

Desempeño Laboral de Instructores de Gimnasios

Ubicados en Guayaquil, Samborondón, Milagro y Naranjito

Resumen

La presente investigación, realizada en las ciudades de Guayaquil, Samborondón, Milagro y Naranjito, provincia del Guayas, Ecuador, muestra el empirismo de los instructores, en la guía de los ejercicios con pesas, y la falta de conocimientos científicos en la planificación de rutinas, el desconocimiento de ejercicios y la dosificación apropiada para la rehabilitación, en cada patología y deporte, además el amplio campo de acción como deporte o como actividad complementaria y las ventajas de los ejercicios con pesas. De los 30 gimnasios encuestados solo 3 han diseñado un programa o rutina de entrenamiento, sin basarse en el test de fuerza máxima, 3 tienen un programa de entrenamiento y no está basado en un test de fuerza máxima, esto como parte de los resultados de las encuestas y fichas de observación. El propósito de este trabajo fue marcar el punto de partida, para que los instructores y los usuarios que acuden a los gimnasios, conozcan sobre la evolución de las pesas y la cantidad de métodos que sirven para desarrollar hipertrofia muscular, definición y todos los tipos de fuerza.

Palabras claves: dosificación, intensidad, ejercicios, patología, hipertrofia, rehabilitación.

Abstract

This research, conducted in the cities of Guayaquil, Samborondón, Milagro and Naranjito, all in the province of Guayas, Ecuador, shows the empiricism which instructors apply in guiding weight training and also a lack of scientific knowledge in planning routines, lack of knowledge of exercises and the proper amount for rehabilitation, in each pathology and sport. It also considers the wide study area as a sport or as a complementary activity as well as the benefits of weight training. The results of surveys and observation forms reveal that, of the 30 respondents only 3 gyms have designed a training program or routine not based on the maximum force test and 3 gyms have a training program which isn't based on such a test. The purpose of this work was to mark the starting point for instructors and users who go to the gym to learn about the evolution of the weights and the number of methods used to develop muscle hypertrophy, definition and all types of strength.

Keywords: dosage, intensity, exercises, pathology, hypertrophy, rehabilitation



Lcdo. Manuel De Jesús
Rondan Elizalde, MSc.¹
maroel2009@hotmail.com

Lcdo. Johnny Edison
Olivo Solís, MSc.²
jolivos@unemi.edu.ec

Recibido: Agosto, 2013
Aceptado: Noviembre, 2013

¹ Master en Cultura Física. Profesor en Educación Física, Deportes y Recreación a nivel secundario. Docente y Coordinador de Vinculación con la colectividad, Unidad Académica Ciencias de la Educación y la Comunicación, Universidad Estatal de Milagro, UNEMI.
² Master en Gerencia de Educación Abierta. Especialista en Docencia Universitaria. Diplomado Superior en Currículo por Competencias y en Inteligencia Emocional y Desarrollo del Pensamiento. Docente y Director de la carrera Cultura Física, Unidad Académica Ciencias de la Educación y la Comunicación, Universidad Estatal de Milagro, UNEMI.

1. INTRODUCCIÓN

La presente investigación evidenció cómo se da el desempeño laboral de los instructores de los gimnasios, más reconocidos, de las ciudades de Guayaquil, Samborondón, Milagro y Naranjito, localizados en la provincia del Guayas, Ecuador. En la actualidad, gracias a la tendencia del cuidado físico del cuerpo, existe una gran cantidad de gimnasios que brindan clases de aeróbicos, spinning, pilates y otros.

El estudio se enfocó en los ejercicios con pesas, que presentan un amplio campo de acción y pueden considerarse aplicaciones como deporte, por ejemplo la Halterofilia o Levantamiento de pesas olímpico, el levantamiento de potencia o Powerlifting, el Físico culturismo de competición, Levantamiento de pesas para discapacitados. Además, como actividades complementarias se tiene la preparación militar, la Rehabilitación Física para tratamiento medicamentoso, Cultura Física y Preparación Física en diferentes deportes.

La realización de los ejercicios con pesas de forma empírica, puede ocasionar un incorrecto procedimiento en el gesto técnico o dosificación, producir sobre entrenamiento, y en muchos casos lesiones, que agudizan o incurrir en trastornos físicos, perjudicando la salud de quienes lo practican. Es necesario el uso adecuado de técnicas para los ejercicios con pesas, y ejecutar un control sobre ello.

Como parte de la metodología se aplicó encuestas y fichas de observación, se tomó una muestra intencional. La investigación fue de campo, descriptiva, no experimental, transversal, realizada en los meses de Enero a Julio de 2013.

Los resultados determinaron que los instructores no tienen conocimientos científico-técnico, trabajan de manera empírica. El 90% fue contratado porque entrenaban en el lugar o poseen mayor desarrollo muscular. El 93% conoce 1 o 2 métodos para desarrollar la masa muscular, y el 100% no ejecuta ejercicios para rehabilitación y diferentes tipos de fuerza en deportes.

El método más utilizado es el de sobrecargas, el cual se utiliza en deportistas avanzados, que tienen años entrenando, porque produce una inflamación de los músculos y por ende afecta tendones y ligamentos. Al inicio del entrenamiento deportivo se establece el aumento progresivo de las cargas y de las cargas ondulatorias, además de la individualidad; de esto se deduce que no se puede utilizar los mismos métodos en todas las personas.

Por lo antes expuesto, es necesario crear una fuente de datos que sirva para conocer la realidad física de cada usuario, y segmen-

tarlos, para poder planificar, de acuerdo a sus necesidades. Los ejercicios con pesas deben estar diseñados y realizarse de acuerdo a la edad, peso, deportes, afecciones a la salud, etc., del usuario.

2. MARCO REFERENCIAL

Los ejercicios con pesas, presentan un amplio campo de acción y pueden considerarse aplicaciones como deporte, así tenemos: Halterofilia o Levantamiento de pesas olímpico, deporte de fuerza rápida; Levantamiento de potencia o Powerlifting, deporte de fuerza máxima, ambos deportes de tiempo y marcas; Físico culturismo de competición, deporte de apreciación o arte competitivo; Levantamiento de pesas para discapacitados, que forma parte del calendario de los Juegos Olímpicos. Competencias especiales que se incluyen en festivales obreros, campesinos o de otros grupos sociales, y constituyen deportes autóctonos.

Además, como actividades complementarias se tiene la preparación militar, que sirve de ayuda a soldados y oficiales, actividad laboral que permite realzar la calidad profesional de dichos trabajadores; la Rehabilitación Física para tratamiento medicamentoso, con vista al restablecimiento de algunas dolencias e intervenciones quirúrgicas; Cultura Física para el mejoramiento estético de la salud y el desarrollo de las capacidades motrices; Preparación Física en diferentes deportes, cuyos ejercicios se utilizan en la preparación de los deportistas de todas las disciplinas y pruebas, prácticamente sin excepción. A continuación se describe la importancia de realizar ciertos procesos en el entrenamiento de pesas.

Calentamiento

Es la actividad que realizan los deportistas o personas que efectúan actividad física, antes de realizar la parte principal de un entrenamiento, tomando en consideración que este se divide, en parte inicial, donde se realiza el calentamiento, parte principal y parte final. Se han registrado rendimientos excepcionales en atletas que no han tenido calentamiento previo, pero existen personas, que por no haber hecho calentamiento previo, en su etapa de deportistas, tienen lesiones en las articulaciones, lo que da lugar a situaciones en las cuales si no se lesionan al inicio pueden lesionarse al final, cuando se deja de entrenar y no ha hecho un desentrenamiento.

El calentamiento para un mayor efecto se lo divide en 4 partes:

1. Lubricación: Consiste en estimular la membrana sinovial, para que esta lubrique,

con movimientos articulares que involucren los grupos musculares a entrenar, un ejemplo de ello se da, cuando se lubrica con aceite las bisagras de una puerta, para que no se oxide.

2. Calistenia o movimientos para estimular la fuerza de brazos, hombros, abdomen o grupo muscular en acción y se lo ejecuta mediante polichinelas, carreras, trotes, bicicleta estática, caminadoras, elípticas o los mismos movimientos articulares, pero con mayor intensidad. La calistenia sirve para elevar la temperatura del cuerpo y las pulsaciones, que en entrenamiento deben llegar a 120 (Frecuencia máxima cardíaca: FCmáx)

3. Flexibilidad o movimientos articulares que preparan las articulaciones y músculos, para que no sufran algún trauma o contractura.

4. Gesto específico, una actividad corta y formal que se realiza durante el trabajo, y consiste en ejercicios con pesos bajos, poniendo el cuerpo listo para un esfuerzo máximo, un ejemplo en otro deporte, como el fútbol, es cuando se hacen pases, conducciones de balón o remates al arco.

Los ejercicios con pesas en la actividad laboral

En lo que respecta a la actividad laboral, de acuerdo a Cuervo, Fernández y Valdés (2005) [1], expresan que los ejercicios con pesas ayudan a desarrollarla; se da en función del tipo de práctica profesional:

- Los bomberos deben desarrollar la fuerza máxima y explosiva para manipular las mangueras y superar obstáculos en un incendio.
- Los paramédicos desarrollarán fuerza máxima, para poder cargar las camillas con pacientes de diversos pesos.
- Los bailarines deben ejercitar fuerza explosiva y fuerza rápida, para poder hacer las cargadas.
- Los geólogos, buzos y otros, deben cargar los instrumentos propios de la actividad, durante prolongados períodos de trabajo, con su realización desarrollarán resistencia a la fuerza.
- Los policías, fuerza rápida, fuerza explosiva y resistencia a la fuerza, que sirven para la captura de malhechores.
- En artistas de circos, el tipo de fuerza a usar depende del tipo de acto que vayan a realizar.
- Guardias de seguridad, vigilantes de tránsito y "metropolitanos" (policías municipales), deben desarrollar resistencia a la fuerza, porque permanecen de pie durante mucho tiempo o en casos que deban correr en el auxilio inmediato u otros sucesos.

Los ejercicios con pesas en la rehabilitación

Prentice (2001) [2] menciona que después de una operación en cualquier articulación, sea de rodilla, codos, hombros, muñecas y tobillos, e incluso en diferentes patologías de pie, tobillo o columna, los médicos recomiendan hacer ejercicios con pesas, para el fortalecimiento de músculos y tendones, lo importante es dosificar las cargas. Se comienza con una libra de peso y se aumenta, el peso, de acuerdo a la asimilación del paciente; el ejercicio con pesas también se lo utiliza en pacientes con depresión o ansiedad.

Los ejercicios con pesas en la Cultura Física

La tendencia es tener cuerpos musculosos, en los hombres, en tanto que las mujeres desarrollan más la parte inferior y tonifican el tronco y la parte superior, hay quienes los utilizan para mejorar la salud, tener calidad de vida y dejar el sedentarismo.

Los ejercicios con pesas en la preparación física en diferentes deportes

En la Olimpiada de Londres, 1946 [3], en la que se rompió records, se debió a que todos los deportes utilizaban, dentro de la preparación física, una proposición física con pesas. En la actualidad es un hecho, que todos los deportes, sin excepción, deben incluir dentro de la preparación física, ejercicios con pesas, en relación a su fuerza muscular, con otras capacidades motrices, su influencia en el dominio de la técnica y en el rendimiento deportivo.

Ventaja de los ejercicios con pesas

- Se puede dosificar el volumen con la intensidad
- Se puede hacer ejercicios globales, regionales y locales, para diferentes planos musculares
- Desarrollan todos los tipos de fuerzas: fuerza máxima, fuerza explosiva, fuerza rápida y resistencia a la fuerza
- Permite variar y combinar el tiempo de ejercicio
- Lo puede entrenar, desde un deportista principiante hasta quien hace deporte de alto rendimiento.

Criterio de referencia para determinar los pesos con que se entrena

Existen varios criterios, para determinar el peso, que se debe utilizar, en cada uno de los ejercicios de una rutina de entrenamiento con pesas.

A continuaciones los criterios referidos por Jiménez (2007) [4]:

1. El peso propio del practicante. ¿Si un practicante principiante pesa 200 kg, en qué ejercicios básicos va a realizar los 200 kg? No se podrían ejecutar dichos ejercicios porque es imposible hacerlo con ese peso, en cualquiera de los ejercicios básicos. Este criterio no sirve para determinar el peso con que se va a entrenar.

2. La mitad del peso del practicante. Igual que el anterior, no se puede determinar en qué ejercicios pondrían la mitad del peso del practicante.

3. Repetición con un peso determinado.

Este criterio sirve para principiantes y personas que, por algún motivo, han dejado de realizar los ejercicios con pesa, lo ejecutan colocando el mínimo peso y haciendo repeticiones de 8 hasta 10 series y de 3 a 4 series; sirven como adaptación al nuevo medio, el de las pesas.

4. Test de fuerza máxima. Se lo realiza en los ejercicios básicos de los diferentes grupos musculares, en practicantes que hayan obtenido una adaptación de 4 semanas, los siguientes son los ejercicios básicos con sus grupos musculares:

EJERCICIOS BÁSICOS	GRUPOS MUSCULARES
Sentadillas	Piernas
Press banca horizontal	Pecho
Polea dorsal alta	Espalda
Prees militar	Hombros
Curl con barra	Bíceps
Rompe cráneo	Tríceps

En la Halterofilia, para iniciar el entrenamiento se lo hace con un bastón (o palo de escoba), luego de aprendida la técnica, continúa con la barra y así se sigue aumentando el peso de manera progresiva, de acuerdo al desarrollo de la fuerza.

Métodos para el desarrollo de la fuerza en los ejercicios con pesas

Existe un sin número de métodos para desarrollar los diferentes tipos de fuerza, tales como fuerza máxima, fuerza rápida, fuerza explosiva, resistencia a la fuerza, hipertrofia muscular y definición muscular. A continuación el nombre del método; el beneficio que se obtiene depende del número de repeticiones que se realice.

Nº	MÉTODO
1	Carga estable
2	Carga ascendente
3	Carga descendente
4	Escalera ascendente
5	Escalera descendente
6	Oleaje
7	Pirámide ascendente
8	Pirámide descendente
9	Pirámide trunca
10	Combinado para el mismo músculo
11	Combinado para 2 músculos próximos
12	Triple para el mismo músculo
13	Triple para 2 músculos diferentes o próximos
14	Súper series para el mismo músculo
15	Súper series para músculos diferentes o músculos próximos
16	Esfuerzos máximos
17	Esfuerzos repetidos
18	Diez por Diez
19	Hipertrofia muscular sarcoplasmática
20	Quemadoras
21	Súper fondo
22	Sistema bulk
23	Doble progresión
24	Pre fatiga
25	Post fatiga
26	Voluntario
27	Truncadas
28	Impulso
29	Búlgaro
30	21
31	De calidad
32	5 de 5
33	Circuitos por tiempo y repeticiones
34	Boomerang
35	Hasta el Fallo
36	Entrenamiento de Sobrecarga

3. METODOLOGÍA

El motivo de esta investigación fue conocer el desempeño de los instructores en el área de pesas, se escogió los gimnasios con mayor número de usuarios frecuentados, ya que estos tienen instructores de planta y publicidad, se los nombra a continuación:

Gimnasio de las estrellas, Hulk, Power house, Power house 1, Gym Escorpión y Gym El chavo, Gimnasio Zeus, en la ciudad de Milagro; Arons American Gym, Cori Gym, Gym América, Gym Palomino, Valencia Gym de Naranjito; Flex, Miriam´s Gym y UEES de Samborondón y Nautilus, Taurus, Hipergym, Gym Fama, Gym WDS, Top Gym, Gym formas, Megga Fitness, American Gym, Irongym, Cero Stress, Gimnasio Arnold´s World Gym, Corporal Gym, Miriam´s Gym, y Gold´s Gym de Guayaquil. Se realizó el tratamiento y presentación de la información, recabada en las

encuestas y fichas de observación, mediante tablas y gráficos.

La investigación fue de campo, la encuesta y las fichas de observación se aplicaron a los instructores de los 30 gimnasios visitados, 7 de Milagro, 5 de Naranjito, 3 de Samborondón y 15 de Guayaquil. La muestra intencional la constituyó 30 instructores, uno por cada gimnasio. Además la investigación descriptiva, no experimental, transversal, se realizó en los meses de enero a julio de 2013.

El equipo de trabajo estuvo constituido por 2 estudiantes de cuarto semestre, una egresada y dos docentes de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física, de la Universidad Estatal de Milagro, UNEMI. El método utilizado fue de carácter no experimental, de campo, deductivo, se acudió a los diferentes gimnasios, que formaron parte de la muestra intencional, y se investigó, cada uno en particular.

4. RESULTADOS

1. ¿Las sesiones de los ejercicios se componen de: calentamiento, período del ejercicio (ya sea aeróbico, de pesas, u otro y enfriamiento)?

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE (%)
SIEMPRE	27	90
A VECES	2	7
NUNCA	1	3
TOTAL	30	100

Tabla 1. El calentamiento

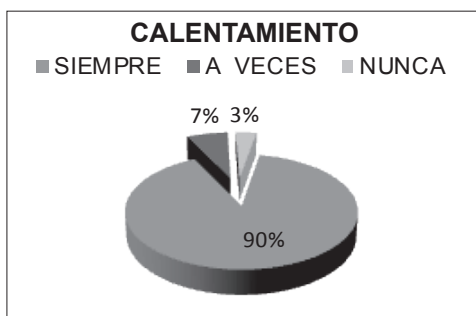


Gráfico 1. El calentamiento

De acuerdo a la encuesta, el 90% respondió que Siempre realiza el calentamiento. Ver Gráfico 1 y Tabla 1.

2) ¿Cuáles partes del calentamiento, en los ejercicios con pesas realiza?

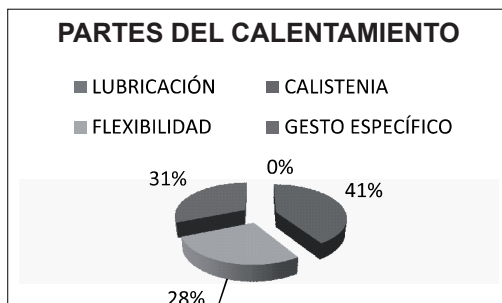


Gráfico 2. Partes del calentamiento

Al dividir en partes el Calentamiento, en la Ficha de observación, se observó que el 0% realiza Lubricación, el 41 % Calistenia, el 28% Flexibilidad y el 31% Gesto específico. Ver Gráfico 2.

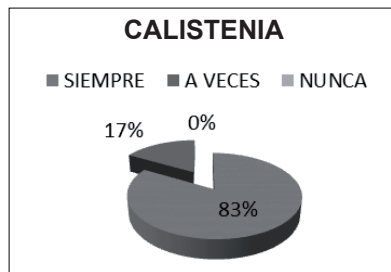


Gráfico 3. Calistenia

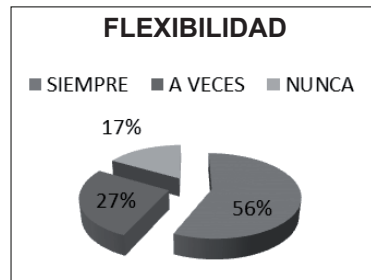


Gráfico 4. Flexibilidad

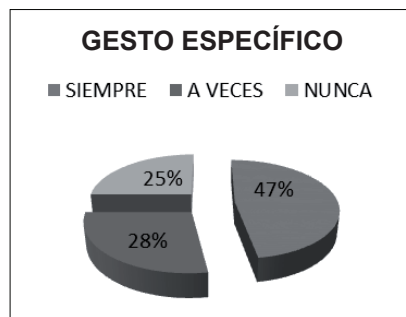


Gráfico 5. Gesto específico

De las fichas de observación se evidencia que el 83% Siempre realiza la calistenia y el 17% A veces. El 57% Siempre efectúa la flexibilidad, el 27% A veces y el 17% Nunca la ejecutan. Y de los 47% de los instructores que se observaron Siempre ejecutan el Gesto específico, el 28% A veces y el 25% Nunca lo hacen. Ver Gráficos 3, 4 y 5.

Puede concluirse que de acuerdo a la Ficha de observación, el 47% Siempre realiza el Gesto específico, lo que demuestra que el 43% no lo ejecuta antes de ir a la parte principal del entrenamiento, y es importante efectuar estos movimientos.

3) ¿Si el usuario solicita asesoramiento sobre un ejercicio, el instructor se lo ofrece adecuadamente

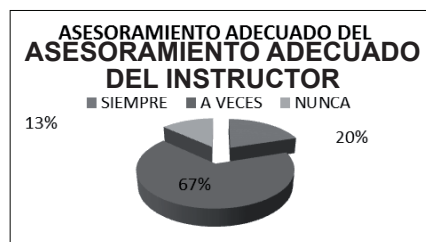


Gráfico 6. Asesoramiento adecuado

De los resultados de las Fichas de observación, el 67% de los instructores A veces ayudan a los usuarios con los ejercicios con pesas y sólo si se trata de una mujer, el 13% Siempre, sin excepción de personas, y el 20% se observó que Nunca ayuda y se mantienen sobre ellas, sin realizar la labor correspondiente, ver el Gráfico 6.

4) ¿Supervisa los ejercicios para aliviar o prevenir afecciones de columna, rodilla o tobillo?

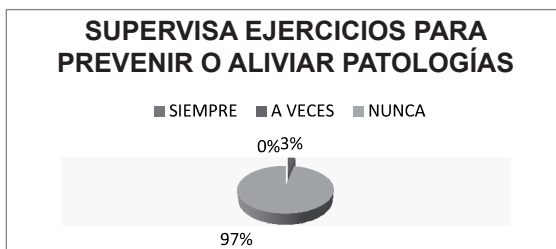


Gráfico 7. Supervisa ejercicios para prevenir o aliviar afecciones

El 97% de los instructores observados y registrados en las Fichas de observación, Nunca supervisa los ejercicios con pesas, porque no tiene conocimiento de cómo trabajar y qué ejercicios hacer, el 3% A veces enseña ejercicios, pero no lo dosifica en un programa, ver Gráfico 7.

5) ¿Supervisa los ejercicios para desarrollar tipos de fuerza para deportes?

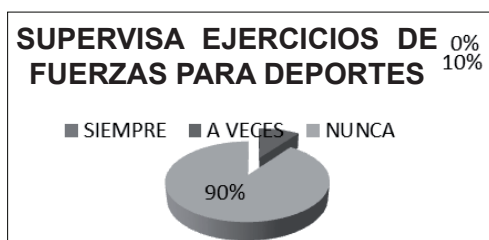


Gráfico 8. Supervisa ejercicios de fuerzas para deportes

De acuerdo a lo registrado en las Fichas de observación el 90% de los instructores, que no saben ejercicios para desarrollar los tipos de fuerzas, en diferentes deportes, Nunca lo supervisa, y el 10% A veces, los enseña, pero no lo dosifica en un programa. Ver Gráfico 8.

6) ¿El instructor realiza test de fuerza máxima en algún usuario del Gimnasio?

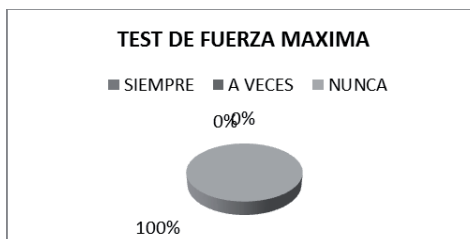


Gráfico 9. Test de fuerza máxima

El 100% de los instructores observados y registrados en las fichas, Nunca realiza el test de fuerza máxima y si no lo efectúan no pueden hacer una planificación, que es importante llevar a cabo. Ver Gráfico 9.

De los 30 instructores encuestados, 3 (10%) tienen título de licenciados en Cultura Física, se graduaron en la Universidad de Guayaquil, en cuya malla curricular no consta la asignatura de Pesas Aplicadas o su equivalente. El resto de entrenadores son empíricos y solo 10 (30%) de ellos ha hecho cursos o seminarios relacionados al entrenamiento.

5. CONCLUSIONES

Los deportes con pesas que se practican en los gimnasios son el Físico culturismo, Crossfit, Body fitness y Powerlifting. Los instructores no toman el pulso de los usuarios para ver en qué

zona de resistencia se encuentran y tampoco les toman la presión arterial, esto producto de su trabajo empírico, ya que un mínimo porcentaje es profesional académico y no recibe capacitación continua. Solo 3 gimnasios tienen un programa de entrenamiento, pero no está basado en un test de fuerza máxima. Los métodos más utilizados son los esfuerzos máximos, superseries y cargas altas y bajas y el de pocas repeticiones. Un gimnasio tiene médico y otro un nutricionista, los demás no lo tienen.

6. RECOMENDACIONES

A los instructores les corresponde tomar se-

minarios o cursos para cada uno de los deportes con pesas, ya que la técnica, reglamento y planificación son diferentes. Debe realizarse la planificación para cada patología y para cada deporte, ya que el gesto técnico de los deportes no es igual. Se debe aconsejar al usuario que lleve pulsímetro y el médico o

nutricionista tener esfigmomanómetro, para medir la presión arterial. Utilizar los ejercicios básicos para tomar el test de fuerza máxima y que sirva en la fabricación de rutinas, aplicando la mayor cantidad de métodos, porque el entrenamiento es individualizado.

Referencias Bibliográficas

- | | |
|---|---|
| <p>[1]. Cuervo Pérez, C., Fernández González, F., & Vadés Alonso, R. (2005). Pesas aplicadas. La Habana, Cuba: Deportes.</p> <p>[2]. Prentice, W. (2001). Técnicas de rehabilitación en medicina deportiva. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>[3]. Siff, M. C., & Verhoshansky, Y. (2000). Súper entrenamiento. Buenos Aires: Paidotribo</p> <p>[4]. Jiménez Gutiérrez, A. (2007). Personal Training Entrenamiento Personal bases, fundamentos y aplicaciones. Brcelona: INDE PUBLICACIONES</p> <p>OTRAS FUENTES CONSULTADAS</p> <p>1. Baechle, T., & Arle, R. (2007). Principios del entrenamiento de la</p> | <p>fuerza y el acondicionamiento físico. Madrid: Medica Panamericana.</p> <p>2. Chávez, Enrique. (2008). Fisiología del ejercicio. Fisiología del entrenamiento. Quito: Notas de aula I y II ESPE, p. 7.</p> <p>3. Hacerpesas.com. (30 de Abril de 2008). Superseries, triserries, pirámides, circuitos... Recuperado el 27 de 07 de 2013, de Hacerpesas.com: http://www.hacerpesas.com/ultimas/Superseries-triserries-piramides-circuitos....html</p> <p>4. Kisner, C. & Allen Colby, L. (2005). Ejercicio terapéutico. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>5. Vorobiov, A. (1988). Levantamiento de pesas. Manual para los institutos de Cultura Física. Moscú: Cultura Física y deportes.</p> |
|---|---|