

Original

**PERFIL PROFESIONAL DE LOS INSTRUCTORES
DE CLASES COLECTIVAS EN ESPAÑA**

**PROFESSIONAL PROFILE OF THE
GROUP CLASSES INSTRUCTORS IN SPAIN**

Juan-Llamas, C.¹

¹*Universidad Complutense de Madrid*

Correspondence to:

Carmen Juan Llamas

Departamento de Matemática Aplicada

Facultad de Ciencias Biológicas, Universidad Complutense de Madrid

C/ José Antonio Novais Argentina, 2. Ciudad Universitaria. 28040 MADRID

E-mail: carmen.juan@ucm.es

Juan-Llamas, C. (2015). Professional profile of the group classes instructors in Spain. *AGON International Journal of Sport Sciences*, 5(2), 114-125.

Received: 12-08-2015

Accepted: 07-10-2015

RESUMEN

Desde finales de la década de los 90 y hasta nuestros días, se ha producido una diversificación del fitness que ha conllevado la creación de puestos cada vez más especializados. De los diversos tipos de puestos que los trabajadores del sector del fitness español pueden desempeñar, esta investigación ha escogido a los Técnicos especialistas en clases colectivas, ya que es importante contar con instructores bien formados y realmente profesionales.

El objetivo del presente estudio es conocer el perfil profesional de estos técnicos en España.

Como instrumento de recolección de datos, se ha utilizado el cuestionario llamado CFTICC (Cuestionario sobre la Forma de Trabajo de los Instructores de Clases Colectivas), diseñado y validado por la autora (Juan-Llamas, 2015).

Los resultados permitieron determinar las siguientes características: son puestos ocupados por hombres o mujeres (indistintamente), con una media de edad de 30 años, y cuyo perfil profesional predominante es el de técnico deportivo o el de aquel que se ha formado a través de cursos específicos fuera del sistema de educación reglado. Se observó un nivel alto de formación académica y profesional en este grupo, teniendo en cuenta que para el desempeño de este puesto, no es necesario ningún tipo de formación reglada en Educación Física y Deporte. La mayoría de los instructores tiene más de 2 años de experiencia como instructor y se preocupa por mejorar su formación profesional, asistiendo a cursos de formación y mediante el uso de las nuevas tecnologías para mejorar sus sesiones. Una gran parte de estos técnicos, pone por escrito los movimientos utilizados en la sesión que va a impartir y posteriormente, analizan mentalmente lo ocurrido durante la sesión, aunque sólo uno de cada cuatro plasma de forma escrita dichas reflexiones.

Palabras clave: Clases colectivas, Fitness, Instructor, Centros deportivos.

ABSTRACT

Since the late 90s and until today, there has been a diversification of fitness that has led to the creation of increasingly specialized positions. Of the various types of jobs that Spanish workers in the fitness sector can play, this research has chosen the technical specialists in group classes. It is important to have well trained and truly professional instructors.

The aim of this study was to determine the professional profile of these technicians in Spain.

As an instrument of data collection was used questionnaire called CFTICC (Cuestionario sobre la Forma de Trabajo de los Instructores de Clases Colectivas), designed and validated by the author (Juan-Llamas, 2015).

The results allowed to determine the following characteristics: they are positions held by men or women (either), with a mean age of 30 years, and whose predominant professional profile is that of sports technician or the one that has been formed through courses specific regulated outside the education system. a high level of academic and professional training in this group is observed, considering that to fulfill this role, any formal training in Physical Education and Sports is not necessary. Most instructors have over 2 years experience as an instructor and looks to improve their training by attending training courses and by using new technologies to improve their sessions. A large part of such an electrician put in writing the movements used in the session that will teach and then mentally analyze what happened during the session, but only one in four plasma in writing these reflections.

Keywords: Group classes, Fitness, Instructor, Sports centers.

INTRODUCCIÓN

La diversificación del sector del fitness, desde finales de la década de los 90 hasta hoy, ha derivado en la generación de multitud de empleos (CSD, 2000). Además, varios son los estudios (INCUAL-CSD, 2008; CEET, 2006 y Telecyl Estudios, 2006, citados en Boned et al., 2015) que afirman que el aumento en el número de profesionales que ofrecen sus servicios en estos centros ha sido originado por el elevado número de clientes en los centros de fitness.

En la actualidad, la oferta de actividades colectivas que proporciona la industria del fitness es cada vez más amplia. Esto permite a los monitores de los centros deportivos luchar contra la monotonía, ofreciendo distintas modalidades de entrenamiento. Esta será su herramienta para fidelizar a sus clientes (Baena, García, Bernal & Lara, 2013).

El instructor, según FEDA (1997), debe tener las siguientes cualidades: ser espontáneo y natural, entusiasta (esto ayuda a los alumnos a superar las dificultades, el cansancio y a olvidar sus problemas durante la sesión), profesional (reciclando sus coreografías para no estancarse) y siempre atento a las necesidades de sus practicantes. En el estudio de Patton (2001) y Hide (2002), los propios usuarios de clases colectivas señalaron la importancia del entusiasmo y del apoyo del instructor a la hora de valorar la calidad de una clase.

Investigaciones como la realizada por la Universidad Tecnológica de Pereira (Arévalo, Palacios & González, 2010) hablan del escaso grado de preparación de los instructores de clases colectivas. También menciona que el 89% de estos técnicos necesitan mayor preparación en el área de salud con el objeto de no poner en riesgo la salud de sus clientes. En este mismo estudio se expone una guía denominada 'Protocolo de clases grupales', en la cual se marcan unas pautas que el instructor debe seguir para asegurar el éxito de sus sesiones.

Por otro lado, un estudio de Nuviala, Tamayo, Iranzo & Falcón (2008) concluye que los recursos humanos directos son uno de los puntos más fuertes de los servicios deportivos, y son varios los trabajos que refuerzan esta idea (Baena et al, 2013; Calabuig,

Quintanilla & Mundina, 2008; Dorado, 2007; Nuviala & Casajús, 2005).

Así pues, es importante que la elección de los técnicos deportivos sea la adecuada. Los centros deportivos deben asegurarse de que el cliente tenga un trato lo más atento y personalizado posible, y contar con monitores bien formados y realmente profesionales (Rial, Varela, Rial & Real, 2010).

MATERIAL Y MÉTODOS

Instrumento

La hoja de cálculo Excel empleada para el análisis de los datos obtenidos ha permitido obtener fácilmente estadísticos y medidas que resumen y caracterizan una o varias variables conjuntamente. Para ello, se ha creado una tabla en la cuál se han recogido y organizado los datos de los instructores y, sobre estos, se han realizado los cálculos pertinentes para obtener las diversas medidas que se han empleado en este estudio. El análisis de los resultados fue elaborado a partir de estadística descriptiva (Sampieri, Fernández-Collado & Baptista Licio, 2006 y Thomas & Nelson, 2006). Se ha primado el aspecto intuitivo y visual mediante el empleo de gráficas en la presentación de los resultados de tipo discreto e histogramas de distribución de frecuencias para representar la cuantificación de las respuestas.

El instrumento de recolección de datos empleado en esta investigación fue el cuestionario llamado CFTICC (Cuestionario sobre la Forma de Trabajo de los Instructores de Clases Colectivas) (Juan-Llamas, 2015).

Sujetos

La muestra objeto de estudio estaba formada, tras la finalización del periodo de recepción del cuestionario, por 114 cumplimentados, procediéndose al análisis exploratorio de los datos brutos, y descartando aquellos que no habían sido rellenados en su totalidad (tres casos). Finalmente la muestra quedó fijada en 111 sujetos de diferentes centros deportivos españoles, 55 hombres y 56 mujeres, con las siguientes características: el 50.5% son mujeres y 49.5% son hombres, de entre 19 y 48 años con una edad media de 30.3 ± 6.4 años.

El criterio de inclusión como sujeto de la muestra consistió en ser instructor de clases colectivas y encontrarse en activo en el momento del muestreo.

Variables

Para facilitar el entendimiento del estudio, hemos dividido las variables del cuestionario atendiendo a los bloques propuestos en su diseño (Juan-Llamas, 2015). En éstos bloques, los 27 ítems han sido agrupados en tres partes atendiendo a un objetivo y orientación común: una primera con información general, experiencia y dedicación del instructor; una segunda que hace referencia a los hábitos de formación permanente; y una tercera para conocer sus rutinas y métodos de programación de la sesión antes de su puesta en escena.

Procedimiento

La recogida de datos se llevó a cabo durante el periodo comprendido entre julio y septiembre de 2014.

El cuestionario CFTICC fue administrado a los sujetos, informándoles de la finalidad de la investigación y rogándoles la mayor sinceridad a la hora de rellenar el cuestionario, dado que sus datos serían tratados de forma totalmente anónima. Las únicas especificaciones sociodemográficas que se les pedían eran la edad, el sexo y el nivel de formación alcanzados.

Una parte de los cuestionarios fue completada vía mail: El participante recibía un mensaje en su bandeja de entrada en el cual se le enviaba la información del propósito del estudio y el cuestionario en formato word para que lo pudiera rellenar y reenviar a la misma dirección de correo.

RESULTADOS

Datos generales, experiencia y dedicación

Titulación académica

En lo que a la titulación académica de la muestra se refiere (figura 1), destaca la elevada formación de los instructores que respondieron el cuestionario: el 96,4% de los entrevistados tiene una titulación superior al graduado escolar. Recordemos que en España, no se exige ningún tipo de formación

académica para desempeñar este tipo de puesto, basta con obtener una certificación profesional adecuada a este trabajo.

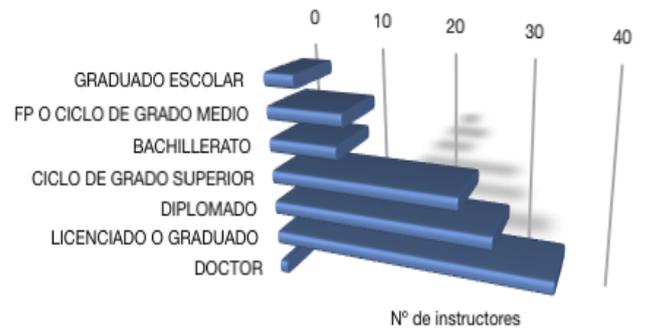


Figura 1. Titulación académica máxima de los instructores.

Titulación de instructor

La titulación deportiva de los encuestados (figura 2) pone de manifiesto una alta formación, predominando el número de técnicos que poseen la titulación profesional adecuada, 90,1% (Instructor Nivel I, II ó III).

Cabe señalar que los instructores que no tienen ningún tipo de titulación profesional (9,9%), tienen como titulación académica la diplomatura, licenciatura o el graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

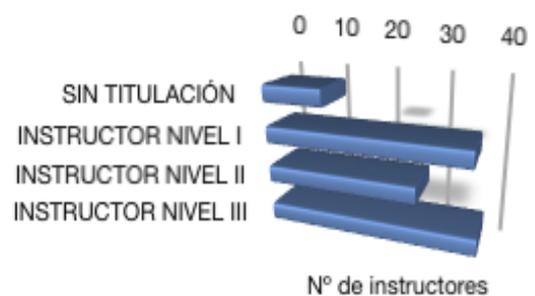


Figura 2. Titulación máxima de instructor.

En la figura 3, se observa que más del 50% de los encuestados han obtenido su titulación hace más de 5 años.



Figura 3. Antigüedad de la titulación de instructor.

Experiencia como alumno y como instructor

Como se puede observar en estos dos gráficos de barras, la experiencia como alumno es superior a 2 años en un 60,4% de los encuestados y la experiencia como instructor es superior a 2 años en más de un 80,2% de los encuestados. Estos resultados dan una idea del gran conocimiento de su profesión de los instructores que participaron en la encuesta.

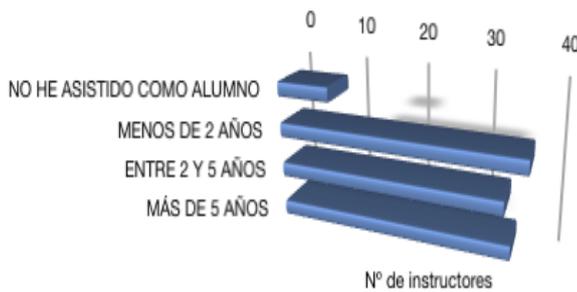


Figura 4. Años de experiencia como alumno.

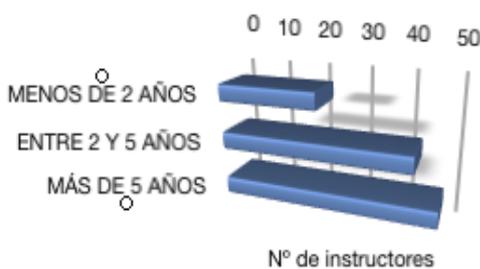


Figura 5. Años de experiencia como instructor.

Tipos de clases colectivas

Las actividades colectivas más impartidas en los centros deportivos españoles y, por tanto, las más demandadas por los usuarios son: 'GAP' (13,4%), 'Ciclo Indoor' (13%) y 'Body Pump, Body Combat...' (10,2%). Dentro de 'Otros' tipos de clases colectivas (11,2%), las actividades más señaladas fueron: danza del vientre u oriental, abdominales, bailes de salón, fitball, funcional y hip hop entre otros. Se observa que algunas de las actividades englobadas en este último apartado son iguales o muy parecidas a otras nombradas en el cuestionario, pero en ocasiones se denominan de forma distinta en un centro deportivo que en otro.

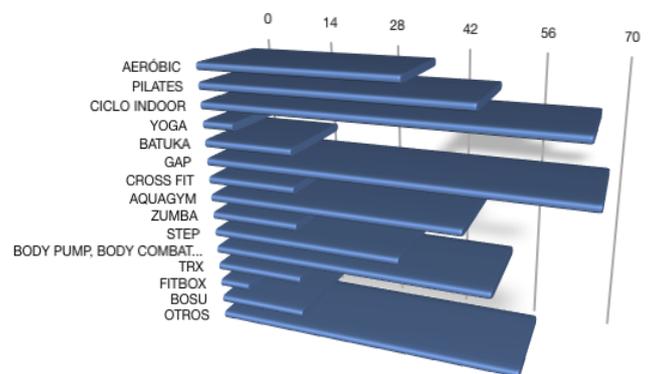


Figura 6. Tipos de clases dirigidas que imparten los instructores

Como se puede observar en la tabla 1, son pocos los instructores especializados en una actividad dirigida, el 85,6% de los consultados, imparte o ha impartido dos o más tipos de clases colectivas.

Tabla 1. Número de clases colectivas que imparte o ha impartido cada instructor.

Nº DE CLASES COLECTIVAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16
PORCENTAJE DE INSTRUCTORES	14,4	13,5	17,1	15,3	13,5	5,4	3,6	2,7	3,6	2,7	4,5	1,8	0,9	0,9

Retribución económica

Cabe destacar los bajos sueldos que poseen los instructores de clases colectivas, ya que solo el 22,5% supera el umbral de los 1.000 euros.

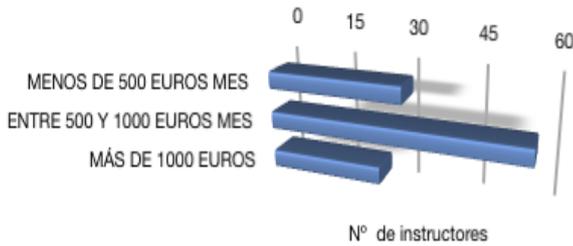


Figura 7. Retribución económica de los instructores.

Hábitos de formación permanente

Asistencia a seminarios, eventos o convenciones y cursos

En lo referente a los hábitos de formación permanente, los resultados obtenidos llaman la atención sobre la frecuente asistencia de los instructores encuestados a diferentes eventos de actualización, como cursos (figura 9), seminarios, eventos o convenciones (figura 8).

Un 56,7% de los consultados, declararon tomar parte en cursos de una a tres veces al año o más de tres veces al año y un 46,8% de estos encuestados, asisten a seminarios, eventos o convenciones en la misma franja.

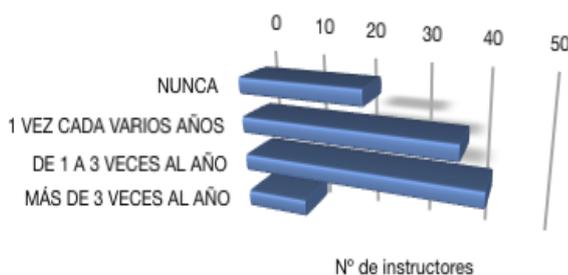


Figura 8. Frecuencia de asistencia a seminarios, eventos o convenciones.

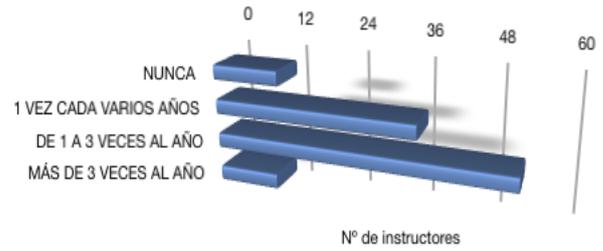


Figura 9. Frecuencia de asistencia a cursos.

Motivos por los que no asisten a más cursos o eventos de formación

Los principales problemas con que se encuentran a la hora de asistir a cursos y eventos de formación son: el 25,5% de los encuestados asegura que es por razones de trabajo, el 19,9% por razones económicas y seguidamente, un 19% de los consultados por lo lejos que se realizan del lugar de residencia.

Tabla 2. Motivos de inasistencia a cursos, seminarios, eventos o convenciones.

MOTIVOS	PORCENTAJE
LEJOS	18,9789
EXCESIVAMENTE TEÓRICOS	5,0919
NO INTERESANTES	5,0919
RAZONES DE TRABAJO	25,4595
POCOS CURSOS	16,2015
RAZONES ECONÓMICAS	19,9047
ABURRIDOS	2,7774
OTROS	6,4806

Otros medios para mejorar conocimientos

Por otra parte, al analizar los medios que con mayor frecuencia emplean los encuestados para mejorar sus conocimientos (figura 10), se destacan los resultados obtenidos en el apartado 'Vídeos /YouTube' (91,9%) y en 'Internet' (87,4%) que incluyen los consultados que marcaron las opciones 'De 1 a 5 veces al año' o 'Más de 5 veces al año'. Ambos se revelaron como el principal instrumento de actualización de los instructores de clases dirigidas.

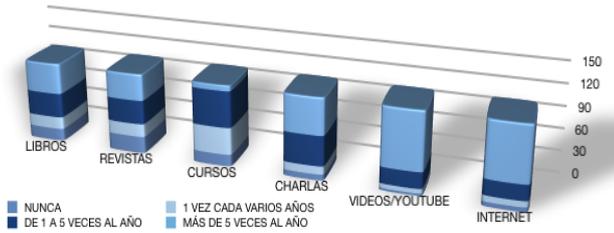


Figura 10. Medios para mejorar sus conocimientos.

Métodos de programación de la sesión hasta su puesta en escena

Tiempo de preparación de una sesión

En esta figura cabe destacar la elevada cantidad de tiempo de preparación de una sesión, 30 minutos o más, que utiliza el 70,3% de los instructores que han sido consultados. Hay que tener en cuenta que un instructor tiene que dar varias sesiones y, en muchos casos, son tipos de clases colectivas muy diferentes.

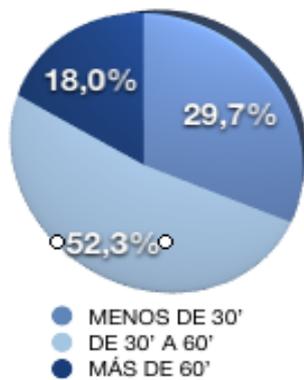


Figura 11. Tiempo de preparación de una sesión.

Modo de elección de movimientos de la sesión

Consultar de vez en cuando sesiones pasadas, tanto con el objeto de copiarlas como de adaptarlas, obtiene los mayores porcentajes de la tabla, con un 58,6% y un 67,6% respectivamente. También cabe destacar que más de la mitad de los encuestados buscan y copian movimientos de libros (62,2%) ‘Algunas Veces’ y adaptan movimientos de libros (50,5%) ‘Muchas Veces’.

Tabla 3. Manera de elegir los movimientos de una sesión.

	NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	SIEMPRE
LOS BUSCO Y COPIO DE LIBROS	13,5	62,2	22,5	1,8
LOS ADAPTO DE LIBROS	6,3	39,6	50,5	3,6
COPIO DE OTRAS SESIONES	27,0	58,6	14,4	0,0
ADAPTO DE OTRAS SESIONES	17,1	67,6	14,4	0,9
INVENTO A PARTIR DE UNOS OBJETIVOS	9,0	37,8	37,8	15,3
LOS COPIO DE MI ETAPA DE ALUMNO	36,0	36,9	25,2	1,8

Preparación de una sesión

Mediante la aplicación de la encuesta se puede verificar que el 84,7% de los instructores manifiestan planificar mentalmente ‘Siempre’ o ‘Muchas Veces’ los movimientos a realizar en una sesión, mientras que el 81%, con la misma frecuencia, consideran necesario poner por escrito los movimientos utilizados en la sesión. También hay que señalar el elevado resultado en la consulta de sesiones pasadas, ya que un 55,8% de los encuestados, revisa ‘Siempre’ o ‘Muchas Veces’ las sesiones anteriormente realizadas.

Tabla 4. Reflexión y planificación antes de una sesión.

FRECUENCIA(ANTES DE LA SESIÓN)	NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	SIEMPRE
IMPROVISACIÓN	15,0	55,0	20,7	2,7
PLANIFICACIÓN	1,8	13,5	31,5	53,2
REALIZACIÓN DE UN GUIÓN	0,9	18	37,8	43,2
CONSULTA DE SESIONES PASADAS	4,5	39,6	45	10,8

Tabla 5. Reflexión y planificación después de una sesión.

FRECUENCIA (DESPUÉS DE LA SESIÓN)	NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	SIEMPRE
REFLEXIÓN MENTAL	1,8	27,9	45,9	24,3
PLANIFICACIÓN POR ESCRITO	31,5	44,1	20,7	3,6

Por último, se creyó conveniente investigar a través de la encuesta, los hábitos de reflexión de los instructores de clases colectivas posteriores a la sesión. Sobre este particular quedó patente el elevado porcentaje (70,2%) de los que realizaron una reflexión mental (‘Muchas Veces’ o ‘Siempre’), dedicando tiempo a repasar o analizar mentalmente lo acaecido en el transcurso de la sesión. Sin embargo, a la hora de plasmar de forma escrita

dichas reflexiones, solamente el 24,3% manifestaron llevar a cabo dicha tarea con elevada frecuencia ('Muchas Veces' o 'Siempre').

DISCUSIÓN

Según Boned et al. (2015), hay cuatro tipos de puestos que los trabajadores del sector del fitness español pueden desempeñar son: Técnicos de Sala de Fitness, Entrenadores Personales, Técnicos Especialistas en Clases Colectivas y Directores Técnicos / Coordinadores. Los estudios de Boned et al. (2015) y Portes Junior, Lagos, Domínguez Riquelme & López López (2013) reflejan la formación académica y profesional de estos trabajadores del fitness en España y Chile, respectivamente. El artículo de Díaz (2007), realizado en Venezuela, estudia los instructores de fitness del área cardiovascular (que se corresponden con los Técnicos de Sala de Fitness, Entrenadores Personales, Técnicos Especialistas en Clases Colectivas de Boned et al., 2015). Y en esta investigación, concretamos todavía más, ya que solo se centrará en los Técnicos Especialistas en Clases Colectivas.

Sexo y edad de los instructores

Boned et al. (2015) señalan que el perfil sociodemográfico del profesional del fitness español se caracteriza por presentar una edad media de 32,14 años. Este mismo estudio hace referencia a todos los profesionales del fitness de un centro deportivo, y el grupo de los técnicos de clases colectivas corresponde con el 51,8% de sus encuestados. Si se ahonda más en la lectura de este artículo, se explica que la media de edad es superior debido a que el grupo de Directores Técnicos ó Coordinadores son mayores que el resto de grupos del sector fitness y sube la media total del colectivo. Según Alves, da Costa, Castañer, Fernández & Anguera (2013), esta media de edad es de 25,4 años y el grupo de instructores consultado en nuestro estudio tienen una media de edad de 30,33 años, señalando también que el 79,3% tiene menos de 35 años.

Por tanto, podemos constatar que la mayoría de las personas que trabajan en centros deportivos son

menores de 35 años, ratificándose que este sector es una fuente de empleo juvenil.

Con respecto al sexo, Boned et al. (2015) por un lado, y Gallardo y Campos (2011) en su estudio realizado en el municipio de Coslada por otro, confirman que los puestos de técnicos de clases colectivas se caracterizan por estar ocupados por mujeres, aunque el porcentaje de hombres y mujeres en nuestro artículo es muy similar. Reafirmando los resultados de esta investigación, se observa que en el estudio de Alves et al. (2013), la presencia de hombres en este sector es ligeramente superior (51.6%) a la de mujeres.

Titulación máxima que posee

En el estudio de Boned et al. (2015) la titulación de los técnicos de clases colectivas se clasifica en: el 11,6% son Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, el 11,7% tienen la titulación de Magisterio de Educación Física, el 14,1% son Técnicos Superiores en Animación en Actividades Físico Deportivas, el 32,7% son Técnicos Deportivos de cualquier nivel y 29,9% no tiene una titulación oficial. También menciona que el número de instructores de clases colectivas con estudios secundarios o formación profesional es más alto de lo que en principio había esperar, aunque remarca que el número de los que están estudiando una carrera universitaria, a la vez que trabajan como instructores de clases colectivas, es superior al esperado.

Portes Junior et al. (2013), en la pregunta referida al Nivel de Estudios Superiores en Educación Física, observaron que solo el 1,7% de los encuestados no posee este tipo de formación, aunque el 55,7% todavía son estudiantes de pre-grado. Esto se debe a que los estudiantes de pre-grado hacen uso del centro deportivo de forma gratuita a cambio de participar como "staff" en este mismo y así, abaratar costes al centro deportivo.

Si comparamos estos dos estudios con el aquí realizado podemos concluir que el porcentaje de instructores con estudios superiores ya finalizados es mayor en nuestro estudio, ya que el 57,7% de los consultados en esta investigación son diplomados, licenciados, graduados o doctores, frente a al 42,7%

de egresados y postgraduados de Chillán (Portes Junior et al., 2013) y al 23,3% de Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte o con la titulación de Magisterio de Educación Física del estudio de Boned et al. (2015). Pero esta comparativa no estaría correctamente planteada, ya que en este estudio no solo se les ha preguntado por estudios relacionados con la Educación Física, sino directamente su nivel del estudio, es decir, el instructor puede tener formación académica que no esté relacionada con la Educación Física. Podemos concluir pues, que su nivel de formación académica es alto debido a que no es necesario ningún tipo de titulación académica para ejercer como técnico de clases colectivas. También es lógico que entre los instructores de clases dirigidas el perfil profesional predominante sea el de técnico deportivo o el de aquel que se ha formado a través de cursos específicos fuera del sistema educativo reglado.

Titulación máxima de instructor

La titulación deportiva de los encuestados españoles también pone de manifiesto una alta formación. Pero hay que señalar que el 9,9% los instructores no tienen ningún tipo de titulación profesional, en comparación con el 9% que no tienen formación de ningún tipo en Chillán (Portes Junior et al., 2013).

Se ha constatado que el 9,9% de los consultados sin titulación profesional de nuestro estudio tiene una titulación académica superior: diplomatura, licenciatura o grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, lo que puede compensar de alguna forma la falta de formación profesional. Pero en los datos obtenidos por Portes Junior et al. (2013) y Boned et al. (2015) no podemos ver este tipo de relación. Aunque sí podemos afirmar en este último, que todos los instructores de clases colectivas sin estudios reglados dicen tener algún tipo de curso, y que de éstos, el 64,9% el curso está relacionado con las clases colectivas.

Hábitos de formación permanente

Un 56,7% de los consultados en este estudio, declararon tomar parte en cursos de una a tres veces al año o más de tres veces al año y un 46,8% de estos encuestados, asisten a seminarios, eventos o convenciones en la misma franja. Luego, este

artículo, corroborado por el de Portes Junior et al. (2013), pone de manifiesto el interés del personal por actualizarse en las competencias profesionales.

Portes Junior et al. (2013) señalan el carácter multidisciplinar de los instructores, por las exigencias laborales y características del trabajo de los centros deportivos. Los resultados también indican que, de manera general, los instructores no poseen formación académica multidisciplinar que acredite el desempeño en algunas de las funciones que ocupan. En nuestro estudio no se ha constatado esta parte, aunque resultaría muy interesante hacerlo. El único ítem que guarda relación es el número de clases colectivas que imparten o han sido impartidas por el instructor. Como se puede observar, un mismo instructor suele ser capaz de realizar sesiones muy distintas, de hecho un 85,6% realiza más de un tipo de clases colectivas.

Experiencia como instructor

En el grupo de instructores de fitness de Alves et al. (2013) la experiencia profesional varió, en términos de años, entre 3 meses y 8 años y 3 meses, y, en términos de número de sesiones impartidas, entre 206 y 11616.

Este punto ha sido tratado en este estudio, aunque no se ha tratado la valoración de la experiencia por el número de sesiones, punto que se considera de interés. La experiencia como instructor es superior a 2 años en más de un 80,2% de los encuestados, por lo que se puede considerar bastante alta, si tenemos en cuenta también la corta edad de los instructores.

Retribución económica

Cabe destacar los bajos sueldos que reciben los instructores de clases colectivas, ya que, como se ha mostrado en el apartado de resultados, solo el 22,5% supera el umbral de los 1000 euros. Esto puede ser debido a que son trabajos a tiempo parcial. En el estudio de Gallardo y Campos (2011), se observa que el 56,3% tienen retribución económica pero no contrato, y de los trabajadores con contrato, sólo un 20,4% tienen un contrato indefinido laboral, aunque recordemos que en su muestra incluye a las personas que trabajan en funciones de actividad física y deporte en

organizaciones subcontratadas en el municipio de Coslada, no sólo a los técnicos de clases colectivas.

Otros puntos a destacar en este artículo, que no se han podido contrastar con otros estudios debido a su inexistencia son:

-La elevada cantidad de tiempo de preparación de una clase colectiva, ya que más del 70% de los encuestados dedica más de 30 minutos de preparación a una sesión, teniendo en cuenta que un instructor tiene que dar distintos tipos de clases colectivas.

-La frecuente consulta de libros y de sesiones pasadas, tanto con el objeto de copiarlas como de adaptarlas para la preparación de sus sesiones.

-Se revela como principal instrumento de actualización de los instructores de clases dirigidas para mejorar sus conocimientos el uso de las Nuevas Tecnologías: 'Vídeos /YouTube' (91,9%) y de 'Internet' (87,4%).

-Más del 80% de los instructores encuestados de clases colectivas pone por escrito los movimientos utilizados en la sesión que va a impartir.

-Más del 70% de los consultados realizan una reflexión mental, dedicando tiempo a repasar o analizar mentalmente lo acaecido en el transcurso de la sesión, pero sólo uno de cada cuatro plasma de forma escrita dichas reflexiones, manifestando llevar a cabo dicha tarea con elevada frecuencia.

Las clases grupales de actividad física ofrecen diferentes modalidades que requieren, en general, de una orientación profesional. Ésta se debe centrar en conocimientos de conceptos como la técnica del movimiento, la percepción del esfuerzo o control de la frecuencia cardiaca, control de las cargas de entrenamiento, las contraindicaciones en el ejercicio y la importancia de la estructura de una clase grupal (Arévalo et al., 2010). Varios son los estudios que detectan lagunas en los conocimientos de los instructores en este sentido. Díaz (2007) apreció algunas debilidades en los instructores en cuanto a los aspectos pedagógicos y fisiológicos relacionados con el ejercicio. En cuanto a los aspectos relacionados con la fisiología del ejercicio, asegura que los instructores carecen de conocimientos

relacionados con el área de la salud como: anatomía, biomecánica, bioquímica y nutrición. En cuanto a los aspectos pedagógicos, observa la poca o nula aplicación del feedback durante el desarrollo de las sesiones, además de no realizar una atención diferenciada de los participantes según sus capacidades físicas y coordinativas. Además, se pudieron detectar las limitaciones referidas a la no aplicación de ejercicios graduales y progresivos, ya que una secuencia metodológica debe incluir paulatinamente actividades que conlleven un nivel de complejidad creciente. En cuanto a la identificación de las habilidades prácticas con que cuentan los instructores del área de trabajo cardiovascular asegura que la totalidad de los instructores que participaron en la investigación demostraron tener un alto nivel de dominio en cuanto a la ejecución de las destrezas ejecutadas durante cada una de las sesiones observadas.

La Universidad Tecnológica de Pereira (Arévalo et al., 2010) menciona el escaso grado de preparación de los instructores de clases colectivas, y señala que estos técnicos necesitan mayor preparación sobretodo en el área de salud para no poner en riesgo la salud e integridad de los clientes.

En este sentido, Portes Junior et al. (2013) apuntan que sus instructores aseguran que en las universidades o centros de estudios, no se les entregaron las herramientas necesarias para poder ejercer profesionalmente en un centro deportivo; solo conocimientos mínimos básicos. Fue necesario seguir estudiando o elegir alguna especialidad para poder adquirir una base sólida para trabajar como instructor de fitness. Los que puntualmente dijeron que "sí", son los pocos que estudiaron para preparadores físicos.

Recordemos también que, según Nuviala et al. (2008), los recursos humanos de los centros deportivos son uno de los puntos más fuertes en la satisfacción de sus clientes, aunque también se menciona que el punto más débil es la adaptación de las sesiones a la tipología del alumnado. De hecho, la conducta de los instructores de fitness influye directamente en la satisfacción de los clientes de centros deportivos (Alves et al., 2013). Luego es imprescindible una buena elección de los

instructores en un centro deportivo, que estén bien preparados en todos los aspectos y que tengan una formación continuada con el objeto de conocer las últimas tendencias de actividades y/o medios de entrenamiento. Arévalo et al. (2010), de la Universidad Tecnológica de Pereira, han escrito una guía denominada 'Protocolo de clases grupales', en la cual se marcan unas pautas que el instructor debe seguir para asegurar el éxito de sus sesiones.

Por esto, es necesario disponer de herramientas que nos permitan obtener información sobre una parte tan importante de los clubes deportivos como son sus instructores (Baena et al., 2013; Calabuig et al., 2008; Nuviala et al., 2008; Dorado, 2007; Nuviala & Casajús, 2005), ya que disponer de buenos técnicos puede ser un punto importante a tener en cuenta por el gestor deportivo, para así fidelizar a sus clientes.

CONCLUSIONES

Este estudio tiene suficientes datos para concretar el perfil profesional de los instructores de clases colectivas de centros deportivos:

-Los puestos de Técnicos de Clases Colectivas se caracterizan por estar ocupados por hombres o mujeres, en torno a 30 años de edad (la mayoría menores de 35 años), y que, aunque una parte de éstos no tenga estudios superiores reglados relacionados con la Educación Física y el Deporte, la amplia mayoría han completado cursos de carácter específico relacionados con distintas técnicas de ejercicio. En general, se observa un nivel alto de formación académica y profesional, teniendo en cuenta que para el desempeño de este puesto, no es necesario ningún tipo de formación reglada en Educación Física y Deporte. Por lo que es lógico que entre los instructores de clases dirigidas el perfil profesional predominante sea el de técnico deportivo o el de aquel que se ha formado a través de cursos específicos fuera del sistema de educación reglado.

-Los resultados también indican que, de manera general, los instructores no poseen una formación académica multidisciplinar que acredite el desempeño en algunas de las funciones que ocupan

por exigencias laborales y características del trabajo de los centros deportivos. Bien es verdad que la mayoría de los instructores tiene más de 2 años de experiencia como instructor y se preocupa por mejorar su formación profesional, asistiendo a cursos de formación y mediante el uso de las nuevas tecnologías para mejorar sus sesiones.

-Una gran parte de estos técnicos, pone por escrito los movimientos utilizados en la sesión que va a impartir, aunque sólo uno de cada cuatro plasma de forma escrita reflexiones acerca de lo ocurrido en la sesión.

-Se observan debilidades en los instructores en cuanto a los aspectos pedagógicos y fisiológicos relacionados con el ejercicio, y se destaca positivamente el alto nivel de dominio en cuanto a la ejecución de las destrezas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alves, S. C., da Costa, V. A., Castañer, M., Fernández, J. J., & Anguera, M. T. (2013). La conducta de los instructores de Fitness: triangulación entre la percepción de los practicantes, auto-percepción de los instructores y conducta observada. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 321-329.
2. Arévalo, D. A., Palacios, S. A., & González, L. (2010). Conocimientos básicos sobre ejercicio saludable de los usuarios de clases grupales de actividad física en los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de Pereira. Retrieved 6 enero 2014: <http://recursosbiblioteca.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/1379/1/796077A683.pdf>.
3. Baena, M. J., García, J., Bernal, A., & Lara, A. (2013). Influencia del valor percibido en la fidelidad de los clientes de actividades virtuales frente a las actividades con técnico en centros de fitness. *Kronos*, XIII(1), 65-73.
4. Boned, C. J., Felipe, J. L., Barranco, D., Grimaldi-Puyana, M., & Crovetto, M. (2015). Perfil profesional de los trabajadores de los centros de fitness en España. *Revista Internacional de*

- Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(58), 195-210.
5. Calabuig, F., Quintanilla, I., & Mundina, J. J. (2008). La calidad percibida de los servicios deportivos: Diferencias según instalación, género, edad y tipo de usuario en servicios náuticos. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 4(10), 25-43.
 6. Consejo Superior de Deportes (2000). *El deporte Español ante el siglo XXI*. Madrid: CSD-MEC.
 7. Díaz, Y. (2007). Nivel de conocimiento que poseen los instructores del área de trabajo cardiovascular en los gimnasios del municipio Llibertador del estado Mérida. Universidad de los Andes. Trabajo de Fin de Grado.
 8. Dorado, A. (2007). Análisis de la satisfacción de los usuarios del servicio deportivo municipal. *Revista de Educación Física INDEref*. Retrieved 09 enero 2008: <http://www.inderef.com/content/view/35/113>.
 9. FEDA (Federación Española de Aeróbic, 1997). *Curso para monitores de aeróbic*. Guipúzcoa: Gráficas Alte.
 10. Gallardo Pérez, J., y Campos Izquierdo, A. (2011). Situación profesional de los recursos humanos de la actividad física y el deporte en el municipio de Coslada. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(43), 440-454.
 11. Hide, C.L. (2002). *Fitness instructor training guide*. Kendall/Hunt Publishing Company United Stated of America.
 12. Juan-Llamas, C. (2015). Diseño y validación de un cuestionario sobre la forma de trabajo de los instructores de clases colectivas (CFTICC). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 19-23.
 13. Nuviala, A., & Casajús, J. A. (2005). Calidad percibida del servicio deportivo en edad escolar desde la perspectiva de los padres. El caso de la provincia de Huelva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(17), 1-12.
 14. Nuviala, A., Tamayo, J. A., Iranzo, J., & Falcón, D. (2008). Creación, diseño, validación y puesta en práctica de un instrumento de medición de la satisfacción de usuarios de organizaciones que prestan servicios deportivos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 14(2), 10-16.
 15. Patton, M. Q. (2001). *Qualitative research and evaluation and methods* (3rd ed.), Beverly Hills: Sage.
 16. Portes Junior, M., Lagos, J. A., Domínguez Riquelme, C. S., & López López, R. A. (2013). Formación académica de los instructores de gimnasios de la ciudad de Chillán. <http://pensamientoeducativo.uc.cl/files/journals/2/articles/579/submission/original/579-1519-1-SM.doc>. Retrieved 21 julio 2014.
 17. Rial, J., Varela, J., Rial, A., & Real, E. (2010). Modelización y medida de la Calidad Percibida en centros deportivos: la escala QSport-10. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 18(6), 57-73.
 18. Sampieri, R. H., Fernández-Collado, C., & Baptista Licio, P. (2006). *Metodología de la Investigación*, 4^a ed., Mexico: McGraw-Hill.
 19. Thomas, J. R., & Nelson, J. K. (2006). *Método de Investigación en Actividad Física*. España: Paidotribo. Retrieved 22 Julio de 2014: <http://www.paidotribo.com/pdfs/844/844.i.pdf>.