

Estructura física, administrativa y académica de los gimnasios de Ibagué

*Magíster en Pedagogía de la Cultura Física
Licenciada en Educación Física. Docente universitaria
**Especialista en Fútbol
Licenciado en Educación Física. Docente
Entrenador a nivel nacional en divisiones menores

Constanza Palomino Devia*
Carlos Julio Reyes Varon**
constanzapalominouniquindio@hotmail.com
(Colombia)

Resumen

El propósito del presente trabajo de investigación fue conocer y analizar la estructura de los gimnasios de la zona norte de la ciudad de Ibagué en cuanto a la parte académica, física y administrativa. Este trabajo abarcó tres momentos que fueron la exploración, observación y descripción, fue de carácter cuantitativo ya que se obtuvieron resultados y se representaron por medio de polígonos de frecuencia, la técnica que se utilizó fue la de la encuesta y una guía de observación, la población los gimnasios de la zona norte de Ibagué y la muestra fue intencional ya que se dividió en tres grupos los gimnasios y se visitaron los que funcionaban en casas, los que pertenencia a clubes privados o cajas de compensación familiar y un tercer grupo los que estaban funcionando en un lugar adecuado para dicho fin, se encuestaron 16 gimnasios y se obtuvieron los siguientes resultados: el 75% de los gimnasios reciben cualquier persona sin ningún tipo de distinción, el 56% no realiza ningún tipo de examen médico al usuario que va a entrar, el 96% atiende cualquier duda de los usuarios, el 50% fomenta actividades de promoción de la salud, el 75% no apoya académicamente al personal que allí labora, el 100% le lleva un seguimiento a sus usuarios en sus procesos físicos, el 69% no tiene plan de emergencias, además se encontró que el 75% no tienen en cuenta solicitar el carnet de la E.P.S. cuando ingresa un usuario, que el 87% no tiene archivos donde se debe encontrar la información de cada usuario, el 44% de las personas que laboran allí son profesionales pero que el 8% es licenciado en educación física o profesional en área del deporte, el 19% de los administradores y el 22% de los instructores conocen las disposiciones para certificar gimnasios. Se concluyó que el 100% de los gimnasios visitados no cumple con los requerimientos que proyecta Coldeportes Nacional para la certificación de los gimnasios, lo que genera insuficiencia en el servicio que se ofrece en estos lugares y baja calidad de las actividades que se promueven en el interior.

Palabras clave: Gimnasio. Ejercicio físico. Aeróbicos. Estructura. Entrenador.

Introducción

Desde los primeros indicios de la humanidad el hombre ha estado relacionado en forma directa con el ejercicio físico y la actividad motora como un eje fundamental de su desarrollo en todos los aspectos de su evolución social, de supervivencia, la obtención del alimento, la construcción, el transporte, la guerra, la competencia social y la demostración física de superioridad de uno hacia otros y sin lugar a dudas con el deporte y el ejercicio físico como medio para la buena conservación de la salud física, espiritual y psicológica. Por todas estas causas en la estructura social de la comunidad deben existir diferentes opciones de desarrollo de las capacidades y condiciones de las personas, promoviendo el sentido activo y el deseo permanente de la superación, calidad de vida y por ende de la productividad económica, cultural, artística, académica y científica de la comunidad.

Al hablar específicamente de la parte física y corporal se debe hacer referencia a la estructura general de los gimnasios como lugares destinados a la práctica del ejercicio físico dirigido bajo un proceso sistemático, científico y pedagógico que busque mantener o mejorar la condición física de las personas asociando factores de beneficio social convirtiéndose en una prioridad para la comunidad académica. El estudio de las diferentes condiciones que estos establecimientos brindan a la población para que cumplan con los requisitos legales proclamados en el decreto que proyecta Coldeportes Nacional con el fin de que la comunidad que recibe este servicio goce de una verdadera posibilidad de elevar y mejorar la calidad de vida.

Por otro lado se crea un ambiente donde los hábitos de salud, auto-cuidado, higiene y actividad física permanentemente caracterizan a la población que está inmersa en este proceso social y deportivo disminuyendo gradualmente los factores de riesgo en la población como la obesidad que es el exceso de grasa corporal, el sedentarismo que es la poca actividad y ejercicio físico de la personas, la diabetes es una enfermedad causada por la poca producción de insulina, resistencia a esta y otras afecciones asociadas a la falta o poco ejercicio físico y el interés por practicas sociales inadecuadas como el tabaquismo que es el consumo excesivo de cigarrillo, la drogadicción que es el habito de quien se deja dominar por alguna droga y el alcoholismo que es el consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

Este trabajo de grado inicia con una verificación y consulta de la historia de la creación de los gimnasios y su evolución a través de la historia, posteriormente se caracteriza en forma general a cada uno de los gimnasios de la zona norte de la ciudad de Ibagué y luego se presenta el resultado y el análisis del trabajo de campo realizado.

Desarrollo

Para definir el contenido teórico de este proyecto de investigación se hace necesario hablar del concepto de estructura teniendo en cuenta que es el eje fundamental de este trabajo definiéndose como la relación ordenada de elementos que se interrelacionan entre si para componer un todo en general por esta razón en esta investigación se quiere evaluar todas las partes que componen la estructura de los gimnasios de la zona norte de Ibagué.

Zmork consultó sobre el origen de la palabra Gymnatzo, del verbo griego que significa ejercitarse o esforzarse en una actividad ha sido el concepto que sea impuesto finalmente en los gimnasios actuales la raíz de gymnatzo es "gymnos" que se refiere a personas sin ropa o desnudas, lo que ocurre es que con el tiempo fue matizando su significado relacionándose a los que estaban desnudos de armas o con pocas armas, los que estaban poco vestidos o los que no tenían el manto. Se quitaban el manto para realizar los ejercicios y también en sus competiciones (juegos olímpicos) que las realizaban desnudos. "Existía cierta analogía entre el dialogo socrático y el acto de desnudarse para ser examinado por el medico o el gimnasta antes de lanzarse a la arena para el combate".

Según investigaciones de Diem:

Los lugares en los cuales se entrenaba en la antigüedad, eran campos que se acondicionaban de forma muy sencilla por lo general cerca a un manantial rodeado de árboles que produjeran sombra donde se les erigían altares y luego templos, llegando así a convertirse en los primeros parques de la humanidad. Los lugares que estaban destinados a los deportes y la formación intelectual solo estaban abiertos al público en determinadas horas y debían de tener vigilancia monitoreada porque a estos lugares no podían asistir los esclavos.

Las característica principal que tenia la ciudad helénica era contar con suficientes campos deportivos situados en tres lugares del centro de la ciudad entre ellos se ubicaban los gimnasios; además en las afueras tenia hipódromos y lugares para la juventud donde desarrollaban sus competiciones.

En Atenas estaba el gimnasio de Hermes, el de Filadelfos y el de la Attalos Stoa de Adriano. Durante el siglo IV, un sirio llamado Adronikos fundó el cuarto gimnasio, en honor al caudillo de

los mercenarios macedonios, el Diogeneion. Antiguamente los gimnasios eran destinados a la enseñanza, Aristóteles tenía uno que era el Lykeion y el de Herakles, en el Kynosarges estaba destinado a los atenienses naturalizados solamente.

Hablando de ciudades que tenían gimnasios vale la pena nombrar a Priene una ciudad pequeña que tenía en su centro y cerca del templo principal un gimnasio y otro en el límite sur de la ciudad, unido a un estadio cubierto que se abría hacia el Meandro y servía al mismo tiempo como vestuario. En Pérgamo descubrieron un gimnasio tripartito: abajo estaba la parte correspondiente a los niños, una terraza más alta y cubierta con baño, vestuarios y un templo de Herakles, aula, sala de fiestas, campo de entrenamiento, termas y un laboratorio médico para adultos.

La ciudad de Nysa, construida hacia el año 300 a. de J. C. tenía una pista de longitud olímpica construida sobre poderosos soportes y finalizando a ambos extremos en semicírculos análogos a una arena. En la cabeza de esta instalación estaba el teatro y junto al límite exterior de las gradas había un gigantesco gimnasio cuya superficie era de 170x450 metros.

Según inscripciones del siglo II había un cuarto gimnasio y en el año XVI un quinto y un sexto gimnasio. Las recientes excavaciones descubren más instalaciones deportivas, donde se dan a conocer tres gimnasios en Jasos, cuatro en Tralleis y cinco en Thyrateira (Lidia).

Pero antiguamente ¿Cómo eran los gimnasios?

Zmork encontró que "eran un terreno cercado o cerrado con varias divisiones para realizar ejercicios pero con el desarrollo de la arquitectura pasó a ser un local con elegancia de puertas y paredes decoradas con pinturas, baños y donde se ejercita el cuerpo y se encontraban los filósofos y literatos de la época. Proliferaron poco a poco por todas las ciudades griegas, entre las más conocidas Atenas, El Liceo, La Academia y el Cinosargo".

Diem nos dice que "antiguamente designaban a los gimnasios como una instalación mayor que una palestra (campo para ejercicios de menores dimensiones dedicado a la lucha y el pugilato) con pista de carreras y un campo para lanzamiento".

Trazegnies afirma en su artículo que: "En la antigua Grecia los gimnasios eran lugares para ejercitar tanto las facultades físicas como las intelectuales en sus dependencias se reunían los filósofos, matemáticos, retóricos, literatos y científicos, aunque estas categorías no estaban tan definidas como actualmente. Todas las ciudades griegas de alguna importancia contaban al menos con un gimnasio".

Jaeger en su libro sostiene que el ateniense de aquellos tiempos pasaba más tiempo en un gimnasio que en su casa allí se reunían diariamente los jóvenes y viejos para dedicarse al cultivo de su cuerpo los ratos de ocio y descanso se dedicaban a la conversación.

Los gimnasios eran los lugares más importantes ya que se reunían las personas de un modo regular además se desarrollaba en ellos ciertas cualidades que constituían el terreno para sembrar nuevos pensamientos y aspiraciones allí la atención se centraba en los problemas humanos de carácter general.

Vale la pena aclarar que los sofistas eran maestros peregrinantes venidos de afuera y rodeados de estrechos círculos de discípulos administraban sus enseñanzas por dinero y se dirigirán a un pueblo selecto deseoso de instruirse, sus enseñanzas la daban en la casa o el aula. En cambio Sócrates era un ciudadano sencillo al que todo el mundo conocía su acción pasaba inadvertida, la conversación surgía espontáneamente no se dedicada a la enseñanza y no tenía discípulos, además asistía con Aristóteles y Platón a los gimnasios para ejercitar el cuerpo y la mente con diálogos filosóficos.

Taylor, "menciona que eran sitios oscuros con pesas de hierro negro. A estos gimnasios concurrían solo hombres fanáticos levantadores de pesas o deportistas profesionales". El perfeccionamiento del hombre se expresa en el espíritu de una cultura integral del hombre en la frase "Mens sana en Corpore sano".

Zmork habla en su artículo que con el paso del tiempo el concepto de gimnasio empieza a cambiar convirtiéndose en un sitio dedicado al desarrollo de la imagen corporal del ser humano donde median su belleza por medio de competiciones. Hace aproximadamente 60 años un pequeño grupo de personas dedicadas a la actividad que se desarrolla en los gimnasios se reunían todos los años en la playa de Venice Beach de Santa Mónica California para medir la belleza plástica de sus cuerpos en competiciones femeninas y masculinas.

La actividad de los gimnasios tenía un rápido crecimiento mundial y se transformaba en una corriente muy popular llamado Fitness y Aeróbic. Hoy en día hay muchos miles de gimnasios en el mundo entero con millones de practicantes. Pero en esencia ha quedado la misma. Competición, ser mejor que el otro, ganar dinero, seguir patrones impuestos de la moda del cuerpo a favor de intereses comerciales y tener su mente solo guiada por un pensamiento de mercado. Lo que no se daban cuenta que este pensamiento "competitivo", impuestos por otros, solo crea un ego bloqueando energéticamente y dejando fluir las energías negativamente, lo que produce emociones negativas como el estrés, agresividad, insomnio, pesimismo, miedos, intranquilidad y desesperación.

Sin embargo todo cambió cuándo las máquinas biomecánicas simplificaron los ejercicios, los locales se llenaron de ventanas, luz y colores, entonces el gimnasio entró en la vida de la gente común. Hombres y mujeres concurren hoy a los gimnasios no solo deportistas profesionales o fanáticos, sino el público en general ha creado este hábito.

Otro punto de vista fundamental en esta investigación, es el concepto que define al gimnasio como un lugar donde se practica ejercicio físico dirigido, con el fin de fomentar la preparación física adecuada, el fortalecimiento muscular del cuerpo, el mejoramiento de estado de la salud y la sana ocupación del tiempo libre.

En un artículo del periódico digital de la Universidad del Rosario se encuentra que: "Hoy en día se dice que el objetivo de un gimnasio es generar un espacio donde se potencian las capacidades físicas de las personas que hacen parte de esta actividad, ofrecerles un lugar para la recreación y un espacio de encuentro para los que asisten"

Una actividad que entró a hacer parte de los gimnasios fueron los aeróbicos, resulta difícil situar su origen tal y como es hoy en día. En la actualidad parece sencillo pensar en el aeróbico casi de forma instintiva como en una actividad segura (la intensidad es perfectamente controlable) saludable y divertida pero hace unos años esto no era así. Un concepto que está

íntimamente ligado a esta disciplina es el deporte aeróbico. Como dice Batalla, Pasteur ya utilizó en el tercer cuarto del siglo pasado este término aunque no relacionado con esta actividad sino para sus trabajos de bacteriología con el fin de describir los procesos que se realizan en presencia del oxígeno.

Padilla en su artículo manifiesta que a quien se le consideraba el verdadero padre de esta actividad era a Keneth Cooper. Se trata de un oficial de las fuerzas aéreas de los Estados Unidos, un médico que alcanzó el rango de teniente que trazó las líneas del trabajo aeróbico y que son las reglas fundamentales del aeróbico. Investigando sobre como mejorar el entrenamiento y la preparación física de los marinos norteamericanos desarrolló un programa de actividades que plasmó en su libro *Aerobics* en 1968. En este libro, Cooper defendía las ventajas del sistema cardiorrespiratorio del ejercicio de media intensidad y de duración prolongada. En esta primera teoría sobre el aeróbico, hacía hincapié en las mejoras del rendimiento y de la resistencia en las personas que practicaban esta actividad, lo que servía también como un factor de prevención de enfermedades cardíacas y respiratorias. Su investigación prosiguió y desarrolló nuevos métodos para otro grupo de personas más amplio que los famosos marinos norteamericanos. En 1970 por ejemplo, publicó *The New Aerobics*, en el que detallaba un completo plan de trabajo aeróbico en esta ocasión se centraba en las personas de mediana edad de 35 años. También editó *Aerobics for Women*, en el que se aplicaba el modelo de Cooper a las mujeres.

Tanta repercusión tuvieron los trabajos de Cooper que el sistema que desarrolló el embrión del aeróbico fue asumido rápidamente por aquellos que convivían con el concepto del fitness una forma distinta de entender esta actividad que se ha desarrollado en los últimos 25 años en todo el mundo por la influencia de los Estados Unidos en donde se ha enraizado. Fue en ese momento cuando se empezaron a desarrollar métodos de trabajo físico similares a lo que hoy se conoce como aeróbico y que mezclaban elementos tan diversos como la propia gimnasia, el jazz, la música o el baile. El crecimiento del aeróbico y la difusión de sus beneficios físicos y psicológicos fueron tan grandes que se estima que en 1979 ya había en el mundo aproximadamente 50.000 personas "enganchadas" a esta disciplina. Solo tres años después, la cifra se multiplicó hasta alcanzar los 160.000 practicantes. En el comienzo de los años 80 se produce el verdadero auge del aeróbico. Con sus virtudes y sus defectos.

Padilla opina que la población en general asiste a los gimnasios (hombres incluidos), tratándose de beneficiarse de los atractivos del aeróbico, una actividad que permite obtener un buen nivel físico sin una intensidad de trabajo elevada y ayuda a sentirse mejor"

Anderson, Burke y Pearl en su libro afirman que una sesión de aeróbico debe ser divertida y atractiva pero esto no resta importancia al trabajo físico y gran rigor, ya que de lo que se trata es de hacer ejercicio aeróbico para lograr una mejora de la forma física. Por ello la clase debe estar perfectamente planificada en intensidad del esfuerzo.

Los distintos gimnasios del mundo cuentan con una oferta muy amplia y variada de clases que hacen que las personas que quieren hacer aeróbicos tengan un buen ramillete de alternativas y puedan elegir qué es lo que quieren hacer en cada momento, dependiendo de su forma física o su motivación. Los matices que ofrece cada una de estas posibilidades son lo que hace que resulte mucha más atractiva. En cualquier caso, es necesario analizar un poco el contenido de estas clases que no son puro aeróbico para comprobar si realmente detrás de un nombre atractivo hay un rigor técnico. No hay que dejar de lado esta precaución que ofertan

clases que parecen muy originales pero que, una vez se que se realizan no aportan nada nuevo sólo un nombre extravagante para unos ejercicios normales.

El aeróbico es un ejercicio físico dirigido que puede practicarse en cualquier momento no necesita la utilización de materiales y aparatos más costosos de los que puede haber en la mayor parte de los gimnasios. Aunque el lugar en el que se practica esta actividad puede ser variado es necesario que las salas reúnan una serie de características que redunden en la comodidad y la seguridad del practicante que en ella se esfuerza para transformar sus movimientos en originales coreografías.

Conclusiones

De acuerdo con esta investigación se infiere que el servicio que se ofrece en estos establecimientos no es de muy buena calidad puesto que no se hacen efectivos los procesos de prevención, control, mantenimiento y promoción de un buen estado de la salud, provocando que los ejercicios físicos que desarrollan las personas que asisten a estos lugares no tengan el efecto que se busca en beneficio del estado físico y la salud.

En el desarrollo de esta investigación se pudo establecer que en la ciudad de Ibagué no hay una entidad que se dedique a organizar capacitación permanente en temas relacionados con la actividad que se desarrolla en los gimnasios motivo por el cual los entrenadores buscan capacitación por motivación personal y reduciendo sus posibilidades en dependencia al apoyo económico que estos lugares les brindan, hecho que muestra claramente que el nivel de conocimiento y actualización sobre los temas sea mas atrasado afectando los proceso físicos que se adelantan en los gimnasios.

En Ibagué no existen instituciones dedicadas a regular, supervisar, organizar y dar aprobación y licencia para la creación y funcionamiento de los gimnasios dejando al libre albedrío la ubicación de los mismos, su funcionamiento e impacto en la sociedad.

Se evidencia que el sector administrativo de los gimnasios desconoce el decreto promovido por Coldeportes Nacional, con el fin de establecer pautas en la creación y funcionamiento de los gimnasios hecho que afecta el funcionamiento directivo de este sector reflejándose en el entorno laboral y comercial de los gimnasios.

Los entrenadores que laboran en los gimnasios tipo 3 y 2 no tienen en cuenta la información general que se establece en el decreto que proyecta Coldeportes Nacional para tener un margen de funcionamiento que busque el beneficio integral de las personas que asisten a estos establecimientos creando una imagen de ineficacia del desempeño laboral de estas personas.

Los gimnasios tipo tres no cuentan con una planta física apropiada en correspondencia con las exigencias establecidas en el proyecto de ley promovido por Coldeportes Nacional, ya que estos gimnasios están ubicados en sitios construidos solo para vivienda con insuficiencia sanitaria, baja calidad de las zonas de trabajo cardiovascular de poca ventilación e iluminación, espacios inapropiados y sin la protección adecuada para desarrollar ejercicio físico disminuyendo la calidad del servicio que se ofrece y afectando con ello la ejecución efectiva de los procesos físicos que de deben realizar con la orientación de cumplir con los propósitos institucionales de un gimnasio.

Los gimnasios que hacen parte de esta investigación no cuentan con procesos anexos a su función primordial con el fin de extender sus servicios en un carácter promocional y preventivo dentro de la sociedad renunciando con ello a contar con alternativas para aumentar el número de usuarios y cumplir con la función social que estos establecimientos también deben adelantar.

Los servicios sanitarios que se ofrecen en los gimnasios son insuficientes en número de acuerdo a la cantidad de usuarios que asisten a estos sitios, generando deficiencia en la calidad del servicio que se brinda a la comunidad.

Bibliografía

- ANDERSON, Bob; BURKE, Ed. y PEARL, Hill. *Estar en forma*. Bogotá D.C. Círculo de Lectores, 1994. p. 204-205
- BATALLA, Andrés. *Biblioteca temática del deporte, deportes individuales*. Bogotá: Círculo de Lectores, 2002. P.45
- BONILLA, Elsy y RODRIGUEZ, Penélope. *Mal allá del dilema de los métodos, universidad de los andes*. Bogotá D.C.: Norma, 2005. P. 128 - 145 y 272 - 309.
- BRIONES, Guillermo. *Metodología de la investigación cuantitativa en las ciencias sociales*. [En línea]. Instituto Colombiano para el fomento de la educación superior (ICFES), Bogotá-Colombia, 2002. [Citado el 08 de octubre de 2007 a las 09:28 a.m.]. Disponible en: http://www.icfes.gov.co/cont/s_fom/pub/libros/ser_inv_soc/modulo3.pdf
- CASILIMAS, Carlos. Investigación cualitativa. [En línea] *Instituto colombiano para el fomento de la educación superior (ICFES)*, Bogotá-Colombia, 2002. [Citado el 09 de octubre de 2007 a las 09:00 a.m.]. Disponible en: http://www.icfes.gov.co/cont/s_fom/pub/libros/ser_inv_soc/modulo4.pdf
- *Diccionario Enciclopédico Océano Uno Color*, España: Océano, 1997. P. 649
- DIEM, Carl. *Historia de los deportes*. Barcelona: Luis de Cararalt, 1966. P. 189 – 192. Vol. I.
- JAEGER, Werner. *Paideia*. México: Fondo de Cultura Económica, 2001. P. 410 -412.
- PADILLA, Cristina. Historia y evolución del aeróbico. [En línea]. *El rincón del vago*, Bogotá, 2007. [Citado el 05 de enero de 2008 a las 07:50 a.m.] Disponible en: http://apuntes.rincondelvago.com/trabajos_global/deporte_educacion_fisica_juegos_animacion/
- SAUTU, Ruth. *Todo es teoría*. Buenos Aires: Lumiere, 2005. P. 37 - 46
- TAYLOR, Jim. *La historia de los gimnasios*. Sagittarius the third generation gym, Paris, 2005.
- TRAZEGNIES, Leopoldo. *Diccionario literario*. Biblioteca virtual de literatura, España, 2007.
- UNIVERSIDAD DEL ROSARIO ARGENTINA. [En línea] *Periódico digital*, Argentina, 2004. [Citado el 24 de enero de 2008 a las 09:10 a.m.] Disponible en http://www.unr.edu.ar/periodico/secciones/2004/septiembre/_educfis-torneobasknat.htm
- ZMORK, Gery. *El nuevo gimnasio*. [En línea] Zmork Space, España, 2000. [Citado el 22 de septiembre de 2007 a las 03:40 p.m.] Disponible en: <http://www.zmorkmeditar.com/articulonuevgim.htm>

Lecturas: *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N° 163, Diciembre de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd163/estructura-fisica-de-los-gimnasios-de-ibaque.htm>