintético permitió enfocar el contenido de la investigación desde la identificación de la situación problemática y posteriormente ir ofreciendo el tratamiento adecuado en los diferentes componentes del diseño. De igual manera hizo posible abordar el trabajo con la literatura especializada para sustentar la investigación y consecuentemente trabajar de manera oportuna y adecuada con los datos obtenidos para conformar la propuesta.

El histórico lógico permitió el estudio del objeto y campo de la investigación en su decursar histórico, permitiendo el sustento de la propuesta desde lo abordado en la literatura especializada.

En cuanto al inductivo deductivo su uso permitió el tratamiento adecuado al diseño de la investigación, el trabajo con los contenidos tratados en la bibliografía especializada para sustentar la propuesta, la extracción de informaciones pertinentes al analizar los datos obtenidos y la conformación precisa del resultado investigativo.

El hipotético deductivo se estableció a partir de que se formula una hipótesis como posible solución al problema científico de la investigación.

Finalmente el sistémico estructural funcional hizo posible la elaboración lógica de las indicaciones propuestas en la investigación.

La investigación se lleva a vías de hecho utilizando una muestra de practicantes que realizan ejercicios físicos en gimnasios de musculación de la ciudad de Matanzas.

La tesis que se presenta tributa a la línea de investigación que tiene que ver con el perfeccionamiento del sistema educativo cubano, la cual se asocia al proyecto científico “Interacción social” y específicamente se trabaja en la tarea investigativa “La actividad física y la promoción de salud en el entorno social y universitario”.

El informe que se presenta se compone en lo delante de un capítulo dedicado a la fundamentación teórica de la propuesta y otro que detalla el proceder metodológico seguido para ofrecer un resultado científico. Aparecen además las conclusiones, recomendaciones, Bibliografía consultada y los anexos.

CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN GIMNASIOS

El presente capítulo ofrece el tratamiento teórico al proceso de organización y orientación de los ejercicios físicos en gimnasios de musculación. Para ello se precisan aspectos relacionados con las generalidades de su práctica, su importancia y recomendaciones, así como las características de este tipo de instalación.

1.1. Generalidades sobre la práctica de ejercicios físicos.

El ejercicio físico resulta una actividad física realizada de un modo sistemático y planificado, por lo cual constituye parte del tratamiento a ofrecer por la autora para abarcar la problemática abordada y establecer las diferencias de este con la actividad física. No obstante se recurre a la revisión de materiales donde los autores abordan, en muchas ocasiones, ambos términos como una misma expresión de la actividad motriz.

La actividad física es una cualidad que poseen los seres vivos que se mueven: (animales y seres humanos). Sin embargo, en el caso de las personas esta puede ser pensada y previamente organizada a fin de obtener resultados específicos como bajar de peso corporal, con fines saludables, entre otras razones.

El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando nuestra capacidad intelectual.

Como manifestación de la actividad física o el ejercicio físico se tiene el deporte, actividad reglamentada y en ocasiones competitiva muchas veces practicada por niños, adolescentes y jóvenes por motivos de esparcimiento y cuyo efecto en el organismo del practicante resulta positivo.

Otra expresión del ejercicio físico es la Educación Física, consistente en la realización regular y sistemática con fines educativos, que ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina y la toma de decisiones, Esta asignatura busca contribuir a la preparación del educando para la vida.

Tiene esta asignatura una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud a lo largo de la vida, pues supone el desarrollo físico del alumno y la adquisición de conocimientos elementales que le ayudan a incorporar la práctica del ejercicio físico como un hábito de vida.

Todas estas expresiones de la práctica del ejercicio físico han tenido antecedentes desde las civilizaciones de mayor esplendor, destacándose en ello un marcado carácter clasista, religioso y militar.

Las primeras necesidades ligadas a los problemas sociales generados por las desigualdades y la variedad de intereses, le hicieron ver al hombre la importancia de tener una mejor condición física.

Los retos que impone la sociedad actual, matizados por un desarrollo científico – técnico acelerado, determinan que los nuevos hábitos de vida que asume el hombre se caractericen por la presencia de jornadas laborales donde predominan la

inactividad física y el estrés, ocasionando graves consecuencias para mantener la calidad de vida.

A pesar de las bondades que ofrece el ejercicio físico, muchas personas no lo incorporan como práctica en sus vidas y en ello influyen elementos que tienen que ver con la desmotivación, los cuales se resumen a continuación:

Por norma general y en casi todas las edades, realizar ejercicios físicos de una forma regular en la vida cotidiana no siempre resulta fácil debido a factores como la velocidad con que se vive, la utilización de medios de transporte, entre otras. Las comodidades a la que la vida moderna nos acostumbra también hacen que se vea al ejercicio físico como algo muy duro y entonces se recurre a excusas como la falta de tiempo o el cansancio.

Un elemento que, a juicio de la autora, incide en la poca práctica de ejercicios físicos en los jóvenes está en que al terminar la vida escolar se culmina la práctica de la Educación Física como asignatura y no siempre se logra que se continúe realizando actividad física como un hábito de vida. A esto se adicionan las tareas que se asumen al iniciar una vida más independiente y un vínculo laboral que exige nuevos horarios y compromisos.

En etapas posteriores de la vida continúan apareciendo excusas en las personas para evadir la falta de disposición para realizar ejercicios físicos. Son otras las causas y condiciones que se toman y lo más importante es el tránsito hacia una vida sedentaria que muchas veces se intenta modificar cuando se perciben cambios que afectan la salud y a veces son irreversibles.

1.2 Importancia de la práctica de ejercicios físicos.

El ejercicio físico en el ser humano se ha popularizado muchísimo en las últimas décadas como una manera directa hacia el bienestar, no sólo físico si no también psíquico, ya que se considera que ayuda a combatir el estrés, eliminar toxinas y estimular componentes químicos que tienen que ver con la satisfacción personal.

Esta popularidad se hace perceptible en nuestra sociedad en la gran cantidad de espacios dedicados a su práctica, tal es el caso de gimnasios de musculación devenidos con la apertura del trabajo por cuenta propia y otros espacios en lugares públicos como plazas, gimnasios biosaludables, entre otros. De esta manera se aprecia el crecimiento de dos actividades altamente saludables: una al aire libre y otra en los gimnasios de musculación.

La persona que ejercita su cuerpo sistemáticamente, se encuentra en mejores condiciones para enfrentar la vida en todas las esferas, con lo que asegura además una mayor calidad en el funcionamiento de su organismo. En este sentido se entiende que “el ejercicio físico realizado de forma sistemática reporta a quienes lo practican un sinnúmero de beneficios, ya sea para la salud y la estética como para el mantenimiento de una buena capacidad de trabajo”. (23)

La práctica de ejercicios físicos conlleva a beneficios tales como el mejoramiento de la salud a nivel corporal (mejora la circulación, contribuye a un mejor funcionamiento cerebral, permite eliminar grasa, activa el metabolismo, tonifica los músculos). No menos importante también resultan los aportes desde el punto de vista psicológico, ya que ayuda como mecanismo para controlar los estados desfavorables, desarrolla

la autoestima, contribuye al desarrollo de la memoria, la atención, entre otros factores. (26)(16)(7).

En cuanto a los efectos sobre el sistema cardiaco, la práctica de ejercicios físicos “disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido...Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la alimentación del corazón”. Peidro, R .1997, citado por Rodríguez, Y. (26, 9).

Se puede decir además que “... el ejercicio corporal sistemático es fuente de salud física y emocional, influye en la disminución del estrés y en la formación de habilidades de entrenamiento a las demandas de la vida; es además un factor protector contra la presencia de hábitos tóxicos como el fumar y el consumo excesivo del alcohol y otras sustancias... Cuando realizamos ejercicios físicos, estimulamos nuestro aparato cardiorespiratorio, mejoramos nuestra circulación y con ello aumentamos la capacidad de trabajo. Además retardamos así el proceso de envejecimiento, porque la actividad física ayuda a la renovación de las células y a su activación. También aumenta la movilidad de las articulaciones y en general prepara al organismo para enfrentar cargas físicas e intelectuales superiores... Sirve como apoyo a la terapia contra los hábitos tóxicos como el tabaquismo, el consumo de fármacos y otras sustancias; en el tratamiento y rehabilitación de personas infartadas, con secuelas de accidentes cerebro-vasculares, problemas articulares degenerativos, trastornos emocionales como ansiedad y depresión, y con discapacidades físicas y mentales ”. (24)

Por su parte “el individuo que efectúa metódicamente ejercicios musculares, disfrutará de numerosas ventajas sobre el que lleva una vida sedentaria, cuales son las siguientes:

1. Aumentará el tamaño de sus músculos y, como consecuencia del mayor desarrollo muscular, gozará de mayor fuerza muscular.
2. Aumentará su apetito, con lo cual mejorará su nutrición.
3. Disminuirá la grasa superflua que se deposita en el organismo y se tiende a crear la obesidad. Como consecuencia de esto, disminuirá la tendencia a la sofocación. Sabido es el hecho de que las personas gruesas se sofocan al menor esfuerzo, mientras que las que no lo son pueden realizar un trabajo varias veces mayor sin sofocarse.
4. Aumentará su capacidad pulmonar, lo cual tiene una enorme importancia desde el punto de vista higiénico, a tal extremo que a la cantidad de aire que podemos expulsar después de una inspiración profunda se ha denominado capacidad vital...
5. Aumentará la actividad circulatoria...
6. Aumentará la eliminación de sustancias tóxicas...
7. Adquirirá elegancia y soltura en los movimientos...
8. Será más útil desde el punto de vista social...” Dihigo. M. (1957), citado por Rodríguez, Y (26, 11 Y 12).

Para Peidro. R (1997), citado por Rodríguez, Y (26), los ejercicios físicos contribuyen a una mayor calidad de vida pues: incrementan la capacidad para el trabajo físico y mental, ayudan a combatir la ansiedad y el estrés, mejoran la capacidad para

conciliar el sueño, permiten las relaciones sociales, tonifican los músculos e incrementan la fuerza y mejoran el funcionamiento de las articulaciones.

Es importante destacar, respecto a lo expresado en el párrafo anterior, que en los gimnasios de musculación o en los espacios donde se coexiste para la práctica de ejercicios físicos, las personas interactúan y esto ofrece la posibilidad de hacer nuevas amistades que los animan y acompañan en las ejecuciones de esta actividad. Los beneficios del ejercicio físico son muchos e incluyen a personas de todas las edades. Para los niños resulta sumamente importante, pues se estimulan numerosos procesos de crecimiento y maduración propios del desarrollo. Los padres deberían animar a los más pequeños hacia la práctica como recurso que además les ayuda en la formación de valores y normas necesarios para la vida en sociedad.

Especial interés ha suscitado en los últimos años el descubrimiento de los beneficios de la práctica de ejercicios físicos para el funcionamiento del cerebro, ofreciendo evidencias que confirman su aporte.

Para Sáenz, C (29), el ejercicio físico facilita la neuroplasticidad en ciertas estructuras cerebrales y en las funciones cognitivas. El mecanismo tiene su base en la producción de proteínas cerebrales denominadas “factor neurotrófico cerebral” (BDNF) que permite el desarrollo de neuronas inmaduras y la supervivencia de las adultas. En esencia este proceso está relacionado con lo que se conoce como potenciación a largo plazo y gracias a lo cual se pueden realizar nuevos aprendizajes, adquirir nuevas habilidades y generar neuroplasticidad.

Es importante destacar que “la producción del factor neurotrófico cerebral (BDNF) se localiza en mayor medida en el hipocampo y la zona frontal de la corteza cerebral, lo

que hace que sea un factor sumamente importante para el aprendizaje, la memoria y el desarrollo de habilidades.” (29).

En relación con el planteamiento anterior existe coincidencia con lo planteado por Gómez- Pinilla y Hillman (10) al referir que el hipocampo es una de las regiones cerebrales más influenciadas por el ejercicio físico.

En otro acercamiento a la importancia de la práctica de ejercicios físicos para el cerebro es interesante revisar lo abordado por Guillén, J. (16) al referir que “no solo mejora el sistema cardiovascular o el sistema inmunológico, lo que repercute directamente en la motivación o el estado de ánimo, sino que, además, hoy ya conocemos cómo el ejercicio regular es capaz de modificar el entorno químico y neuronal que favorece el aprendizaje. Y estos beneficios que se pueden dar a cualquier edad, tienen unas enormes repercusiones educativas.”

Es preciso valorar cómo el autor antes mencionado incorpora una razón más de importancia del ejercicio físico desde el punto de vista psicológico, al referirse a la motivación y el estado de ánimo. De igual manera un elemento interesante resulta el hecho de atribuirle este beneficio cuando se realiza con carácter sistemático, lo que apunta hacia la necesidad de mantener una notable permanencia en su práctica.

1.3. Recomendaciones para la práctica adecuada del ejercicio físico

Los ejercicios físicos se deben llevar a cabo de manera planificada para que resulten efectivos y su efecto pueda contribuir a una mayor calidad de vida. En este sentido numerosos autores se han pronunciado delimitando pautas que se deben cumplir para ejercitar correctamente al cuerpo humano. (25) (5) (27).

Antes de comenzar la práctica de ejercicios físicos es recomendable realizar ejercicios de calentamiento que contribuyan a preparar el organismo para la actividad principal que se realizará en la sesión de entrenamiento, además se elimina así el riesgo de lesiones.

Molnar. G (2008), citado por Rodríguez, Y. (26, 15) plantea que “el Calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la ejecución de ejercicios físicos, que prepara al individuo física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal...El objetivo del Calentamiento es ingresar de forma progresiva al nivel de actividad deseado, logrando una adaptación del corazón, circulación y respiración, así como de músculos y tendones, al trabajo”.

El calentamiento se divide en dos partes: general y específico. La primera permite la creación de un estado óptimo de excitación del sistema nervioso central y del aparato motor, el incremento del metabolismo y de la temperatura del cuerpo, de la actividad de los órganos de la circulación sanguínea y de la respiración. La específica está dirigida hacia el momento de capacidad de trabajo de aquellos componentes del aparato motor que tengan participación en la actividad principal.

Otro aspecto a tener en cuenta para realizar ejercicios físicos es el vestuario a utilizar. Según Dihigo. M (1957), citado por Rodríguez, Y. (26,16 “Los ejercicios deben realizarse con escasa cantidad de ropas y sin ligas, cuello, cinturones, etc., que dificulten la libre circulación de la sangre... Terminando el ejercicio debe evitarse el enfriamiento brusco del cuerpo, por la evaporación rápida del sudor, cubriéndose con una camiseta de lana”.

Utilizar un vestuario adecuado para la práctica del ejercicio físico proporciona una mayor higiene corporal y contribuye a un mejor estado fisiológico del organismo. Este a su vez se recomienda que sea lo más ligero posible, facilitando el contacto del aire con la superficie corporal.

El vestuario para la realización de ejercicios físicos no debe obstaculizar el grado de libertad de los movimientos del cuerpo, la respiración, la circulación sanguínea ni la digestión. Los vestuarios estrechos pueden ocasionar irritación en la piel y obstaculizan la evaporación del sudor de la superficie de la piel, dificultando la pérdida de calor. Se deben evitar además las ropas de tejidos gruesos, ya que dificultan los mecanismos de expulsión de calor.

Otra de las indicaciones que se deben tener en cuenta al realizar ejercicios físicos son las condiciones del local donde se practican. La ejercitación del cuerpo debe realizarse en lugares con buena circulación del aire, temperatura agradable y adecuada iluminación.

Al culminar cada sesión de entrenamiento se deben realizar ejercicios de recuperación, mediante los cuales los diferentes sistemas del organismo que fueron sometidos a la influencia de cargas físicas puedan regresar a sus niveles de funcionamiento normales.

El organismo humano por su parte, debe poseer un buen estado fisiológico para proceder a la práctica del ejercicio físico, en este sentido no deben realizarse acciones que resulten incompatibles con determinadas enfermedades o lesiones que puedan padecer los practicantes. Se recomienda acudir a un médico o personal capacitado antes iniciar un programa de ejercitación, ya que esto le permitirá al

practicante conocer su estado corporal y las posibilidades de practicar los diferentes tipos de ejercicios físicos.

No es recomendable realizar ejercicios intensos después de las comidas, ya que además de limitar las posibilidades del organismo pueden producir alteraciones en el proceso de digestión.

El éxito en los programas de ejercitación corporal, implica no sólo a la práctica del ejercicio físico de manera aislada, sino que además de una correcta dosificación de la actividad física debe existir una dieta que se corresponda con el objetivo perseguido por el practicante.

Según un artículo del periódico Granma, publicado el 9 de junio de 1999, citado por Rodríguez, Y (26, 18), “sólo la actividad física correctamente dosificada, con una dieta balanceada y un estado emocional placentero, posibilita hacer más lento y funcional el proceso de envejecimiento”.

1.4. El gimnasio como instalación para la práctica de ejercicios físicos

Según se declara en la bibliografía consultada (3) el médico sueco Gustav Zander fue el pionero en 1890 en la creación de 100 equipos fitness, muchos de los cuales sobrevivieron el paso del tiempo. En lo adelante se referencian algunas ideas de Zander, G. relacionadas en (3).

El concepto de usar máquinas de ejercicios para contrarrestar los efectos dañinos de una vida sedentaria surgió a finales del siglo XIX. Las mismas máquinas que se ven hoy en los gimnasios como bicicletas fijas, escaladores, elípticos, máquinas de abdominales, tampoco son tan novedosas.

Zander, G. fue el primero que concibió la idea que el bienestar físico no dependía de los procedimientos que se manejaban en esa época, como la sangría, la purgación y las acrobacias vigorosas. Es por eso que propuso cuidar la salud a través de lo que llamó el "esfuerzo progresivo", es decir, el uso sistemático y controlado de los músculos para que el cuerpo se ponga fuerte.

Para cumplir con el propósito creó cien máquinas que buscaban emular con las actividades físicas habituales de la época, como andar en bicicleta, subir escaleras o incluso remar. Fue así que inventó los primeros modelos de muchas de las máquinas que hoy se utilizan en los gimnasios. En sus orígenes, el gimnasio de Zander, se usó para tratar a niños y trabajadores. Estaba financiado por el estado sueco y era accesible tanto para ricos como para pobres. Zander creía que el complejo sistema de máquinas, podía corregir problemas físicos de nacimiento como los generados por accidentes laborales. A comienzos del siglo XX llevó sus inventos a Estados Unidos y allí buscó captar a un nuevo tipo de clientes. Promocionó sus máquinas como "un preventivo contra los males engendrados por una vida sedentaria y el encierro de la oficina". Fue así como en EE.UU. sus aparatos se hicieron populares entre las clases más pudientes y la emergente ola de trabajadores.

La académica Carolyn de la Peña, de la Universidad de California, escribió en la revista Cabinet que por primera vez la aptitud física se asoció con un cuerpo balanceado más que con la habilidad para hacer tareas físicas. Las máquinas hacían todo el esfuerzo por la persona. Según De la Peña, la principal diferencia entre las máquinas de Zander y las que se utilizan hoy, es que no exigían que el usuario hiciera mucha fuerza, sino que se dejaba que la máquina hiciera el esfuerzo. El

beneficio supuestamente venía de la flexión reiterada del músculo. No obstante, el concepto de usar máquinas para reemplazar la actividad tradicional se impuso y con el aumento de la vida sedentaria es probable que cada vez se dependa más de las máquinas para estar en forma, como sugirió Zander.

Cada año la American College of Sports and Medicine (ACSM) publica un estudio con sus predicciones en relación al mundo del deporte. La escuela, fundada en 1954, plantea cada curso –desde 2007– a más de 30.000 profesionales del ejercicio físico de países como Brasil, Grecia, Hong Kong, Irlanda, Corea, Kuwait, España, Tailandia, Emiratos Árabes Unidos, Estados Unidos o Reino Unido, una encuesta con la que pretende medir cuáles serán las tendencias en el ámbito del fitness más demandadas durante el próximo año.

En nuestro país se han desarrollado instalaciones para la práctica del ejercicio físico, sobre todo a partir de la creación del INDER como institución encargada de rectorar la práctica sistemática de la actividad física. Es así como en toda la isla se multiplicaron los locales con equipamientos que permitían el trabajo de musculación, los que en su mayoría heredaban estructuras utilizadas en el antiguo campo socialista que representaba la URSS. Estos espacios estaban ligados, fundamentalmente, a la práctica de algún deporte específico, por lo que no se caracterizaban por el puro trabajo de musculación desligado del deporte de rendimiento.

Con el decursar de los años fueron apareciendo espacios creados por particulares donde se reproducían equipamientos similares a los utilizados en los gimnasios de musculación antes mencionados. En un gran número de ellos primaban estructuras y

tecnologías rústicas, muchas veces adaptando dispositivos mecánicos provenientes de industrias, autos y otros orígenes. Pero ciertamente permitían en principio la activación muscular propia de la actividad.

En las últimas décadas se ha percibido un incremento considerable de la aparición de gimnasios de musculación. Muchas veces se menciona como incentivo de esta aparición la apertura del trabajo por cuenta propia y el encontrar en el gimnasio una fuente de ingreso, conclusión que no resulta inapropiada pero, también es de resaltar la influencia que en ello ha podido ejercer el mayor acceso al conocimiento que se publica en la internet o los anuncios de promoción de salud que se ven en la televisión.

En esencia es un hecho la gran cantidad de gimnasios de musculación que ofrecen servicios a la población, si es que a lo que apunta la realidad de muchos de ellos se le puede llamar servicios. Pues no se debe dejar de ver que una gran parte de estas instalaciones no cuentan con las condiciones requeridas o no conciben la guía adecuada de profesionales de la Cultura Física y entonces quienes acuden buscando salud pueden entrar en la posibilidad de encontrar efectos que le comprometen su calidad de vida.

La autora sostiene el criterio de que el equipamiento de un gimnasio si bien es necesario no es todo lo suficiente como para lograr la práctica del ejercicio físico de manera adecuada. Se necesitan determinadas condiciones organizativas, guía metodológica apropiada y transmisión de conocimientos que ayuden a motivar a los practicantes. En todo ello es fundamental la acción de los profesionales que han de conducir y controlar el buen funcionamiento de estos locales.

Como conclusión de lo abordado en el presente capítulo se destaca la notable influencia del ejercicio físico, debidamente organizado, planificado y controlado, para lograr una calidad de vida acorde a los requerimientos que ofrece la sociedad contemporánea. Son numerosos sus aportes al organismo del practicante, tanto desde el punto de vista del desarrollo físico, cerebral como para lograr una mejor condición de salud. En este sentido es vital la presencia de instalaciones que cuenten con las condiciones organizacionales y la debida asesoría metodológica al proceso en cuestión.

CAPÍTULO II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA ELABORAR LAS INDICACIONES COMO RESULTADO CIENTÍFICO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente capítulo aborda el proceder metodológico seguido para elaborar las indicaciones que constituyen el resultado científico de la investigación. Se precisan los métodos utilizados y en consecuencia la muestra y procedimientos estadísticos seleccionados. Se analizan los resultados del diagnóstico que precisó el proceder investigativo y en su relación se plantea el aporte como contribución a mejorar las deficiencias detectadas, además de la justificación de los requisitos que entraña su planteamiento.

2.1. Selección de sujetos

Para la investigación se trabajó con una muestra de 94 practicantes que asisten a los gimnasios de musculación de la Ciudad de Matanzas (Ver anexo No. 1.). El tipo de muestreo fue no probabilístico debido a que se concretó a los sujetos que frecuentaron los gimnasios en el momento de la investigación.

Se trabajó además en 14 gimnasios de musculación de la Ciudad de Matanzas a los cuales la autora pudo acceder, pues el INDER no cuenta con la cifra precisa de los gimnasios de musculación que se abren en la localidad.

Fue necesario también el intercambio con funcionarios del Departamento de Cultura Física del INDER, pues esta es la instancia encargada de controlar la actividad física que se realiza en los gimnasios de musculación. Para tal propósito se trabajó con la Jefa del Departamento de Cultura Física y uno de sus metodólogos, siendo ambos los compañeros indicados por el metodólogo de docencia que atiende la Facultad de

Ciencias de la Cultura Física para consultar la información necesaria para la investigación.

Completan los sujetos que intervienen en la investigación 6 especialistas seleccionados por su formación profesional y la posibilidad de contribuir con sus aportes a los resultados del trabajo, cuyos datos aparecen en el anexo No. 2.

2.2. Métodos utilizados

El cumplimiento de los objetivos de la investigación exigió el uso de los métodos científicos, los cuales se concretan en los de orden teórico, presentes en todos los momentos de la investigación y los empíricos que permitieron la obtención de los resultados necesarios para la propuesta que se realiza.

A continuación se describen la forma en que fueron utilizados los métodos empíricos, pues los teóricos se precisaron en la introducción:

Primeramente se llevó a cabo la observación, concretándose su propósito en determinar los errores y aciertos que cometen los practicantes que asisten a los gimnasios de musculación de la ciudad de Matanzas en sus sesiones de entrenamientos. La misma se realizó en los meses de enero y febrero del año 2019. Se llevó a cabo en su modalidad de observación estructurada, no participante y de campo, según Estévez, M. Arroyo, M. y González, C. (8). (Ver aspectos observados en el anexo No. 3.)

Se utilizó también la entrevista a directivos del INDER para indagar sobre el proceso de asesoría y control que este organismo ha de ejercer sobre la actividad que se realiza en los gimnasios de musculación. (Ver anexo No. 3.)

Se recurrió a la encuesta para precisar elementos que caracterizan la práctica de ejercicios físicos en los sujetos que asisten a los gimnasios de musculación de la ciudad de Matanzas (Ver anexo No. 4.). La misma contó con 9 preguntas que indagaban sobre los aspectos siguientes:

- Datos generales de los practicantes (Edad y Sexo)
- Permanencia en la práctica de ejercicios físicos
- Frecuencia con la que se practica el ejercicio físico
- Importancia que le conceden a la práctica de ejercicios físicos
- Motivos hacia la práctica de ejercicios físicos
- Fuentes de satisfacción e insatisfacción relacionadas con la práctica de ejercicios físicos en los gimnasios de musculación
- Asesoría recibida para la práctica de ejercicios físicos.

Los sujetos se encuestaron en los meses de marzo y abril de 2019 y para ello se recurrió a la encuesta según el criterio de Estévez, M. Arroyo, M. y González, C. (8). En dicho proceso se procuró el control de determinadas variables para garantizar la fiabilidad de los datos a obtener, las cuales se precisan a continuación:

- Lugar agradable para encuestar (ventilación, iluminación, espacio)
- Condiciones de confidencialidad
- Ofrecer cuartilla de preguntas y lápiz a los sujetos
- Tiempo adecuado para las respuestas (15 minutos)

Por último se sometió la propuesta a criterio de especialistas, utilizando este proceder a partir de lo planteado por Guardo, M; I. Fleita y M. Mesa (14), quienes

establecen la posibilidad de su uso para emitir criterios sobre la validez teórica y/o empírica de una propuesta dada.

Siguiendo lo planteado por Guardo, M; I. Fleita y M. Mesa (14) la autora declara como características o requisitos a cumplir por los especialistas los siguientes:

- Experiencia en el proceso de organización y orientación de los ejercicios en los gimnasios de musculación
- Disposición para cooperar en la investigación
- Desempeño ético en su esfera profesional
- Imparcialidad al emitir juicios sobre el resultados de las investigaciones
- Capacidad de análisis sobre el objeto investigado.

La autora, siguiendo las indicaciones de Guardo, M; I. Fleita y M. Mesa (14), ha considerado recoger los criterios de los especialistas a partir de una encuesta.

El procesamiento estadístico de los resultados de la opinión de los especialistas se llevó a cabo a través de la distribución empírica de frecuencias, según lo abordado por Guardo, M; I. Fleita y M. Mesa (14).

2.3. Técnicas y procedimientos estadísticos

El procesamiento de los datos exigió el tratamiento estadístico mediante las técnicas o procedimientos siguientes:

- ✓ Media aritmética: Fue utilizada para representar datos obtenidos en la encuesta aplicada con el propósito de precisar su incidencia o relaciones con las variables investigadas para así poder llegar a conclusiones que hicieran posible la elaboración de las indicaciones sobre bases objetivas.

- ✓ Moda: Su uso permitió representar aquellos atributos que más reiteración mostraron en los sujetos de la muestra, lo cual se suponía como elemento a tener en cuenta para precisar sobre qué aspectos incidir mediante las indicaciones a ofrecer.
- ✓ Distribuciones de frecuencia: Para precisar el comportamiento de atributos expresados en las encuestas y su manifestación en la muestra atendiendo a determinadas variables de interés para la investigación.

2.4. Análisis de los resultados de los métodos aplicados

Resultados de la observación

A partir de la observación realizada a 14 gimnasios de musculación de la ciudad de Matanzas, donde la autora fungió como observadora, se pudieron constatar algunos elementos que deberían considerarse al organizar este tipo de actividad. Se procede a mostrar, los que a juicio de la investigadora, resultaron de interés para la pesquisa. El modo en que se presentan los datos se hizo de manera descriptiva, pues con lo analizado no se pretenden hacer inferencias en otras muestras, sino tomar aspectos en consideración para orientar mejor el trabajo sobre bases objetivas. Los elementos observados se ofrecen a continuación:

- ✓ Se pudo percibir que el vestuario es adecuado en la mayoría de los asistentes que asisten a los gimnasios de musculación, van con ropa fresca y deportiva. El calzado también es adecuado, pues predominan los tenis.
- ✓ En cuanto a la preparación previa a la sesión de ejercitación se constata que el calentamiento no se realiza adecuadamente. Este elemento entonces

resulta preocupante, pues en la encuesta el 60% de los practicantes aseguró que recibían asesoría por parte de los entrenadores del gimnasio.

- ✓ El cúmulo de personas que asiste a los gimnasios en los horarios de 5 pm a 7 pm es elevado y ello trae como consecuencia que en aquellos donde los espacios son más limitados no se puedan realizar las prácticas de una manera adecuada.
- ✓ Pocos gimnasios cuentan con la ventilación adecuada, sin embargo es esta una exigencia dentro de lo que aparece normado para este tipo de instalación en el Departamento de Cultura Física del INDER provincial. Llama la atención cómo se disponen locales para la práctica de ejercicios físicos en una vertiente muy atractiva para los jóvenes y no se tiene en cuenta un elemento que para estos fines resulta fundamental, siendo así el caso de la ventilación del local o gimnasio.
- ✓ La mayoría de los gimnasios no cuentan con los espacios requeridos para la práctica del ejercicio físico, por lo tanto se exponen al hacinamiento de practicantes en determinados horarios. Este detalle aumenta la probabilidad de ocurrencia de accidentes pero también constituye un aspecto que limita las condiciones y requerimientos higiénicos que se necesitan en la instalación, además de imposibilitar la ejecución correcta de algunos ejercicios que demandan más dificultad o requisitos para ejecutarlos.
- ✓ No todos los gimnasios tienen las condiciones sanitarias necesarias como baños o bebederos para la hidratación y otras necesidades que pueden surgir en los horarios en que se practica. Sin embargo se aprecia que la mayoría de

los practicantes llevan sus pomos de agua y este elemento resulta positivo, pues la hidratación es fundamental en las condiciones de práctica a que se someten los sujetos.

- ✓ En los gimnasios que se realizan ejercicios aerobios, se ejecutan con música y con la ayuda de un entrenador, elemento que resulta positivo si se tienen en cuenta las posibilidades que desde el punto de vista motivacional pueden aportar estas variables.

Resultados de la entrevista a directivos del Departamento de Cultura Física del INDER provincial

Al solicitar en entrevista a la jefa del Departamento de Cultura Física del INDER Provincial elementos sobre el proceso de asesoría y control que esta instancia debe ejercer sobre los gimnasios de musculación, se pudo precisar lo siguiente:

- ✓ La institución cuenta en documentación oficial con requisitos que deben ser cumplidos por los gimnasios de musculación para que sea aceptado su funcionamiento.
- ✓ La institución debe realizar visitas donde se controle el buen funcionamiento de los gimnasios de musculación.
- ✓ Existe documentación oficial, de la cual entregaron una copia a la autora, que regula el funcionamiento de los gimnasios de musculación (Ver anexos No. 6, 7 y 8.)

A pesar de contarse con estos requisitos en el Departamento de Cultura Física del INDER, los compañeros reconocen que no se ha logrado consolidar el trabajo en esta dirección, pues no siempre se controla el funcionamiento de los gimnasios de

musculación, incluso ni siquiera en el momento en que estos comienzan a prestar sus servicios.

Agregan los compañeros que en ocasiones conocen de la existencia de un gimnasio de musculación cuando ya este se encuentra en prestación de servicios a la población.

Resultados de la encuesta

Como resultado de la encuesta aplicada se pudo corroborar lo siguiente:

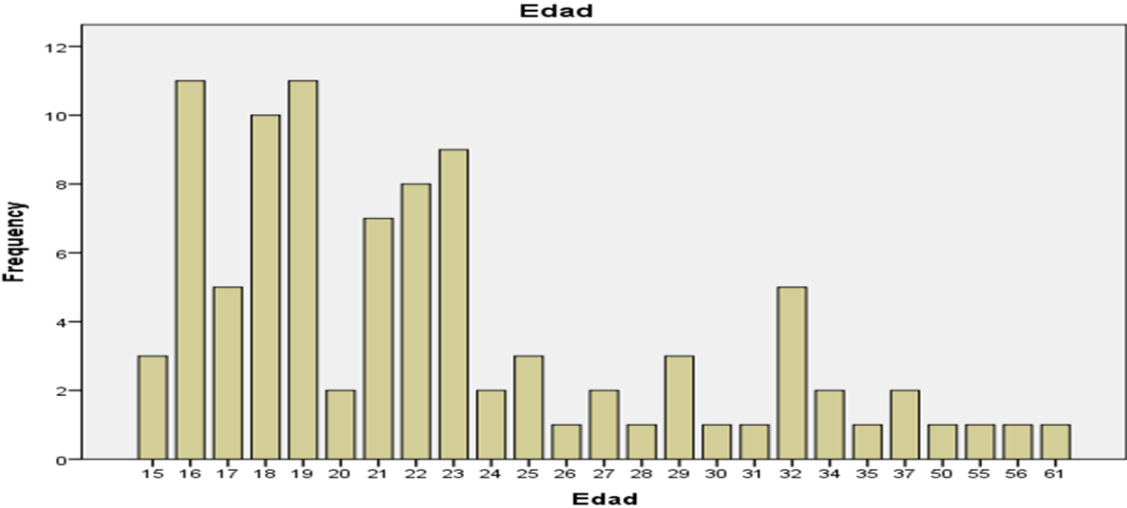


Figura No. 1. Edad de los practicantes.

La primera pregunta que indagaba sobre las edades de los practicantes permitió conocer que la mayor cantidad de practicantes comprende edades entre 16 y 19 años, habiendo también un número considerable de practicantes entre 22 y 23 años de edad.

Es de resaltar el evidente incremento en la actividad de practicantes que se ubican en la edad juvenil y ello pudiera explicarse por las necesidades de ejercitación de la

etapa. Sin embargo, es de consideración de la autora la influencia que pudiera ejercer la moda, pues se incentiva esta práctica constantemente por revistas que abordan temas juveniles, programas televisivos o por internet y ello constituye un estímulo que puede ejercer un papel inductor importante.

Los aspectos antes valorados son positivos pero llaman la atención de la autora, pues si bien es cierto que realizar ejercicios físicos en la edad juvenil es muy beneficioso también lo resulta en edades más avanzadas donde aún pueden realizarse estos en determinados aparatos y con pesos externos, lo cual lamentablemente no es una apreciación evidente en la muestra investigada.

En cuanto al sexo de los practicantes también se mostraron diferencias considerables, pues en la totalidad de los encuestados solamente 15 son féminas. Es de aclarar que se trabajó con los sujetos que asistieron a los gimnasios en los meses en que se aplicó la encuesta como parte de la investigación. Sin embargo, este dato pudiera encaminar el pensamiento en otras direcciones que tal vez marquen los aspectos motivantes hacia la práctica de ejercicios físicos, como pudiera ser el caso de alcanzar un desarrollo muscular por parte de los hombres.

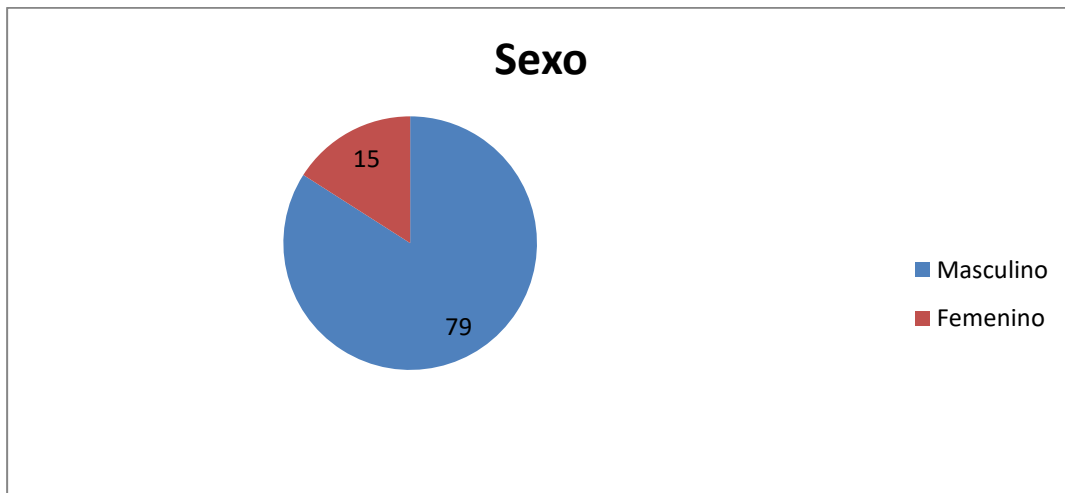


Figura No. 2. Sexo de los practicantes.

No obstante lo mostrado en la figura anterior, la autora es del criterio de la necesidad de ofrecer espacios donde se transmita a las féminas los beneficios que la práctica de ejercicios físicos reportan para sus vidas. Pues el hecho ofrece dudas a la autora sobre si todavía persisten en las mujeres ideas erróneas sobre la ejercitación en gimnasios de musculación, las que a pesar de estar aclaradas por las ciencias aplicadas tal vez no sean de abundante conocimiento por la sociedad en general.

Es de tener en cuenta además, en consideración con los datos antes mostrados, lo necesario que resulta para la mujer realizar ejercicios físicos en gimnasios de musculación. Este hecho es notado a partir de los diferentes roles que ocupan las vidas de hombres y mujeres desde edades juveniles.

Las féminas generalmente se encargan de tareas que recurren menos a la ejercitación que desarrolla musculatura o fuerza muscular y esto es para ellas una limitante que poco les ayuda para los momentos decisivos y delicados de sus vidas, como es el caso del parto. Además, el poco desarrollo de la musculatura pudiera

incidir en la aparición de deformaciones posturales a lo largo de sus vidas que les conlleven a daños óseos y articulares.

Con respecto a la pregunta que abordaba la permanencia en la práctica del ejercicio físico en los gimnasios de musculación hasta el momento de la encuesta, se pudo obtener algunos datos que resultan de interés y motivan interpretaciones. (Ver anexo No. 9).

Tabla No. 1. Estadísticos relacionados con la permanencia de los sujetos en la práctica de ejercicios físicos hasta el momento de la encuesta.

Estadísticos

Permanencia

N	Válidos	94
	Perdidos	0
Media		2,570
Error típ. de la media		,4454
Mediana		1,000
Moda		,3
Desv. típ.		4,3180
Varianza		18,645
Mínimo		,1
Máximo		33,0

Los resultados de la tabla anterior indican que como promedio los practicantes han asistido durante 2,6 años al trabajo ininterrumpido en los gimnasios de musculación. Aunque este valor general resulta a la vista un aspecto positivo no se puede dejar el análisis en un modo tan simple, pues el 20,2% de la muestra solamente posee una permanencia de tres meses asistiendo al gimnasio.

Tabla No. 2. Estadísticos relacionados con la permanencia de los sujetos en la práctica de ejercicios físicos hasta el momento de la encuesta diferenciando el sexo.

Estadísticos de grupo

	Sexo	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Permanencia	1	79	2,549	4,4740	,5034
	2	15	2,680	3,5104	,9064

En otra mirada a la variable permanencia en las prácticas se tiene el análisis por sexo, el cual no arrojó grandes diferencias. No obstante se precisa que existe un valor ligeramente mayor en las féminas al tratarse de dos meses de diferencia.

Otro de los aspectos aludidos en la encuesta fue la frecuencia semanal con que se realizan los ejercicios físicos, sobre lo cual se obtuvieron los resultados siguientes:

Tabla No. 3. Estadísticos relacionados con la frecuencia semanal con que los sujetos practican el ejercicio físico en los gimnasios.

Estadísticos

Frecuencia

N	Válidos	94
	Perdidos	0
Media		4,78
Mediana		5,00
Moda		5
Desv. típ.		1,184
Varianza		1,401
Mínimo		3
Máximo		7

Los estadísticos muestran una frecuencia promedio de 4,78 días a la semana en que se realizan ejercicios físicos, lo cual es positivo si se tiene en cuenta lo planteado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para este aspecto, al sugerir que se considera pertinente la práctica al menos tres días a la semana para que se logren beneficios reales en el organismo.

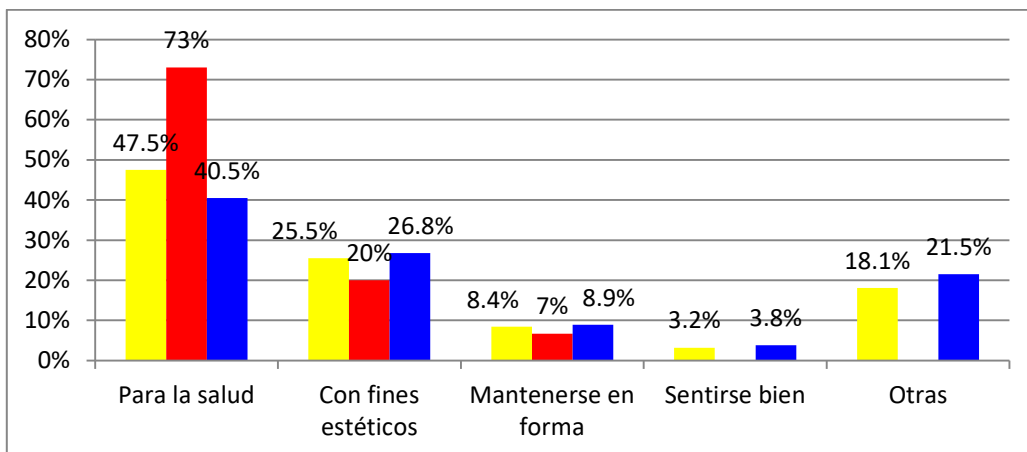
Tabla No. 4. Estadísticos relacionados con la frecuencia semanal con que los sujetos realizan el ejercicio físico en los gimnasios según el sexo del practicante.

Estadísticos de grupo

	Sexo	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Frecuencia	1	79	4,87	1,223	,138
	2	15	4,27	,799	,206

Al analizar la frecuencia de manera diferenciada por sexo de los practicantes tampoco se encuentran diferencias significativas; no obstante existe una mayor frecuencia en los hombres con respecto a las féminas.

En relación con la importancia que le conceden a la práctica del ejercicio físico se tienen en orden de aparición más recurrente criterios relacionados con los beneficios para la salud, la estética, mantenerse en forma y sentirse bien. Los valores pueden ser observados en la figura No. 3.



Leyenda

Total (Color Amarillo), Femenino (Color Rojo), Masculino (Color Azul).

Figura No. 3. Importancia que le conceden los sujetos a la práctica de ejercicios físicos.

Los elementos reportados por los practicantes aluden razones importantes para la práctica de ejercicios físicos y de las cuales se posee confirmación en la literatura especializada. No obstante llama la atención que solamente los beneficios relacionados con la salud son los que ocupan un conocimiento bastante generalizado en el caso de las féminas. Para el resto de las respuestas los porcentajes de aparición son menores al 50% y en ocasiones con valores muy bajos y ello, unido a la dispersión de los criterios, hace evidente que en general los sujetos encuestados no dominan a profundidad los aspectos relacionados con la importancia de la práctica de ejercicios físicos.

El análisis antes referido lleva a la autora al cuestionamiento respecto a cómo entonces se aprovecha en estos practicantes el principio de unidad entre conciencia y actividad, tan importante para que los sujetos logren una disposición adecuada hacia las prácticas y se contribuya mejor al alcance de los objetivos perseguidos.

En este sentido se asume que de lograrse un conocimiento menos disperso respecto a la importancia del ejercicio físico se estaría favoreciendo la disposición hacia ello y el alcance de los objetivos perseguidos.

Seguidamente se indagó en los practicantes qué aspecto les motivaba a realizar ejercicios físicos en los gimnasios de musculación y los resultados obtenidos fueron los siguientes:

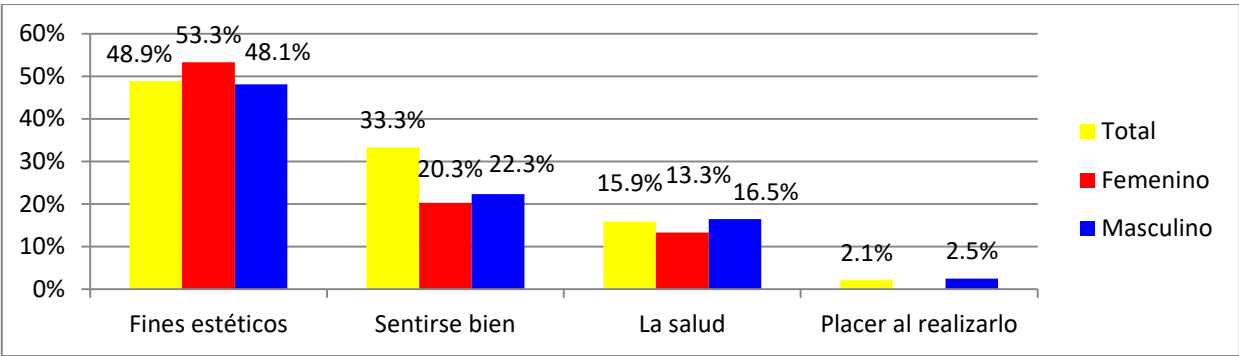


Figura No. 4. Aspectos que motivan a los sujetos hacia la práctica de ejercicios físicos.

Dentro de los aspectos referidos por los practicantes se puede resaltar que todos constituyen motivos positivos hacia la práctica de ejercicios físicos teniendo en cuenta lo planteado por González, D (11). En este sentido se tiene el hecho de motivarse por los beneficios estéticos que reporta, porque les hace sentir bien, para la salud y en menor medida por el placer que proporciona.

No obstante lo positivo de los motivos antes mencionados, llama la atención que el elemento de menor sugerencia es el placer por realizar ejercicios físicos, siendo esta una razón imprescindible para que se alcance una alta permanencia en las prácticas.

A partir de este elemento la autora sostiene el criterio relacionado con la necesidad de que los dueños de gimnasios o instructores valoren la posibilidad de aplicar tareas

concretas en las sesiones que permitan el desarrollo de motivos que apunten hacia el placer por las prácticas y por compartir un tiempo en este tipo de actividad.

Las respuestas de los practicantes poseen gran dispersión en cuanto a las frecuencias de los aspectos referidos y ello indica que el desconocimiento poco logrado sobre la importancia de realizar ejercicios físicos, visto en la pregunta anterior, se manifiesta en que no existen motivos generalizados en la muestra hacia este tipo de actividad. En este sentido se puede apreciar que solamente realizarlo por fines estéticos rebaja escasamente el 50% de referencia entre las féminas, los restantes se dispersan y en ocasiones representan valores muy bajos.

En cuanto a lo que más le agrada a los sujetos respecto a ir al gimnasio, las respuestas muestran los elementos siguientes:

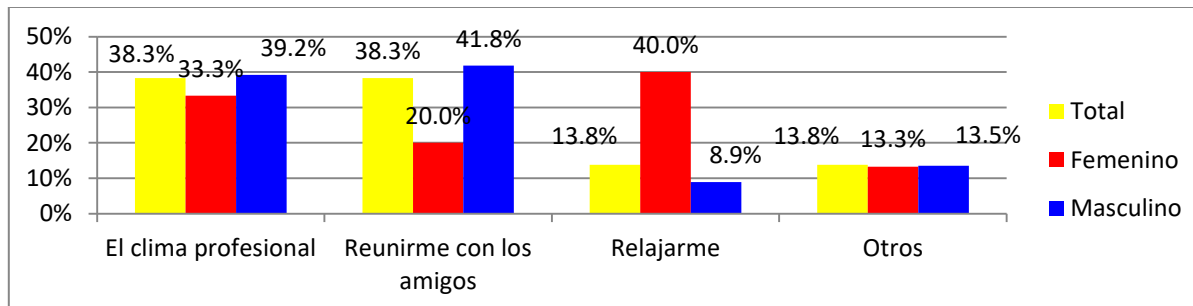


Figura No. 5. Aspectos que más le agradan a los sujetos en relación con ir al gimnasio de musculación.

Los aspectos reflejados en la figura No. 5 constituyen para la autora puntos de análisis importantes en cuanto al propósito de la investigación, pues se trata de cuestiones que pudieran potenciarse en los gimnasios estudiados teniendo en cuenta que resultan del agrado de quienes asisten, además de tratarse de aspectos positivos que han de involucrar a los practicantes.

Se demanda en este sentido que los dueños de gimnasios de musculación procuren una atención a los practicantes caracterizada por un clima profesional adecuado, donde predomine la orientación oportuna y precisa sobre lo que ha de realizarse.

Es evidente también las demandas de los practicantes respecto a reunirse con amistades y en este sentido pudiera valorarse la inclusión oportuna de tareas u acciones que permitan la relación entre los sujetos que asisten, de manera que se generen espacios para socializar y generar nuevas relaciones al tiempo que se comparte la práctica de ejercicios físicos.

Otra de las indagaciones de la encuesta aplicada tuvo que ver con la asesoría que recibían los practicantes en los diferentes gimnasios de musculación, obteniéndose las respuestas siguientes:

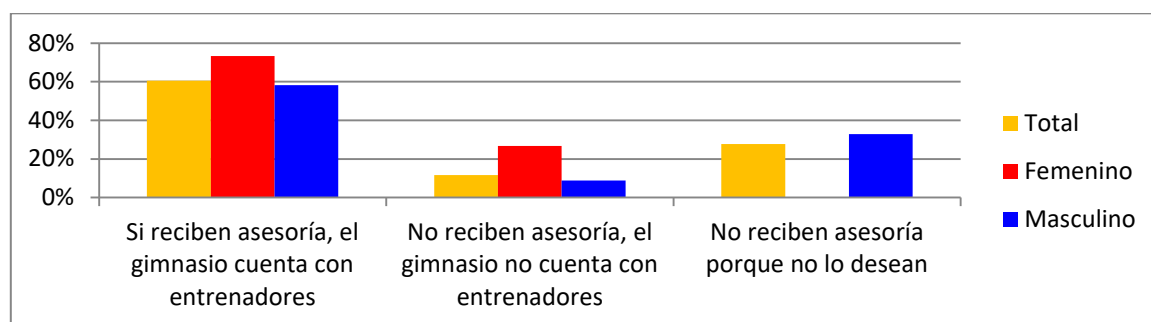


Figura No. 6. Asesoría profesional recibida por los practicantes.

Más de la mitad de los sujetos que asisten a los gimnasios investigados alegan recibir asesoría para la práctica de sus ejercicios físicos, a lo cual agregan que el gimnasio cuenta con entrenadores para este propósito. Estos datos reportan el cumplimiento de una indicación expresa para ser cumplida en los gimnasios de musculación según lo establece la documentación oficial del Departamento de Cultura Física del INDER provincial. Sin embargo, cómo es posible entonces que se

cuenta con entrenadores que ofrecen asesoría y no exista un conocimiento profundo en los practicantes sobre la importancia de la práctica del ejercicio físico como se vio en análisis anteriores.

Otro elemento de estas respuestas que ofrece dudas a la autora es el relacionado con los sujetos que no reciben o no desean recibir asesoría y que no son estudiantes ni egresados de Cultura Física. En este sentido aunque los porcentajes de referencia no son elevados es de dudar cómo estos practicantes consiguen un modo correcto de realizar y dosificar los ejercicios físicos, pues en la Educación Física previamente recibida estos aspectos no constituyen contenidos a ser abordados.

Por último se solicitó a los practicantes sugerencias para mejorar la práctica de ejercicios físicos en los gimnasios de musculación y en consecuencia se obtuvieron los datos siguientes:

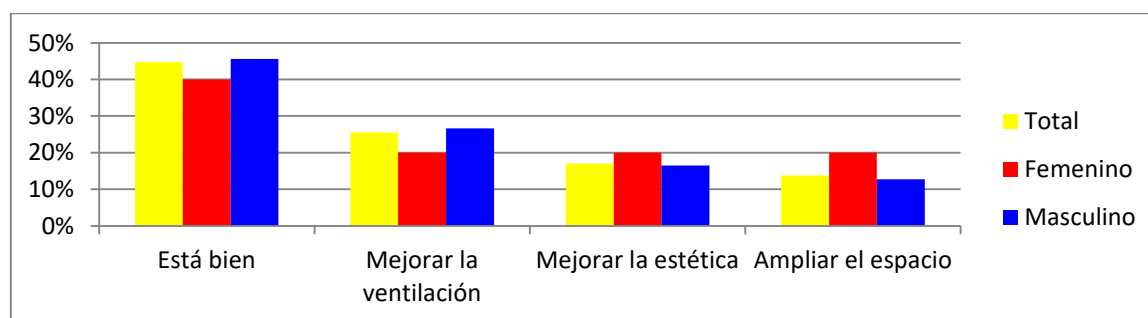


Figura No. 7. Sugerencias de los practicantes para mejorar las prácticas en los gimnasios de musculación.

Las sugerencias de los encuestados se corresponden con tres de los aspectos percibidos en la observación realizada, ellos son mejorar la ventilación, la estética y ampliar el espacio.

Aunque los porcentajes que representan los aspectos sugeridos por los practicantes no son elevados, se trata de elementos que deben ser valorados por corresponderse con lo que debe ser un gimnasio de musculación para que exista un beneficio evidente en quienes asisten a practicar.

Luego del análisis de los resultados antes mostrados se resumen como principales deficiencias las siguientes:

- No se realizan los calentamientos de manera adecuada.
- Existen horarios donde acuden muchas personas al gimnasio y no en todos los espacios son suficientes para el buen desempeño de las prácticas.
- Existen gimnasios de musculación donde la ventilación no es adecuada.
- No todos los gimnasios de musculación cuentan con baños y/o bebederos.
- No existe un trabajo consolidado de asesoría y control hacia el funcionamiento de los gimnasios de musculación en la ciudad de Matanzas.
- Los gimnasios inician su servicio sin la aprobación previa del INDER del territorio.
- No se percibe una incorporación sostenida a las prácticas en las personas adultas.

- El número de féminas, en la muestra investigada, que practica ejercicios físicos en gimnasios de musculación es pequeño en relación con los hombres.
- No se percibe un conocimiento preciso y completo sobre la importancia de la práctica de ejercicios físicos en gimnasios de musculación.
- No se precisa como motivo en la mayoría de los practicantes el placer por la realización de ejercicios físicos.
- No se lleva a cabo con los practicantes un trabajo de asesoría adecuado.
- En algunos gimnasios se debe procurar una mejor estética.

Una vez analizados los resultados del diagnóstico realizado en la investigación, la autora ha considerado proponer indicaciones que sirvan de guía a dueños de gimnasios de musculación, entrenadores y practicantes para que se realicen los ejercicios físicos de manera adecuada. Para este propósito se ha tenido en cuenta, además, los requisitos exigidos por el INDER para este tipo de instalación. Los resultados de esta elaboración se muestran a continuación:

Indicaciones para la mejora de las condiciones en los gimnasios de musculación, así como de los conocimientos y orientaciones hacia la práctica adecuada de ejercicios físicos en estos espacios de la ciudad de Matanzas.

Organizacionales
✓ Delimitar la cantidad de practicantes por sesiones de trabajo, asegurando comodidad y seguridad en la práctica de los ejercicios

- ✓ Ofrecer estructuras que permitan una ventilación adecuada de los locales, con énfasis en los horarios donde coexiste un mayor número de practicantes (picos de asistencia)
- ✓ Disponer de baños en los locales para que los practicantes puedan satisfacer las necesidades fisiológicas que en el transcurso de sus sesiones así lo demanden.
- ✓ Asegurar el suministro de agua que permita la correcta hidratación de los practicantes
- ✓ Propiciar un clima psicológico agradable en los gimnasios de musculación, donde prime el buen trato y la voluntad de ayuda entre los sujetos que asisten
- ✓ Asegurar la disponibilidad de los medios para la ejecución de los ejercicios

Instructivas

- ✓ Colocar, en un lugar visible de cada gimnasio de musculación, sugerencias de variantes de calentamientos, en atención al nivel de preparación y el tipo de actividad a realizar, pudiendo ser explicada a los principiantes por un entrenador en caso de contar con los servicios de este profesional.
- ✓ Hacer visible, en lugares concurrentes del gimnasio, mensajes oportunos y bien estructurados que aborden la importancia de la

práctica de ejercicios físicos para la vida y hacerlo con una renovación periódica da la información que se brinda y el modo en que se hace.

- ✓ Procurar formas para la asesoría a los practicantes sobre el modo correcto de realizar su entrenamiento, incluyendo diferentes contenidos (sistemas de ejercicios en atención al nivel de preparación, la dosificación y el autocontrol, su importancia para la vida y la dieta que en lo posible se debe combinar para que resulten más efectivos los ejercicios).

Metodológicas

- ✓ Realizar el test anamnesis y un programa de trabajo de adaptación antes de integrarse a este tipo de actividad
- ✓ Disponer de diario de autocontrol (peso corporal, nivel de actividad cotidiana, calidad del sueño y alimentación)
- ✓ Descansar de manera propicia para cada ejercicio entre las series
- ✓ Hacer una preparación con estiramientos antes de los ejercicios de fuerza muscular
- ✓ Privilegiar ejercicios que incorporen la mayor cantidad de grupos musculares posibles
- ✓ Trabajar de forma que varíen los segmentos corporales
- ✓ Observar una velocidad de ejecución del ejercicio normal (controlada o lenta)
- ✓ Aumentar la carga (pesas) siempre que se aprecie un fácil cumplimiento de la tarea

Una vez elaboradas las indicaciones se llevaron a consideración de los especialistas para verificar si cumplían con los requisitos para resultados científicos exigidos en la literatura consultada (1), los cuales se relacionan en lo fundamental con la pertinencia, la factibilidad, la validez y la aplicabilidad. La consulta se realizó a través de la encuesta que aparece en el anexo No. 10. Los resultados de este proceso fueron los siguientes:

Tabla No. 5. Resultados de la valoración de los especialistas para cada requisito (pertinencia, factibilidad, validez y aplicabilidad)

		Estadísticos			
		Pertinencia	Factibilidad	Validez	Aplicabilidad
N	Válidos	6	6	6	6
	Perdidos	0	0	0	0
Media		5,00	5,00	4,67	5,00
Moda		5	5	5	5

**Nota: Las tres opciones de respuesta para valorar cada requisito, en la encuesta aplicada a los especialistas, se ponderaron para facilitar el procesamiento estadístico, otorgándole el siguiente valor: (Si – 5 puntos) (Medianamente – 3 puntos) (No – 1 punto).

Luego de la valoración de los especialistas se tuvo que los valores promedios (media ponderada) para los requisitos pertinencia, factibilidad y aplicabilidad alcanzan la máxima expresión posible, denotando que consideran su total cumplimiento para las indicaciones propuestas en la investigación.

Para el caso del requisito validez el valor promedio (media ponderada) alcanza un valor de 4,67, indicando que la mayoría de los especialistas consideran válidas las

indicaciones propuestas. En este sentido se precisa aclarar que un especialista la valoró en la categoría de medianamente válida, pues sugiere incorporar lo siguiente:

- ✓ Que en los gimnasios donde existen entrenadores se ofrezca, de manera visible a los practicantes, una caracterización de dicho profesional. Sugiere que la misma contenga: Titulación, años de experiencia, si practicó deportes y en caso afirmativo cuál, así como los resultados relevantes en su desempeño profesional.
- ✓ Que cada local cuente con un botiquín dotado de materiales para los primeros auxilios.
- ✓ Que se sugiera poseer medios y aparatos con la calidad requerida.

La autora, luego de analizar las sugerencias del especialista, considera acertada la posibilidad de incorporar, en las indicaciones de tipo instructivas, una que se refiera a colocar en un lugar visible de aquellos gimnasios que posean entrenadores una caracterización de los mismos que posea: Titulación, años de experiencia, si practicó deportes y en caso afirmativo cuál, así como los resultados relevantes en su desempeño profesional.

En este sentido se justifica su inclusión en el hecho de constituir una información que contribuiría a la credibilidad del practicante respecto a la guía que el entrenador puede ofrecerle y las recomendaciones que sugiera, además de aportar elementos que motiven hacia la práctica del ejercicio físico, pues el entrenador ejerce su rol como modelo social para sus discípulos.

Las dos restantes recomendaciones no se incorporan por estar contenidas en las exigencias que aparecen recogidas en la documentación oficial, para la apertura de gimnasios de musculación, del Departamento de Cultura Física del INDER provincial. Además de estos procedimientos estadísticos se analizó la distribución empírica de frecuencias según lo sugerido por Guardo, M; I. Fleita y M. Mesa (14), las tablas con los resultados aparecen en el anexo No. 11.

Las distribuciones de frecuencias aportan que el 100% de los especialistas consideran las indicaciones ofrecidas como pertinentes, factibles y aplicables, mientras que el 83,3% la consideran totalmente válidas. En este último requisito, al igual que en el análisis realizado al valor promedio, incide el otorgamiento de una mediana validez ofrecido por el especialista que realizaba las sugerencias antes mostradas.

Las valoraciones respecto a las sugerencias de este especialista fueron expresadas anteriormente, por lo cual la autora considera que desde el punto de vista cualitativo se elevan los resultados de la validez a una máxima expresión, teniendo en cuenta que en las indicaciones se incluye el contenido fundamental de su sugerencia.

Las pesquisas realizadas como parte del presente capítulo permiten ofrecer elementos conclusivos, ellos son los siguientes: la práctica de ejercicios físicos en gimnasios de musculación de la Ciudad de Matanzas se desarrolla como una modalidad de crecimiento ascendente en la población y en ello persisten insuficiencias relacionadas con elementos organizacionales, instructivos y metodológicos. Se elaboran indicaciones en consecuencia que resultan de la

aceptación de los especialistas consultados, a partir de someter a su consideración los requisitos que debe cumplir un resultado científico en esta esfera.

Conclusiones

Las indicaciones elaboradas para la mejora de las condiciones en los gimnasios de musculación, así como de los conocimientos y orientaciones hacia la práctica adecuada de ejercicios físicos en estos espacios de la ciudad de Matanzas cumplen con los requisitos exigidos para un resultado científico en el área de la investigación, lo cual se sustenta desde la teoría en la bibliografía especializada y por el criterio de los especialistas consultados.

Recomendaciones

1. Se debe establecer un espacio de trabajo con el Departamento de Cultura Física del INDER en el territorio para ofrecer los resultados de la investigación en función de garantizar una mejor asesoría y control hacia la actividad estudiada en los gimnasios de musculación.
2. Es preciso que la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de Matanzas condicione la continuidad de la investigación con muestras de otras localidades para precisar los elementos que puedan estar relacionados o no con los datos de la presente y sean utilizados en función de la docencia.
3. Se debe capacitar a profesionales para que ofrezcan una asesoría adecuada como entrenadores en los gimnasios de musculación de la Ciudad de Matanzas.

Bibliografía

1. Barreras, F. (2004). Los resultados de investigación en el área educacional. Conferencia presentada en el centro de estudios del ISP “Juan Marinello”. Matanzas.
2. Barrios, L y López, M. (2011). Aportes del ejercicio físico a la actividad cerebral. Revista digital EFdeportes. Buenos Aires. Año 16, Vol No. 160.
3. _____. (2019). El asombroso origen de las máquinas del gimnasio. Infobae.mhtml. Consultado el 8 de mayo del 2019.
4. Cañizares, M. (2008). La Psicología en la actividad física. Su aplicación en la Educación Física, el Deporte, la Recreación y la Rehabilitación. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.
5. Carreño, J. (1998). Material complementario, Pesas Aplicadas. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”.
6. Domínguez, L. (2007). Psicología del desarrollo. Problemas, principios y categorías. La Habana. Editorial Félix Varela.
7. Escudero, D. (2008). Importancia de los ejercicios físicos e indicaciones para su práctica. Revista digital “Portal Deportivo”. Chile. Año 2, No. 8.
8. Estévez, M.; Arroyo, M & González, C. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
9. Franco, A. y col. (2011). La salud en los gimnasios: una Mirada desde la satisfacción personal. Hacia la promoción de salud, Volumen 16, No. 1. ISSN: 0121 – 7577.

10. Gómez-Pinilla F. y Hillman C. (2013): "The influence of exercise on cognitive abilities". *Comprehensive Physiology* 3, 403-428.
11. González, D. (1995). *Teoría de la motivación y práctica profesional*. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
12. Guardo, M. (2006). Los componentes del diseño teórico de la investigación científica. Una reflexión praxiológica. *Revista Pedagogía Universitaria*. Volumen XIV. No. 3.
13. _____; y col. (2010). *Requisitos para la estructura de la memoria escrita de trabajos de diploma, tesis de diplomado, especialidad, maestría y doctorado*. Matanzas.
14. _____, I, Fleitas y M, Mesa. (2016). *Acerca del criterio de especialistas en la investigación científica*.
15. Guillén, F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. Colombia. Editorial Kinesis.
16. Guillén, J. (2015). ¿Puede el ejercicio físico mejorar el rendimiento académico?. Disponible en: <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2015/03/15/puede-el-ejercicio-fisico-mejorar-el-rendimiento-academico/> . Consultado el 30 de mayo de 2019.
17. Hernández, R. (2003). *Metodología de la investigación*. La Habana. Editorial Félix Varela.
18. JIT *La actualidad del Deporte cubano*. (2018). Los gimnasios en Cuba. Publicación del Instituto nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.

Disponible en: <http://www.jit.cu/NewsDetails.aspx?idnoticia=45358>.

Consultado el 25 de mayo del 2019.

19. Marmol, A y col. (2010). La infraestructura y el equipamiento, la prescripción del ejercicio y los servicios ofertados como índices de calidad de los centros fitness de Murcia. Cuadernos de Psicología del deporte. Vol. 10. ISSN 1578 – 8423.
20. Mesa, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Ciudad de la Habana. Editorial José Martí.
21. Navarro, R. (2017). Ejercicios que arrasarán en tu gimnasio en 2017. Disponible en <https://smoda.elpais.com/belleza/estos-los-ejercicios-arrasarán-gimnasio-2017/>. Consultado el 4 de febrero del 2019.
22. Orduña, J. (2019). Beneficios de ir al gimnasio. Disponible en: <https://www.illescw.com/7-beneficios-de-ir-al-gimnasio/>. Consultado el 8 de mayo de 2019.
23. Periódico Trabajadores. Cuba. Fecha de publicación: 2 de marzo de 1998.
24. Periódico Trabajadores. Cuba. Fecha de publicación: 2 de junio de 2003.
25. Rezende, F. (2011). Enfoque metodológico para el desarrollo de la hipertrofia y la fuerza muscular en general para iniciantes en la actividad de musculación. Tesis presentada en opción al título de Máster en Ciencias de la Educación Física, Deporte y Recreación. Facultad de Cultura Física de Matanzas.
26. Rodríguez, Y (2008). Indicaciones para atenuar las deficiencias en la realización del ejercicio físico por los practicantes que asisten al Parque René

- fraga Moreno de Matanzas. Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Sede Universitaria Municipal. Varadero.
27. Román, I. (2006). Fuerza óptima ¿mito o realidad? Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.
28. _____. (2004). Gigafuerza. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.
29. Sáenz, C. (2019) Beneficios del ejercicio físico sobre la neuroplasticidad y la cognición. Disponible en: <https://neurorehabnews.com/neuroplasticidad-y-ejercicio/beneficios-ejercicio.html>. Consultado el 30 de mayo de 2019.
30. Sainz de la Torre, N. (2010). Psicopedagogía de la Educación Física y el Deporte escolar. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.

Anexos

Anexo No. 1. Características de los practicantes que integraron la muestra.

Estadísticos			
		Edad	Sexo
N	Válidos	94	94
	Perdidos	0	0
Media		23,44	1,18
Moda		16 ^a	1
Mínimo		15	1
Máximo		61	2

Sexo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	77	81,9	81,9	81,9
	2	17	18,1	18,1	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

**Nota: El sexo masculino se registra con el número 1 y el femenino con el 2.

Anexo 2. Caracterización de los especialistas consultados.

Especialista	Años de experiencia	Desempeño a fin con la investigación
Dr. C. José E. Carreño Vega	30	Profesor de Pesas Aplicadas, Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Posee experiencia de asesoría en gimnasios de musculación.
Ms. C. Alexis García Ponce de León	13	Profesor de Educación Física, Atletismo Básico. Posee experiencia como preparador físico de equipos deportivos y asesor en gimnasios de musculación.
Ms. C. Evelio Valdez Cárdenas.	31	Profesor de Deportes con pelotas. Posee experiencia como preparador físico en equipos deportivos en el extranjero.
Dr. C. Dencil Escudero Sanz	15	Profesor del área de la Psicología Aplicada a la Actividad Física. Ha tutorado dos investigaciones sobre ejercicios físicos en practicantes sistemáticos.
Ms. C. Raúl Velazco Barani	38	Profesor de Educación Física. Posee experiencia en la asesoría a practicantes sistemáticos. Dirige

		una tarea de investigación relacionada con el deporte en el entorno social y universitario.
Ms. C. Maikel Martínez García	11	Profesor de Béisbol. Ha colaborado en entrenamientos a equipos deportivos municipales.

Anexo 3. Aspectos que se tuvieron en cuenta durante la observación.

- ✓ Vestuario (El vestuario debe ser adecuado, ropa fresca, que permita la transpiración de la piel. No monos deportivos)
- ✓ Calentamiento (Si se realiza, si se realiza bien, si guarda relación con la actividad que se va a realizar después)
- ✓ Ventilación del local
- ✓ Cantidad de personas en el local
- ✓ Hidratación (Si cuenta con todas las condiciones sanitarias, bebederos, si los practicantes se mantienen hidratados)

Anexo 4. Protocolo empleado para la entrevista a directivos del INDER.

- 1- ¿Existe algún documento que certifique que el INDER debe visitar y controlar los gimnasios de musculación?
- 1- ¿Qué relación tiene el INDER con los gimnasios de musculación?
- 2- ¿Qué realiza el departamento de Cultura Física del INDER provincial para velar por el buen funcionamiento de los gimnasios de musculación?

Anexo 5. Preguntas realizadas en la encuesta aplicada a los practicantes.

- 2- Edad del practicante
- 3- Sexo
- 4- Tiempo que lleva haciendo ejercicio ininterrumpidamente
- 5- ¿Por qué consideras que es importante realizar ejercicio físico?
- 6- ¿Por qué realiza ejercicio físico, qué es lo que lo motiva?
- 7- Cuantos días a la semana
- 8- ¿Qué es lo que más le agrada de ir al gimnasio a realizar ejercicio físico?
- 9- ¿Qué propones al gimnasio para que mejore la práctica del ejercicio físico?
- 10- ¿Recibes asesoría profesional para realizar el ejercicio físico, dentro o fuera del gimnasio?

Anexo 6. Requisitos que deben poseer los locales para la apertura de los servicios que se ofertan en los gimnasios y obtención de las licencias.

- Deben poseer Cartel que lo identifique y que explique los horarios de trabajo, los servicios que se ofertan y las tarifas.
- Local ventilado.
- Local amplio que permita el trabajo en grupos de personas.
- Condiciones higiénicas certificadas por Salud
- Con iluminación que permita horarios factibles a la población.
- Aparatura que permita trabajar los diferentes planos corporales y que cumplan los requisitos higiénicos y biomecánicos necesarios.
- Espejos.
- Grabadora o equipo de Música.
- Baños para ambos sexos.
- Taquillas o área con seguridad para guardar las pertenencias de los alumnos y profesores.
- Agua Potable.
- Mesas de Masaje.
- No se permite la ingestión de sustancias prohibidas (anabólicos).
- No se permite fumar.
- Cumplir con las medidas de seguridad, limitando al máximo los accidentes.

Los Locales para su explotación y de acuerdo a las condiciones que posean se pueden clasificar en A y B.

El Gimnasio A.

- Debe poseer las 6 áreas de trabajo de musculación. (Área de Calentamiento, Área de Ejercicios Múltiples, Área de Tren Inferior y abdominales, Área de Tren superior, Área de Aerobios, Área de Biometría y Relajación.
- Sauna o baños de Vapor.
- Servicio de Masaje.
- Pesa o Bascula
- Tallimetro.
- Cinta Métrica.
- Reloj de Pared.
- Cronómetro.
- Taquillas o área con seguridad para guardar las pertenencias de los alumnos y profesores.
- Con iluminación que permita horarios factibles a la población
- Deben de poseer Cartel que lo identifique y que explique los horarios de trabajo, los servicios que se ofertan y las tarifas.

El Gimnasio B.

- Debe poseer las 6 áreas de trabajo de musculación. (Area de Calentamiento, Area de Ejercicios Múltiples, Area de Tren Inferior y Abdominales Area de Tren superior, Area de Aerobios, Area de Biometría y Relajación.
- Pesa.
- Tallimetro.
- Cinta Métrica.
- Cronómetro.
- Taquillas o área con seguridad para guardar las pertenencias de los alumnos y profesores.
- Iluminación adecuada que permita el trabajo en horarios factibles a la población.
- Deben de Poseer Cartel que lo identifique y que explique los horarios de trabajo, los servicios que se ofertan y las tarifas.

Anexo 7. Requisitos para los Instructores de Gimnasio.

- Deben ser graduados de Licenciatura en Cultura Física o Técnicos Medios.
- Deben haber cumplido el servicio social.
- Deben poseer carnet de salud actualizado.
- Deben poseer buena condición física y un vestuario adecuado.
- Deben ser ejemplos por su ética profesional, respetuosos y cumplidores de las normas de conductas que regulan el trabajo del Instructor del Gimnasio.

Masajista.

Otra de las actividades que podrán obtener la licencia como cuentapropista, serán los masajistas.

Los masajistas podrán trabajar en los gimnasios o en locales donde se imparten las clases o por medio de un trabajo ambulatorio y/o a domicilio.

Los mismos deben ser graduados de Licenciados en Cultura Física o Profesores de Educación Física (técnicos medios), quienes pueden realizar diferentes tipos de masajes (estético, deportivo, shiatsu, terapéutico entre otros) dedicados al mejoramiento de la salud y calidad de vida de los usuarios así lo soliciten.

Requisitos del Masajista.

- Debe haber realizado su servicio social.
- Tener amplio conocimiento de la materia.
- Poseer condiciones higiénicas personales y físicas que le permitan desarrollar un adecuado trabajo.
- Debe poseer, los recursos o medios técnicos necesarios para poder desempeñar su trabajo.

- Debe ser ético, respetuoso y cumplidor de las normas de conducta que regulan el trabajo del masajista.

Anexo 8. Acciones del INDER y sus unidades organizativas de base (provincia, municipio y combinado deportivo).

- Se encargará de capacitar, superar y preparar metodológicamente a los instructores de gimnasios.
- Realizará visitas técnicas a las clases y locales.
- Revisará los planes de entrenamiento individual.
- Orientará la toma de muestras sorpresivas para combatir el uso de sustancias prohibidas.
- Se aplicará sorpresivamente pruebas antidoping, como medida educativa y preventiva de salud.
- Tendrá en cuenta a los alumnos de estos gimnasios para informarlos como practicantes sistemáticos.
- Convocará a los practicantes de estos gimnasios a participar en las actividades que organiza el INDER a nivel comunitario.
- Velará por el uso adecuado de la propaganda, y divulgación de acciones que tengan que ver con la salud y la práctica de actividades físicas encaminadas a la creación de estilos de vida saludables, combatiendo el uso inadecuado de medicamentos y sustancias que atenten contra la salud de los practicantes.

Anexo 9. Estadísticos descriptivos de la permanencia de los sujetos en las prácticas hasta el momento de la encuesta.

Permanencia				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
,1	1	1,1	1,1	1,1
,2	7	7,4	7,4	8,5
,3	19	20,2	20,2	28,7
,4	1	1,1	1,1	29,8
,6	7	7,4	7,4	37,2
,7	1	1,1	1,1	38,3
,8	4	4,3	4,3	42,6
1,0	8	8,5	8,5	51,1
1,3	1	1,1	1,1	52,1
1,6	5	5,3	5,3	57,4
2,0	13	13,8	13,8	71,3
2,6	1	1,1	1,1	72,3
3,0	9	9,6	9,6	81,9
4,0	2	2,1	2,1	84,0
5,0	4	4,3	4,3	88,3
6,0	3	3,2	3,2	91,5
7,0	2	2,1	2,1	93,6
10,0	3	3,2	3,2	96,8
13,0	1	1,1	1,1	97,9
17,0	1	1,1	1,1	98,9
33,0	1	1,1	1,1	100,0
Total	94	100,0	100,0	

Anexo 10. Encuesta aplicada a los especialistas.

Universidad de Matanzas

Facultad de Ciencias de la Cultura Física

Compañero especialista:

Se está llevando a cabo una investigación en la facultad de Ciencias de la Cultura Física de Matanzas que se encamina a elaborar indicaciones para la mejora de las condiciones en los gimnasios de musculación, así como de los conocimientos y orientaciones hacia la práctica adecuada de ejercicios físicos en estos espacios de la ciudad de Matanzas.

Los autores de esta investigación consideramos que usted cuenta con los requisitos exigidos en la literatura especializada que permiten seleccionarlo como especialista para emitir criterios sobre la validez teórica de la propuesta a que se llega en la investigación.

De antemano le agradecemos por su colaboración.

Primeramente realice una lectura de los aspectos deficientes que fueron constatados en la práctica a través del diagnóstico realizado, ellos son los siguientes:

- No se realizan los calentamientos de manera adecuada.
- Existen horarios donde acuden muchas personas al gimnasio y no en todos los espacios son suficientes para el buen desempeño de las prácticas.
- Existen gimnasios de musculación donde la ventilación no es adecuada.
- No todos los gimnasios de musculación cuentan con baños y/o bebederos.
- No existe un trabajo consolidado de asesoría y control hacia el funcionamiento de los gimnasios de musculación en la ciudad de Matanzas.
- Los gimnasios inician su servicio sin la aprobación previa del INDER del territorio.
- No se percibe una incorporación sostenida a las prácticas en las personas adultas.
- El número de féminas, en la muestra investigada, que practica ejercicios físicos en gimnasios de musculación es pequeño en relación con los hombres.

- No se percibe un conocimiento preciso y completo sobre la importancia de la práctica de ejercicios físicos en gimnasios de musculación.
- No se precisa como motivo en la mayoría de los practicantes el placer por la realización de ejercicios físicos.
- No se lleva a cabo con los practicantes un trabajo de asesoría adecuado.
- En algunos gimnasios se debe procurar una mejor estética.

A partir de las deficiencias expresadas anteriormente se elaboraron las indicaciones correspondientes. **Lea cada una de ellas y al final emita su criterio** a través de los aspectos que serán precisados. Ellas son las siguientes:

Indicaciones para la mejora de las condiciones en los gimnasios de musculación, así como de los conocimientos y orientaciones hacia la práctica adecuada de ejercicios físicos en estos espacios de la ciudad de Matanzas.

Organizacionales
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Delimitar la cantidad de practicantes por sesiones de trabajo, asegurando comodidad y seguridad en la práctica de los ejercicios ✓ Ofrecer estructuras que permitan una ventilación adecuada de los locales, con énfasis en los horarios donde coexiste un mayor número de practicantes (picos de asistencia) ✓ Disponer de baños en los locales para que los practicantes puedan satisfacer las necesidades fisiológicas que en el transcurso de sus sesiones así lo demanden. ✓ Asegurar el suministro de agua que permita la correcta hidratación de los practicantes ✓ Propiciar un clima psicológico agradable en los gimnasios de musculación, donde prime el buen trato y la voluntad de ayuda entre los sujetos que asisten ✓ Asegurar la disponibilidad de los medios para la ejecución de los ejercicios

Instructivas
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colocar, en un lugar visible de cada gimnasio de musculación, sugerencias de variantes de calentamientos, en atención al nivel de preparación y el tipo de actividad a realizar, pudiendo ser explicada a los principiantes por un entrenador en caso de contar con los servicios de este profesional. ✓ Hacer visible, en lugares concurrentes del gimnasio, mensajes oportunos y bien estructurados que aborden la importancia de la práctica de ejercicios físicos para la vida y hacerlo con una renovación periódica de la información que se brinda y el modo en que se hace. ✓ Procurar formas para la asesoría a los practicantes sobre el modo correcto de realizar su entrenamiento, incluyendo diferentes contenidos (sistemas de ejercicios en atención al nivel de preparación, la dosificación y el autocontrol, su importancia para la vida y la dieta que en lo posible se debe combinar para que resulten más efectivos los ejercicios).
Metodológicas
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar el test anamnesis y un programa de trabajo de adaptación antes de integrarse a este tipo de actividad ✓ Disponer de diario de autocontrol (peso corporal, nivel de actividad cotidiana, calidad del sueño y alimentación) ✓ Descansar de manera propicia para cada ejercicio entre las series ✓ Hacer una preparación con estiramientos antes de los ejercicios de fuerza muscular ✓ Privilegiar ejercicios que incorporen la mayor cantidad de grupos musculares posibles ✓ Trabajar de forma que varíen los segmentos corporales ✓ Observar una velocidad de ejecución del ejercicio normal (controlada o lenta)

- ✓ Aumentar la carga (pesas) siempre que se aprecie un fácil cumplimiento de la tarea

Responda marcando con una x las siguientes preguntas de acuerdo a las categorías que se proponen para cada caso:

Preguntas	Si	Medianamente	No
¿Considera pertinentes las indicaciones propuestas según el propósito para el que se crean?			
¿Considera usted que son factibles según el propósito para el que se crean?			
¿Considera usted que son válidas para cumplir el propósito de la investigación?			
¿Considera usted que tienen posibilidades de aplicación?			

¿Considera necesario ofrecer alguna otra valoración sobre las indicaciones propuestas?

Anexo 11. Distribuciones empíricas de frecuencia de los requisitos analizados para las indicaciones propuestas.

Pertinencia

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 5	6	100,0	100,0	100,0

Factibilidad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 5	6	100,0	100,0	100,0

Validez

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
3	1	16,7	16,7	16,7
Válidos 5	5	83,3	83,3	100,0
Total	6	100,0	100,0	

Aplicabilidad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 5	6	100,0	100,0	100,0

