

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

“ASIGNACION DE TAREAS COMO ESTILO DE ENSEÑANZA DEE LA EDUCACIÓN FISICA APLICADA EN LAS RUTINAS DE EJERCICIO, PARA PREVENIR LA DESERCION DE LOS USUARIOS DEL GIMNACIO “FIT GYM EN MORELIA, MICHOACÁN”

Autor: Emilio Ramírez Corona

Tesis presentada para obtener el título de:
Licenciado en Cultura Física y Deporte

Nombre del asesor:
Dra. Dulze Maria Pérez Aguirre

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

**ASIGNACIÓN DE TAREAS COMO ESTILO DE ENSEÑANZA DE LA
EDUCACIÓN FÍSICA APLICADA EN LAS RUTINAS DE EJERCICIO, PARA
PREVENIR LA DESERCIÓN DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO “FIT GYM”
EN MORELIA, MICHOACÁN.**

TESIS

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE**

PRESENTA:

EMILIO RAMÍREZ CORONA

ASESORA:

DRA. DULZE MARIA PÉREZ AGUIRRE

CLAVE: 16PSU0153R

ACUERDO: LIC 091111

MORELIA, MICHOACÁN.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres Luis Fernando Ramirez Vázquez y Maribel Catalina Corona Valdés, que han sido siempre el motor que impulsa mis sueños y esperanzas, quienes estuvieron siempre a mi lado en los días y noches más difíciles durante mis horas de estudio. Hoy concluyo una parte de mis estudios, les dedico a ustedes este logro y agradezco que estén a mi lado en este momento tan importante.

A mis abuelos Diocelina y Jesús, que han sido como mis segundos padres, que me han apoyado y motivado a crecer y superarme en todos los ámbitos, que han estado presentes en mis logros y que llevo siempre conmigo en el pensamiento.

A mis docentes de la licenciatura que siempre estuvieron abiertos al diálogo y la buena enseñanza, que me inculcaron buenos valores laborales y me formaron para una vida laboral responsable.

A mi asesora y amiga, la Dra. Dulze, que estuvo guiándome en la investigación, dándome palabras de aliento y buenos comentarios, que siempre tuvo la buena voluntad de apoyar, que me corrigió, escucho y sugirió hasta llegar a lo que buscaba obtener.

Así como agradecer a mis familiares y amigos que siempre han estado pendientes de mis logros y metas, que me motivan y alientan a ser una mejor persona.

A todos, muchas gracias.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO I. PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN ENFOCADA A LOS USUARIOS FYT GYM.....	10
1.1 Antecedentes bibliográficos.....	10
1.2. Importancia y justificación.....	17
1.3. Hipótesis.....	18
1.4. Objetivos de la investigación.....	19
CAPÍTULO II. LA PEDAGOGIA Y LOS ESTILOS DE ENSEÑANZA EN RELACIÓN CON EL GIMNASIO A TRAVÉS DE LA ASIGNACION DE TAREAS.....	20
2.1 Estilos de enseñanza de la Pedagogía.....	20
2.2. La Pedagogía y desarrollo de la fuerza.....	25
CAPÍTULO III. LA PROPUESTA DE RUTINA DE ENTRENAMIENTO COMPLEMENTADA CON ESTIRAMIENTOS, EJERCICIOS ABDOMINALES Y RELAJACIÓN MUSCULAR EN “FIT GYM”	33
3.1. Rutinas de entrenamiento en los gimnasios.....	34
3.2 Estiramiento muscular.....	42
3.3 Trabajo abdominal en el gimnasio.....	48
3.4 Relajación muscular post entrenamiento y calentamiento previo a la rutina.....	55

3.5 Propuesta de rutina para los usuarios de Fit Gym: Principiantes Fullbody (cuerpo completo) e intermedio Push/Pull/Legs (Empuje, jalón, piernas)	57
---	----

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....67

4.1 Tipo de estudio.....	68
4.2 Población y muestra.....	69
4.3 Tiempo y lugar.....	73
4.4 Diseño de investigación.....	74
4.5 Instrumentos de la investigación.....	77

CAPÍTULO V. ANÁLISIS DE LOS DATOS DE LA INVESTIGACIÓN.....79

5.1 Procesamiento para la recolección de datos.....	80
5.2. Bitácora de recolección de datos de los usuarios de Fit Gym con la rutina integrada por trabajo abdominal, estiramientos y ejercicios que desarrollan fuerza.....	81
5.3. Análisis de la bitácora: ¿Motivación o deserción de los usuarios de Fit Gym?.....	88
5.4 Encuesta aplicada a los usuarios de Fit Gym: Posibles causas de la deserción y como se podrían evitar.....	93

Conclusiones.....	101
--------------------------	------------

Referencias bibliográficas.....	103
--	------------

INTRODUCCIÓN

Se le llama gimnasio al establecimiento en donde la gente se reúne para realizar actividad física, los cuales suelen disponer de diversos elementos para este fin, por ejemplo, pesas¹ y diferentes tipos de máquinas² que buscan dar tonalidad y mejorar la firmeza de los músculos. La mayoría de estos cuentan con instructores que especifican qué tipo de ejercicio es el más recomendado para cada una de las necesidades de los que asisten (Echange, 2015, p. 1).

De modo que los gimnasios son lugares diseñado para practicar actividad física de manera individual, debido a que los cambios físicos como lo es la pérdida de peso o ver modificaciones en la complexión, lo cual depende de cada persona al momento de realizar el entrenamiento, así como la intensidad, dedicación y la manera en la que distribuyen sus entrenamientos.

La importancia de los gimnasios se puede advertir en los últimos años, puesto que han aumentado y orientado a determinadas prácticas específicas, según las inclinaciones y gustos de los clientes. Por ejemplo, algunos solamente buscan hacer que los usuarios bajen de peso, algunos están enfocados solo al sector femenino o los que se centran en competencias de fisicoculturismo.

Así que, en un gimnasio se buscan alcanzar diferentes objetivos como lo es la pérdida de peso, la mejora de la salud, cambiar la rutina sedentaria o hipertrofiar los músculos para hacerlos crecer de manera notable. Aunque la mayoría de las personas que entrenan buscan una mejora en su imagen física, por ejemplo, el desarrollar masa muscular. Para ello, los ejercicios suelen enfocarse en el levantamiento de pesas con determinadas repeticiones que permiten estimular

¹ El levantamiento de pesas se realiza con objetos anexos a nuestro cuerpo y poseen un peso elevado los cuales hacen que nos esforcemos para poder manipularlos. De modo que con estos y con una técnica correcta al levantar, jalar o empujar pueden hacer trabajar músculos de manera aislada y fortalecerlos o bien tonificarlos para dar una mejor apariencia física y al mismo tiempo evitar lesiones (Jones, 2015, p. 2).

² Estas máquinas pueden ser piezas individuales como las pesas o mancuernas, o complejos sistemas de poleas o movimiento que están específicamente diseñadas para un grupo de músculos del cuerpo. Al mismo tiempo, los gimnasios actuales cuentan, normalmente, con distintos aparatos cardiovasculares que sirven principalmente para mantener un buen nivel cardiovascular y que son especialmente útiles a la hora de perder peso o grasa (León, 2015, p. 2).

fibras musculares como son las rojas, las cuales suelen experimentar un proceso de agrandamiento. Para lograr este tipo de resultado, se debe tener una alimentación que permita reconstruir el organismo y dejar descansar el músculo lo suficiente para evitar una sobrecarga muscular y lastimarlo.

Por otra parte, los gimnasios también ayudan a la pérdida de peso permitiendo una mejora de la salud al prevenir enfermedades como el sobrepeso, así como previene la osteoporosis ya que aumenta la fuerza muscular, mejora el equilibrio, reduce el riesgo de tener una fractura ósea, mantiene o ayuda a la postura, alivia a disminuir el dolor (Ramírez, 2004, p. 13).

En este sentido, podemos observar que los gimnasios son espacios aptos para todas las personas debido a que buscan mejorar la salud, sin embargo, son más concurridos por individuos mayores a los 16 años. Es a partir de esta edad buscan tener cuerpos atractivos y la práctica de la actividad física, a través del gimnasio, los puede ayudar a alcanzar estos objetivos de manera más rápida (Franco, 2011, p. 188).

Pero, así como hay muchos beneficios con la práctica de la actividad física dentro del gimnasio también existen problemas dentro de él, ya que las personas que son nuevas en este ámbito buscan ver resultados de manera inmediata y esto trae efectos negativos al intensificar la rutina de ejercicios de forma descuidada, mermando el rendimiento de los practicantes debido a que sobrepasan la capacidad del esfuerzo elevando la frecuencia cardíaca, poniendo en riesgo la salud (Ramírez, 2004, p. 67).

De modo que al exigirse demasiado en los entrenamientos dentro del gimnasio puede producir fatiga crónica, así que es posible sentir cansancio extremo y falta de energía que podrían derivar en insomnio, puesto que, el cuerpo suele interpretar al ejercicio intenso como una actividad estresante, liberando hormonas como el cortisol, que alteran el ciclo normal del sueño. Al mismo tiempo, se pueden llegar a producir cambios en el metabolismo, además de la incapacidad de recuperarse a tiempo de las demandas del ejercicio físico (Prada, 2019, p. 2).

Cabe señalar que el ejercicio intensivo en el gimnasio, también puede generar lesiones por la práctica excesiva de entrenamiento, aumenta el riesgo de padecer fracturas y fisuras. Incluso, existe la posibilidad de quebrarse por estrés óseo³ debido a la pérdida de masa, además de generarse daños en articulaciones y ligamentos. En el caso de las mujeres se pueden presentar variaciones en la menstruación, como la oligomenorrea que es cuando se presenta con menor fuerza o bien la amenorrea, una ausencia total de sangrado que puede durar meses (Konovalova, 2013, p. 69).

Por otra parte, la pérdida de peso pero sin quemar grasa es una de las cosas negativas, debido a la atrofia muscular, ya que las fibras de los músculos se desgarran y la recuperación es lenta, lo que termina por debilitar al cuerpo, en algunos casos, también provoca la pérdida de apetito (Suárez, 2016, pág. 3). Por otro lado, al realizar esfuerzo en el gimnasio el corazón palpita muy rápido, provocando una alteración en la circulación de la sangre, ésta es una de las principales señales para saber si el entrenamiento es muy intenso (Prada, 2019, p. 4).

Así pues, al abusar el entrenamiento en los gimnasios puede producir una baja en las defensas del organismo que se ve reflejado en enfermedades, esto se debe a que el sistema inmunológico se debilita, lo que expone al contagio de infecciones virales, así como patologías que anteriormente aparecían de forma esporádica pueden ser más frecuentes dolor de cabeza, tos o gripe son las más habituales (Puig, 2016, p. 3).

De modo que uno de los factores por los cuales las personas dejan de asistir a los gimnasios se debe, precisamente a la fatiga (Ruiz, 2019), así como otros elementos como es una mala atención por parte de los entrenadores y no sienten motivación, no son ayudados por los instructores. En base a diversas investigaciones se ha mostrado que las personas que auxilian no muestran interés

³ El estrés óseo se ve reflejado con fracturas o lesiones secundarias como resultado de carga repetitiva sobre un mismo segmento óseo (Gutiérrez, 2016, p. 12).

por los que van a entrenar y esto hace que los usuarios no se sientan con ganas de ir a entrenar (Ruiz, 20219)

Otro de los motivos por los cuales los usuarios de los gimnasios dejan de asistir es debido a que no ven cambios físicos positivos en el cuerpo, es decir, que los resultados no se ven inmediatamente, sino que para ello tiene que pasar un tiempo determinado. Se tiene que considerar que, al empezar un trabajo físico, primero tiene que haber una adaptación al ejercicio y posteriormente se podrían empezar a ver los cambios, pero este depende de la persona y la intensidad con la que se entrena (Franco, 2011, p.194).

Hemos de considerar que cuando vamos al gimnasio por primera vez, no sabemos qué hacer o cómo trabajar, ya que existen muchos ejercicios enfocados a distintas partes del cuerpo y al no saber cómo ejecutarlos de forma correcta y al tratar de imitar a otros se terminan lastimando. Esto ocasiona que no se puedan apreciar los cambios positivos; esto se puede corregir si en el gimnasio hay instructores con la disposición de ayudar y dar un buen servicio a los que quieren mejorar o aprender de una nueva disciplina.

Otro motivo de deserción es que no tienen suficiente tiempo para entrenar, se entiende que todos tienen distintas responsabilidades y no tienen momentos para entrenar. Pero no es necesario hacer una rutina durante mucho tiempo para ver cambios, existen planes de entrenamiento funcional que se pueden practicar en poco tiempo y son efectivas (Macarro, 2009, p. 499).

A partir de lo anterior, podemos advertir que existen distintos motivos por los cuales las personas desertan de los gimnasios, como es el caso de Fit Gym en la ciudad de Morelia, Michoacán. En el transcurso de un año se ha registrado un abandono del entrenamiento de alrededor de 350 personas por diversas causas, durante su estancia se intenta dar la atención y motivación necesaria a los clientes para que logren sus metas y estos no desertan.

En este sentido, la presente investigación busca identificar los posibles motivos y causas por las que desertan las personas de Fit Gym, de modo que se

pretende desarrollar una propuesta o programa que pueda mejorar o prevenir mediante los estilos o métodos de enseñanza de la pedagogía deportiva que permitan instruir a las personas desde los ejercicios más básicos o sencillos hasta algunos complejos, siempre teniendo en cuenta que la rutina debe ser moderada. Así que, a través de los métodos para la enseñanza de la Pedagogía, como es la asignación de tareas y novedosas rutinas, se espera que se pueda disminuir la deserción de los usuarios de este gimnasio.

La propuesta de la presente investigación consiste en prevenir la deserción a través de un método de enseñanza como lo es la asignación de tareas, será adaptable para los usuarios del gimnasio, este tiene que ser dominado por los instructores para poder impartirlo para que así los que practican la actividad se sientan cómodos con su desarrollo en el gimnasio. De modo que en Fit Gym nos queremos basar en esta metodología.

En Fit Gym nos hemos percatado que las personas que asisten al gimnasio buscan un trato directo, que los entrenadores estén cerca de ellos en todo momento para corregirlos o atender a posibles dudas, debido a que en varios gimnasios no existe la atención que los usuarios buscan provocando la deserción y buscan otras opciones. Por lo cual, a través de la asignación de tareas le daremos a los clientes lo que ellos buscan que es una atención más personalizada que les diga qué hacer, cómo hacerlo y los corrija si estos lo necesitan. Del mismo modo se integrarán actividades que involucren ejercicios abdominales, estiramientos y relajación muscular, esto con el fin de hacer la estancia más agradable para los usuarios y de este modo puedan permanecer durante más tiempo en la práctica deportiva.

CAPÍTULO I

PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN ENFOCADA A LOS USUARIOS FYT GYM

En el presente capítulo vamos abordar los elementos que conforman el proyecto de investigación que nos ha permitido plantear los objetivos y preguntas que se buscan resolver en la presente tesis, así como la hipótesis que se pretende comprobar, la importancia y justificación del tema que nos permite mostrar la relevancia del mismo y los antecedentes bibliográficos, los cuales nos permitió conocer lo que se ha escrito sobre la temática y lo que falta por estudiar, demostrando la relevancia de la presente investigación.

1.1 ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

Las investigaciones que se han enfocado en abordar el tema sobre la deserción de los gimnasios son varias, entre ellas encontramos la tesis *Motivos de abandono de clientes de una organización deportiva* (2012) de Rosario Teva Villén la cual no se centra meramente en gimnasios sino en organizaciones deportivas, las cuales tienen más actividades como fútbol, natación, básquetbol y espacios que promueven distintas áreas de ejercicio como clases de yoga o gimnasia, estas organizaciones tienen el mismo problema; la deserción. A través de esta tesis la autora busca los principales problemas y factores del por qué los usuarios de estos centros deportivos lo dejan, uno de los problemas que ellos ubican es que debido a que la práctica deportiva es un negocio, existen distintos lugares donde practicarlo y estos se van adaptando a todo tipo de personas ya que varían desde las máquinas para ejercitarse, clases especializadas en el entrenamiento, el trato con los instructores, ubicación de los gimnasios, accesibilidad hacia ellos, disponibilidad de horarios y el trato entre instructores y clientes.

En relación a los motivos que más influyen en la práctica de estos usuarios destacan la salud o las razones estéticas, así como mejorar su desempeño en ciertos deportes. A su vez los usuarios mostraron un desacuerdo con la falta de supervisión de sus progresos, con el ruido excesivo que existe y el mal estado de las máquinas o implementos dentro del gimnasio.

Esta tesis también habla de la fidelidad de los clientes, ya que en todos lugares siempre hay personas que se sienten cómodas en ciertas áreas y no buscan un cambio, sin embargo se han de considerar a los nuevos usuarios que entran y desertan al poco tiempo, estos socios que salen de manera rápida de los centros deportivos nos pueden ayudar a ver los principales errores de los gimnasios y en base a eso poder adaptar ciertas áreas y atraer más clientes esto sin quitar la esencia principal de cada establecimiento y mantener cautivos a los usuarios “fieles” del gimnasio. Hay que tener en cuenta que los usuarios más constantes o con estancia más prolongada pueden ser factores que hagan sentir a los nuevos más gratos ya que pueden compartir su bienestar dentro de estos y motivarlos a seguir concurriendo estos gimnasios, así como la actividad física.

En base a la tesis presentada por Rosario Teva da ciertos puntos que se relacionan con el marketing el cual se encarga de analizar la gestión comercial de las compañías con la finalidad de atraer, captar, retener y fidelizar a los clientes a través de la satisfacción de sus deseos y resolución de sus problemas. Por otra parte, la autora sugiere tener información básica sobre los nuevos usuarios ya que así se sienten importantes hacia el centro deportivo porque se les da interés, así como ver cuáles son los clientes que se ven más interesados en la estancia y hacerlos sentir de manera más agradable durante la misma para así garantizar su estadía.

Cabe señalar que Teva también invita a que los establecimientos dispongan de ofertas o planes para que los usuarios puedan tener distintas opciones y se sientan cómodos con los servicios que se ofrecen. Así pues, esta investigación como punto fundamental busca la interacción de los instructores con los clientes, ya que al interactuar de manera constante promueve un ambiente de confianza y

tranquilidad entre todos los usuarios, se tiene que dar un trato igualitario hacia todos los que practican la actividad física. Al mismo tiempo, se tiene que crear una relación individualizada con los clientes para que ellos puedan aportar ideas que beneficien al lugar donde practican la actividad física, así como áreas que ellos consideren importantes que puedan atraer a nuevos clientes.

Otra de las tesis que han investigado la deserción de los gimnasios es *Problemática del Sector del Fitness: "Análisis de Bajas de Clientes y Situación Financiera"* (2018) escrita por Sergio Rodríguez Cañamero en la cual toca distintos temas sobre la deserción pero encontramos un punto que se relaciona con la tesis de Teva, el cual es el trato con los clientes y el cómo este influye en su permanencia dentro de los gimnasios, este vuelve a mencionar la fidelidad de los clientes y estos cómo influyen en los gimnasio o centros deportivos que siempre están inmersos y son escuchados para así dar un mejor servicio dentro del complejo deportivo.

Cabe señalar que en la tesis *Deserción deportiva en adolescentes* (2002) escrita por Carlos Biasizzo habla sobre el deporte y la deserción, primero divide el deporte en competitivo y recreativo. En relación al primero, el autor señala que puede provocar estrés, presión, agresión y ansiedad, lo que puede bajar la motivación y esta lleva al fracaso, también se puede tornar a una adicción y deja de existir el ocio, así como aumenta el número de lesiones, por esto mismo existe el riesgo del abandono, promueve el individualismo y las frustraciones.

En relación al deporte recreativo se educa, enseña a superar sus características físicas, eleva la calidad de vida, ayuda a liberar los impulsos agresivos, mantiene alta la motivación al igual que la autoestima, se disfruta y produce placer lúdico, es bueno para el ocio, ayuda en el desarrollo afectivo, social, intelectual y motor, se centra en el desempeño y no en los resultados, podría ayudar en estados de ánimo, busca mantener el aspecto físico sano potencializando el optimismo y el bienestar.

Además de dividir el deporte, Biasizzo habla sobre la deserción la cual se da por distintos factores, pero al ser una tesis enfocada en adolescentes su principal problema es que desertan por intereses personales y al estar en una edad

temprana, pueden dejar el deporte y volver después sin tener una pérdida considerable en su rendimiento. A la conclusión que llega el autor, es que a esa edad no importa tanto del trato que se le dé en sus entrenamientos, en cambio se valoran más sus intereses personales.

En las tesis anteriormente comentadas que abordan el problema de la deserción de los centros deportivos, así como de los gimnasios, podemos señalar que un elemento que comparten es la relación de los entrenadores y los clientes. No obstante, consideramos a la Cultura Física como el área adecuada que podría proporcionar los elementos pedagógicos para la enseñanza y acompañamiento de los usuarios de los gimnasios con sus rutinas y así solucionar dudas o bien proponer distintas variables.

Dentro de la Educación Física existen distintos tipos de enseñanza como lo evidencia la tesis Metodología en lugar de estilo *Estilo de enseñanza en educación física y sus consecuencias comportamentales, afectivas y cognitivas* (2015) escrita por Lorena Ruiz González, la cual habla sobre los estilos de enseñanza que desarrollan conocimientos utilizando organizaciones educativas en el proceso de enseñanza, creando diferentes realidades sobre la adquisición de conocimientos. Esto se refiere a que todo proceso educativo relacionado con la Pedagogía es importante para situaciones próximas que involucren la actividad física ya que estas enseñan a las personas a desempeñarse de mejor manera en las actividades que realizarán.

Asimismo, Ruiz González señala que un docente eficaz debería dominar distintos estilos de enseñanza y saber aplicarlos tras establecer un análisis previo de la situación. Deberá saber, también, combinarlos adecuadamente y transformarlos para crear otros nuevos, esto dentro del gimnasio propone una mejor relación e interacción con los usuarios ya que dependiendo de la persona con la que se va a trabajar se tiene que saber cuáles son sus habilidades para poder diseñar una rutina que le sea más fácil de trabajar y al mismo tiempo le sea efectiva

En relación a los estilos de enseñanza en la educación física encontramos el artículo “Los estilos de enseñanza de la educación física” (2008) escrita por José

Martínez Carbonell quien señala que “no existe un estilo único o ideal de enseñanza, pues dependerá de los objetivos que se necesiten alcanzar, ya que cada uno de ellos tiene sus propias características” (p. 6).

Esta cita de Martínez Carbonell se entiende como la libertad que existe en las distintas formas de enseñar, ya que todos tenemos una manera que se nos hace más fácil de aplicar y nos ayuda a relacionarnos de mejor manera con los que serán nuestros alumnos o personas que entrenaremos, al decir que no existe un estilo único o ideal da a entender que no hay alguno que se más efectivo y que todos los estilos son útiles dependiendo de lo que se busque obtener, ya que todos van hacia algún fin específico.

En el artículo “Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas” (2010) escrito por Carlos Rando define el estilo de enseñanza como el modo o forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto a nivel técnico y comunicativo, como a nivel de organización del grupo-clase y sus relaciones afectivas en función de las decisiones que tome el profesor.

Posterior a eso habla sobre los tipos de enseñanza tradicionales que es donde se encuentra el tipo de estilo en el cual nos queremos centrar, el mando directo es, según el estilo más utilizado por los profesores, este estilo se caracteriza por que todas las decisiones son tomadas por el docente y el entrenado o alumno las debe realizar, el docente debe tener la capacidad de realizar las actividades o los ejercicios que enseñará ya que debe saber explicarlo teóricamente y en caso de no ser muy claro con la explicación deberá poner un ejemplo práctico que marque todo lo que se tiene que hacer de manera correcta, una vez explicada esta actividad los alumnos deberán replicarla y con la práctica perfeccionarla, en este sentido el profesor es el que toma todas las decisiones y el alumno solo limita su comportamiento a realizar las actividades solicitadas por el docente, los objetivos que persigue dicho estilo son: una respuesta inmediata al estímulo del profesor; una

respuesta precisa por parte del alumno; el control estricto de la ejecución motriz del alumno; el control del comportamiento del alumno.

Hablando sobre el estilo de enseñanza también encontramos la tesis *Estilos de enseñanza utilizados por los profesores de educación física en el nivel primaria en el Distrito de Chilca* (2019) escrita por Percy Julino Castillo Campos, en la cual aborda los tipos de estilos de enseñanza, mencionándolos como individuales, participación, socialización, cognición y creatividad. El primer estilo está fundamentado en el interés o en la capacidad específica para el desarrollo de trabajos donde existen ciertos niveles o mecanismos de interés, ya que así siempre se mantienen interesados en cierto tipo de actividades.

En el estilo de participación se busca la colaboración activa de los estudiantes dentro del proceso de aprendizaje, mientras la socialización busca tener un acercamiento con otras personas y de esta manera, ayuda a su relación con otros evitando que trabajen de manera aislada o se sientan integrados a algún grupo. El estilo de cognición hace que el alumno experimente o se enfrente a problemas y los pueda resolver, al hacer esto su aprendizaje se vuelve más significativo y activo, ya que sabe cómo actuar ante cierto tipo de situaciones esto hace que motrizmente se desarrolle mejor y logre las tareas más rápidamente. El estilo creativo se centra en dejar que los alumnos sean capaces de resolver problemáticas presentadas y que estas no sean tan complejas, pero sí que orillen al alumno a esforzarse.

El artículo “Análisis del estilo de enseñanza de mando directo y modificación del mando directo en la clase de educación física bilingüe” (2009) escrito por Eliseo Fernández Barrionuevo nos habla sobre el mando directo, el cual es el método que consideramos será el más efectivo, el en su investigación trabaja con un idioma secundario y propone empezar con órdenes sencillas que sean fáciles de realizar de modo que el alumno o persona que se entrenará se vaya sintiendo cómodo con las ordenes ya que empieza a dominar las cuestiones sencillas hasta llegar a ejercicios más complejos, dentro del gimnasio existen distintos ejercicios así como complejidad en los mismos por eso se tendrá que hacer todo de manera progresiva.

Otro artículo que abarca los estilos de enseñanza es el escrito por Rosita Abusleme-Allimant en “Una mirada crítica al estilo de enseñanza tradicional de mando directo: entre la eficiencia y la calidad educativa en educación física” (2009), en éste habla sobre los siguientes estilos; tradicionales; enseñanza que fomentan la individualización; los que propician la socialización, que implican cognoscitivamente de forma más directa al alumno en su aprendizaje; enseñanza que favorecen la creatividad.

Así que, en el artículo de Abusleme-Allimant se hace un énfasis en que el docente debe tener la capacidad de conocer y dominar los distintos estilos de enseñanza, así como debe ser capaz de analizarlos de manera individual, poder combinarlos con algunos otros para lograr crear nuevos y aplicarlos en las situaciones que se ameriten, con la finalidad de brindar un mejor método de enseñanza.

Dentro del artículo de Abusleme-Allimant se mencionan las características de los profesores eficaces, dentro de las cuales esta aumentar el compromiso motor y fisiológico por medio del desarrollo de clases estructuradas y organizadas, donde los estudiantes mantengan un alto grado de actividad. Por ende, se indica que el control de la disciplina es uno de los recursos que deben ser utilizados para aumentar el compromiso fisiológico en la Pedagogía. Estos elementos, control de la disciplina, organización y estructura de la sesión, son características del estilo tradicional de enseñanza en Educación Física, tanto en la fase de pre impacto como en la de impacto.

Los artículos que hablan sobre los estilos de enseñanza encontramos “Estilos de enseñanza y tiempo efectivo de trabajo en la categoría infantil en creativo F.C” (2003) escrito por Luis Alejandro Nova Alba en el cual comenta que el estilo depende del profesor y el cómo lo transmite a sus alumnos, el menciona que depende de la persona y su edad ya que se puede adaptar más rápido a las tareas. Por eso, es de importancia reconocer los diferentes estilos de enseñanza propuestos por los autores y diferenciar cuál de todos puede ser el más efectivo

para un tipo de persona, grupo o población. Esto surge a raíz de las distintas personas que trabajaremos y su adaptabilidad a ciertos tipos de aprendizaje.

En esta investigación de Nova Alba aclara lo que no es un estilo de enseñanza, se señala que no es un procedimiento didáctico, no es una técnica de enseñanza, no es una estrategia en la práctica, un recurso didáctico, un método de enseñanza, una intervención didáctica, una estrategia pedagógica, un modelo de enseñanza (p. 12).

Por tanto, se define a los estilos de enseñanza como: Una forma peculiar de interaccionar con los alumnos y que se manifiesta tanto en las decisiones pre activas, durante las decisiones interactivas y en las decisiones post activas. Así como se plantea que es el modo o la forma que adoptan las relaciones entre los elementos personales del proceso didáctico y que se manifiestan precisamente en el diseño instructivo, y a través, de la presentación por el profesor de la materia, en la forma de corregir, así como, en la forma peculiar que tiene cada profesor de organizar la clase y relacionarse con los alumnos.

En esta investigación de Alba nos habla sobre la clasificación de los estilos de enseñanza, centrándonos en la asignación de tareas, se refiere a que el entrenador ordena y los alumnos lo hacen, existe ventaja tal como lo es la organización y el control, así como desventajas ya que se puede limitar el aprendizaje debido a que la sesión se basa a lo que propone el entrenador.

A partir de lo anterior, nos percatamos que dentro de las investigaciones que se han realizado en torno a la Pedagogía y a los gimnasios, no se ha efectuado todavía un estudio en donde se vinculen estas dos disciplinas. De modo que la presente tesis es pionera en vincular estas áreas para generar una propuesta innovadora para desarrollar una rutina que involucre trabajo abdominal, estiramiento y relajación muscular siendo apoyada por la asignación de tareas y así tratar de prevenir la deserción de las personas en Fit Gym.

1.2. IMPORTANCIA Y JUSTIFICACIÓN

Las actividades dentro del gimnasio están relacionadas con la hipertrofia muscular, pero hay varios usuarios dentro de estos espacios que no buscan ésta, en cambio quieren actividades que los ayuden a la pérdida de peso con rutinas más variadas y dinámicas, ya que estas pueden ser más dinámicas y es ahí donde entra la Pedagogía a través de la asignación de tareas para generar diversos ejercicios que se pueden implementar dentro de las actividades que ejecutan los usuarios del gimnasio Fit Gym. Es precisamente, mediante la elaboración de una rutina que buscamos la relajación muscular, el estiramiento y ejercicios abdominales que acompañados de la rutina diseñada para ganar musculatura se unan y den resultados positivos a los que entrenan. En este sentido, al variar las rutinas permitirá que las personas tengan un mayor interés en continuar entrenando, lo cual los mantendrá cautivos en la actividad física, así evitando o bien disminuyendo la deserción.

A partir de lo anterior, la presente investigación es importante porque no se han realizado trabajos donde se relacione la metodología de la Pedagogía enfocada a la asignación de tareas en las rutinas que se aplican en el gimnasio Fit Gym en Morelia, dando así una aportación novedosa a los trabajos que se han realizado en torno a estos temas, ya que en este estudio se busca vincular dos disciplinas: la Pedagogía y el gimnasio, abriendo nuevas líneas de investigación.

1.3. HIPÓTESIS

La hipótesis de la presente investigación pretende comprobar que, a través de la asignación de tareas que forma parte de la Pedagogía, se pueda, probablemente, prevenir la deserción del gimnasio Fit Gym a través de las rutinas que involucren ejercicios de relajación muscular, trabajo abdominal y estiramiento. A partir de lo anterior, sugerimos que al adaptar elementos de la Pedagogía con los del gimnasio, donde seguramente se puedan adecuar rutinas que permita a los usuarios hacer su

estancia en Fit Gym cómoda, así como ejercicios que permitan mejorar su condición física y de salud evitando la deserción del mismo.

1.4. OBJETIVOS Y PREGUNTAS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo general

Analizar la asignación de tareas de la Pedagogía con la finalidad de implementarlo en las rutinas de Fit Gym que involucren trabajo abdominal, estiramiento y relajación muscular para motivar a los usuarios y así prevenir la deserción del gimnasio.

Objetivos particulares

Investigar los estilos de enseñanza de la Pedagogía enfocándonos en asignación de tareas con la finalidad de formular rutinas que involucren trabajo abdominal, estiramientos y ejercicios de relajación muscular.

Estudiar el gimnasio y uno de sus principales problemas como lo es la deserción con la finalidad de trabajar áreas que hagan que los usuarios que entrenan se mantengan más tiempo en estos para que se evite o disminuya la deserción.

Analizar rutinas de gimnasio y complementarlas con ejercicios a través de la Pedagogía con la asignación de tareas con la finalidad de hacer las sesiones de entrenamiento dentro del gimnasio Fit Gym más dinámicas.

Pregunta general

¿Qué es la Pedagogía y cómo puede ser implementada en las rutinas de Fit Gym que involucre trabajo abdominal, estiramiento y relajación muscular para motivar a los usuarios y evitar la deserción?

Preguntas particulares

¿Qué son los estilos de enseñanza y cómo se pueden trabajar dentro del gimnasio?

¿Cuál es el principal motivo de la deserción de los gimnasios y qué áreas se pueden mejorar para evitar la deserción?

¿Qué rutinas son las más atractivas para los usuarios del gimnasio Fit Gym y cómo pueden ser complementadas con actividades usadas dentro de la Pedagogía?

CAPITULO II

LA PEDAGOGÍA Y LOS ESTILOS DE ENSEÑANZA EN RELACIÓN CON EL GIMNASIO A TRAVÉS DE LA ASIGNACION DE TAREAS

La Pedagogía puede definirse como la ciencia que estudia métodos y técnicas que pueden aplicarse en las enseñanzas para mejorar la educación. En esta investigación usaremos la asignación de tareas de la Pedagogía como herramienta dentro del gimnasio para diseñar una serie de rutinas que sean efectivas y atractivas para los usuarios y con esto, mantenerlos en la práctica de la actividad física evitando la deserción. En este capítulo se revisarán los métodos de enseñanza de la Pedagogía y se enfocará en la asignación de tareas, la cual es la que se busca emplear en las distintas rutinas que se implementaran en el gimnasio.

2.1 ESTILOS DE ENSEÑANZA DE LA PEDAGOGÍA

El estilo pedagógico se concibe como la manera, la forma propia y particular como generalmente el docente asume la mediación pedagógica para aportar al desarrollo intelectual, social, cultural, moral, afectivo y ético de sus estudiantes (Callejas & Corredor, 2002).

Dentro de la Pedagogía cuando nos referimos a los métodos de enseñanza se pueden abarcar estrategias didácticas⁴, se puede realizar una clasificación atendiendo al método como técnica de enseñanza, como estilo de enseñanza y como estrategia en la práctica (Beatriz, 2009, p. 1).

⁴ Es la planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje para la cual el docente elige las técnicas y actividades que puede utilizar (Barriga,2002)

El método como técnica de enseñanza abarca la manera correcta de actuar del profesor o entrenador, la forma de dar la información inicial, la manera de transmitir conocimiento, así como mantener la motivación y seleccionar el modo más adecuado de transmitir lo que pretendemos que realicen nuestros alumnos (Jiménez, 1997, p. 1).

El método como estilo de enseñanza se puede clasificar por distintos factores como lo es la disposición del entrenador o docente, la actitud del alumno o individuo que será instruido, la técnica de motivación, el diseño del plan de trabajo y lo que se busca obtener al final (Ashworth, 1993, p. 2).

Se han abarcado distintos tipos de enseñanza como lo son: enseñanza recíproca que se basa en que el profesor da la explicación de lo que debe aprender luego se pasa a la ejecución organizada para todos los alumnos terminando con la evaluación en cada momento; la enseñanza basada en la tarea consiste en proporcionar una serie de ejercicio que se tendrán que replicar varias veces hasta que se perfeccione, (Mosston, 1983, p. 3).

Así como la autoevaluación que es la única que no requiere la intervención del docente, ya que el alumno se da una calificación así mismo dependiendo de cómo el sienta que realiza las actividades; inclusión busca integrar a varios individuos con la finalidad de que nadie se sienta excluido o aislado del grupo; descubrimiento guiado da un problema y el alumno trata de resolverlo de manera adecuada; resolución de problemas, el alumno es el verdadero protagonista del proceso de enseñanza y aprendizaje (Mosston, 1983, p. 3).

La resolución de problemas es el nivel más avanzado dentro de los estilos cognoscitivos, el alumno debe encontrar la respuesta por sí solo, a través de la búsqueda; programa individualizado, alumnos iniciados y la auto enseñanza (Mosston, 1983, p. 3).

Los estilos de enseñanza han sido conceptualizados en la investigación como las formas particulares de interactuar en el aula que emplean los docentes y que reflejan -implícita o explícitamente-, las concepciones que ellos poseen acerca

del conocimiento, la enseñanza, el aprendizaje, la evaluación, el estudiante y el docente mismo (Rendón, 2013).

Los estilos de enseñanza son el modo o forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto a nivel técnico y comunicativo, como de organización del grupo-clase y sus relaciones afectivas en función de las decisiones que tome el profesor (Delgado, 1989, p. 1).

Los estilos de enseñanza se pueden clasificar en tradicionales los que fomentan la participación, los que fomentan la individualización de la enseñanza, los que implican cognoscitivamente al alumnado en su aprendizaje, los que buscan la socialización del alumnado y los que fomentan la creatividad del alumno. Sin embargo, dentro de los estilos de enseñanza tradicionales el más utilizado es el mando directo, ha sido usado por los profesores desde antes de la reforma basada en competencias⁵. Este estilo ejerce un gran control sobre el comportamiento del alumno, la mayor parte de las decisiones las toma el profesor y se basa en que éste da la explicación de lo que debe aprender, para después pasar a la ejecución organizada para todos los alumnos terminando con la evaluación en cada momento, aunado a esto nos focalizaremos en la asignación de tareas de modo que es más amigable hacia los usuarios (Logse 1992, p. 5).

En la asignación de tareas es el profesor quien da las indicaciones y el alumno solo limita su comportamiento a realizar las actividades solicitadas por el docente. Los objetivos que persigue dicho estilo son una respuesta inmediata al estímulo del profesor, una respuesta precisa por parte del alumno, control estricto de la ejecución motriz del alumno, comportamiento del estudiante (Pieron, 1988). Es decir, todas las decisiones las toma el entrenador, por lo que el practicante solo ejecuta las tareas definidas, esto sirve permite aprender contenidos de repetición

⁵ Educación por competencias: se basa en los conocimientos, habilidades y actitudes basados en investigación científica y tecnológica, a partir de esto el aprendizaje debe ser contextualizado, realista y protagonista para así realizar tareas complejas, dominio de áreas específicas de los comportamientos y el aprendizaje continuo con el fin de cubrir necesidades particulares, globales e innovaciones tecnológicas que demande la sociedad y el entorno (Delamare, 2005, p. 444).

sistemática y para contenidos que deben ser ejecutados de forma concreta para la progresión del alumnado (Delgado, 1991, p. 1).

A través de la asignación de tareas se instruirá a la persona que se entrenarán en Fit Gym, ya que este estilo le permitirá ir conociendo todos los procesos del entrenamiento acompañados por un profesional de la Pedagogía y así prevenir lesiones, como alcanzar los objetivos deseados con una planificación que sea la adecuada para el usuario para motivarlo a seguirlo practicando durante periodos prolongados de tiempo y no deserte de la práctica deportiva, ya que es lo que se busca en esta investigación.

Los profesores que utilizan el método de asignación de tareas organizan un esquema lineal de entrenamiento, donde cada paso sirve como base para el siguiente. En su concepción original, el profesor que utiliza esta metodología es severo y controlador, se muestra una vez para todo el grupo como realizar el movimiento, y luego se pone a trabajar a los alumnos. Es decir, los estudiantes se someten a las directrices del profesor y no tiene decisión o autonomía, de modo que el rol del alumno en este método de enseñanza es pasivo. Este método es positivo ya que al ser estructurado por el docente se cubren todas las áreas necesarias para llegar a un punto final con una buena base y orden (Fernández, 2009, p. 1).

En lo que se refiere a la planificación, este método de enseñanza se apoya mucho en una organización y control preciso. La evolución en forma geométrica del grupo y su posición al realizar las actividades, ayuda a controlar el progreso de cada uno de los alumnos, logrando así a corregir a tiempo cualquier error. El método pone al profesor por fuera del grupo, como un agente externo y de autoridad, mostrará visual y verbalmente como hacer los ejercicios, luego habrá una instancia de prueba y finalmente, un ejercicio de repetición con ritmo y señales para indicar comienzo y cierre de la actividad (Fernández, 2009, p. 1).

La asignación de tareas en relación a las rutinas de Fit Gym es la más efectivo ya que la mayoría de los usuarios prefieren que se les diga estrictamente que realizar y cómo desempeñarlo, y al hacerlo de esta manera se busca enseñar

partiendo de ejercicios básicos para después hacer algunos más complejos y siempre tener buena técnica en la ejecución de los ejercicios.

2.2. LA CULTURA FÍSICA Y DESARROLLO DE LA FUERZA

La Cultura Física es aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano y su movimiento, en su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad (González, 2010, p. 178).

En la prehistoria el ser humano practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad y sobrevivir a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía. En la Grecia Clásica, el fin de la Educación Física era formar hombres de acción, en Esparta, se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestra. En Roma, la Cultura Física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista o guerrero (González, 2010, p. 1).

La primera persona en proponer ejercicios específicos fue Galeno para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico. Durante la época visigoda ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima (Ezquerro, 2019, p. 4).

La Educación Física o Cultura Física moderna nació a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania con deportes como: saltos, carreras y luchas al aire libre, natación, equilibrio, danza, esgrima, escalamiento, equitación y running. En Inglaterra nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicas, para fines del siglo XIX nacen los deportes de velocidad, tales como el ciclismo y el automovilismo,

los cuales combinan la habilidad física con la eficiencia mecánica (Jovellanos, 1809, p. 209).

La Cultura Física, como hoy la entendemos, se originó a través de las actividades físicas que el ser humano trató de sistematizar en la antigüedad para mejorar su condición física para la guerra (González, 2010, p.14).

Uno de los principales propósitos generales de la Cultura Física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en la Carta de Ottawa durante 1986, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud (Martí, 1986, p. 2).

Para impulsar la salud, la Cultura Física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social, así como ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro (Martí, 1986, p. 3).

Cuando se realiza ejercicio físico no sólo se está actuando sobre el cuerpo, sino que eso repercute en el conjunto del organismo, ya sea a nivel químico, energético, emocional e intelectual. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva.

Para la práctica del ejercicio físico es necesaria la fuerza muscular, ya que es necesaria para realizar actividades de la vida diaria con las menores molestias y riesgo de lesiones, por ello es necesario realizar al menos tres veces por semana esta actividad que desarrolla esta capacidad de forma específica. Por lo general, para aumentar la masa muscular es preciso realizar actividades contra resistencia

o levantar pesos. Para trabajar los principales grupos musculares (piernas, brazos, abdomen, parte superior del cuerpo) es conveniente elegir ejercicios diferentes (Molina, 1988, p. 12).

Para desarrollar la fuerza muscular se puede trabajar de distintas maneras, por ejemplo, para la resistencia los músculos deben trabajar contra una resistencia superior a la que se enfrentan en sus actividades diarias. Pueden ser pesos libres más o menos pesados, máquinas u otros aparatos para trabajar grupos musculares específicos. También se puede mejorar la fuerza mediante ejercicios que utilicen el propio peso corporal y la acción de la gravedad, así como abdominales, fondos y elevaciones de piernas. Al mismo tiempo se puede trabajar con intensidad y repeticiones, esta última produce fatiga muscular -en el descanso y recuperación tener una mejora. La intensidad se puede modificar variando el peso, el número de repeticiones, así como el tiempo de descanso entre las series. La fuerza se desarrolla aumentando el peso, y la resistencia con el número de repeticiones. Se debe procurar evitar realizar un exceso de trabajo para prevenir el dolor muscular o la lesión (Pernia, 2007).

La actividad física debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, debido al número de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, mejorar la salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia. Es decir, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen (Pernia, 2007, p. 411).

A partir de lo anterior debemos considerar la fuerza como una parte importante de la actividad, esta capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento (Castro, 2020, p. 2).

El entrenamiento periódico y sistemático de la fuerza permite obtener diversas adaptaciones como: la hipertrofia (agrandamiento muscular), aumento de

consumo energético y la control/reducción de la proporción masa muscular y grasa corporal; favorece el incremento del contenido mineral del hueso y lo hace más fuerte y resistente; aumenta la fuerza de las estructuras no contráctiles, como tendones y ligamentos; ayuda a prevenir malos hábitos posturales; posibilita importantes adaptaciones neuromusculares; mejora el rendimiento deportivo y es componente esencial de cualquier programa de rehabilitación (Padilla, 2014, p. 720).

Tanto hombre como mujeres en su desarrollo evolutivo, parecen tener la capacidad para aumentar su fuerza durante la pubertad y la adolescencia, ya que alcanza un nivel máximo entre los 20 y los 25 años, a partir de aquí disminuye de manera considerable. De este modo, a los 25 años una persona pierde en torno al 1% de su fuerza máxima cada año, por lo que, a los 65 años, aproximadamente, solamente tendrá el 60% de la fuerza que tenía a los 25 años. Esto supone que, si no trabajamos nuestra fuerza de forma adecuada, cuando tengamos 75 años de edad, nuestras piernas y brazos serán tan débiles que nos costará, incluso, levantarnos del sillón o de la cama, lo que supone que no podremos valerlos por nosotros mismos. La pérdida de fuerza muscular está relacionada con los niveles individuales de capacidad física y los hábitos personales, es decir, los sujetos más activos o aquéllas que siguen realizando un entrenamiento de fuerza, tienen una tendencia menor a perder fuerza muscular (Padilla, 2014, p. 722).

Tenemos factores de tipo biomecánico que condicionan el desarrollo de la fuerza, relacionados con la constitución de la persona. Por otra parte, existe factores fisiológicos que también van a influir en el desarrollo de ésta, como la longitud del músculo, el tono muscular o la eficiencia neuromuscular. Otros dos factores condicionantes a tener en cuenta son la edad y el sexo (Villegas, 2012).

La fuerza nos facilita la práctica de actividad física y nos permite desarrollar más fácilmente trabajos pesados, así como aporta belleza estética gracias al desarrollo muscular que se produce y durante el crecimiento de los huesos y los músculos, la fuerza se va incrementando al mismo tiempo. Para mejorar la fuerza muscular hay que someter los músculos a un trabajo que movilice cargas mayores

de las que soporta habitualmente, denominadas cargas al peso de una masa. La fuerza se puede trabajar con dos clases de cargas diferentes: la primera la natural, que se refiere al peso del propio cuerpo y la segunda la sobrecarga que puede ser el peso de otra persona, el peso de materiales ligeros, pesas y máquinas (Villegas, 2012).

Nuestros músculos tienen la capacidad de contraerse generando una tensión. Cuando esa tensión muscular se aplica contra una resistencia (una masa), se ejerce una fuerza, y caben dos posibilidades: que la supere (fuerza > resistencia) o que no puede vencerla (fuerza ≤ resistencia). Es decir, al hablar de fuerza se emplea realmente una terminología que proviene de la Física, que la define como el producto de una masa por una aceleración ($F = m \cdot a$), esto es importante para entender que, si se quiere conseguir un aumento de la fuerza muscular, sólo caben dos formas de trabajar: aumentando la masa o resistencia a vencer o aumentando la aceleración de la masa realizando el movimiento a más velocidad (Pérez, 2012).

Existen distintos tipos de factores que determinan la fuerza de los músculos y el grado de tensión muscular que es capaz de realizar una persona, por ejemplo, los factores intrínsecos son los de origen interno y dentro de ellos se pueden diferenciar distintos tipos, por ejemplo, los neurofisiológicos, biomecánicos, emocionales y extrínsecos (Calbet, 2011).

Los neurofisiológicos, cuentan con una variedad de factores que influyen en la capacidad de contracción del músculo y, en consecuencia, en el desarrollo de la fuerza. Algunos de ellos son la disposición de las fibras musculares, la clase de fibra predominante, la longitud del músculo, la cantidad de fibras utilizadas, la intensidad y la frecuencia del estímulo (Pérez, Delgado, Núñez, 2012). Los biomecánicos, condicionan la fuerza efectiva del músculo y están relacionados básicamente con el sistema óseo de la persona. Los principales son la longitud de las palancas musculares, el ángulo de tracción de la articulación y el momento de inercia de la carga (Pérez, et. al., 2012).

Los factores emocionales son la fuerza muscular máxima que se desarrolla de forma voluntaria es del 60-70% de la capacidad máxima real. Los factores

emocionales pueden elevar ese nivel de fuerza empleada al conseguir movilizar fibras musculares que, normalmente no son estimuladas. Entre ellos se encuentran la motivación, la atención, el miedo, la capacidad de sacrificio y la concentración (Pérez, et. al., 2012).

Los factores extrínsecos es la fuerza también depende de diversos factores de tipo externo, entre los más importantes se encuentran la temperatura, la alimentación, el entrenamiento, el clima, la edad y el sexo (Pérez, et. al., 2012).

La fuerza se dobla entre los 11 y 16 años, mientras la fuerza máxima se alcanza entre los 20 y los 25 años, una vez que se ha completado el desarrollo muscular. A partir de los 30 años, si no se trabaja específicamente esta cualidad, se produce un declive lento pero progresivo. Entre los 50 y 60 años se empieza a producir una paulatina atrofia de la masa muscular (Pérez, et. al., 2012).

Las diferencias entre hombres y mujeres empiezan a apreciarse a partir de la adolescencia, hacia los 14 años es momento en que los chicos desarrollan la fuerza más rápidamente, el hombre tiene más fuerza que la mujer porque tiene mayor cantidad de tejido muscular: 36-44% en el hombre, mientras las mujeres 25-29%. Además, la capacidad del hombre para el desarrollo de la musculatura es doble que para la mujer y después de los 30 años la fuerza disminuye por igual en ambos sexos (Pérez, et. al., 2012).

En función de la resistencia que se oponga a la fuerza que se realiza, se pueden efectuar diferentes tipos de contracción muscular, según haya o no movimiento de los músculos. Tenemos la contracción isotónica que se origina cuando el músculo se contrae y provoca un cambio de longitud en sus fibras musculares. Existen tres tipos de estas contracturas: la concéntrica que se produce cuando disminuye la longitud del músculo y éste se acorta, por ejemplo, al realizar una flexión del brazo con una mancuerna en el bíceps braquial; la excéntrica que se produce cuando aumenta la longitud del músculo y éste se alarga, por ejemplo, cuando se golpea un balón de fútbol con el pie en bíceps femoral; la isométrica y se produce cuando la fuerza ejercida no puede vencer la resistencia y la longitud del músculo no sufre variación, es decir, es una fuerza estática realizada contra una

resistencia inamovible, por ejemplo, cuando se empuja una pared (Pérez, et. al., 2012).

La contracción auxotónica se produce simultáneamente una contracción isotónica e isométrica. Al inicio del movimiento destaca la parte isotónica y, al final, se acentúa la parte isométrica, por ejemplo, cuando se estira un extensor y por último la contracción isocinética que se produce cuando la fuerza se realiza a una velocidad constante, lo que obliga al músculo a trabajar con la misma intensidad a lo largo de todo el recorrido, por ejemplo, cuando se rema. (Pérez, et. al., 2012). Para hacer la distinción entre:

[...] las distintas clases de fuerza hay que tener en cuenta las formas de manifestarse de la misma. Desde el punto de vista del entrenamiento, se pueden distinguir tres tipos:

Fuerza máxima es la capacidad del músculo de desarrollar la máxima tensión posible, para ello, se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración, como, por ejemplo, en la halterofilia. La velocidad del movimiento es mínima y las repeticiones que se realizan son pocas.

Fuerza velocidad o también llamada fuerza explosiva, es la capacidad que tienen los músculos de dar a una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de fuerza determina el rendimiento en actividades que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos como en el voleibol al saltar y rematar, en balonmano al lanzar a portería, dentro del atletismo al esprintar y en el fútbol al golpear un balón.

Fuerza-resistencia, es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas. En este caso, como ni la carga ni la aceleración son máximas, la velocidad de ejecución no es muy grande y se puede hacer un alto número de repeticiones. Es el tipo de fuerza necesaria para actividades que requieran un largo y continuado esfuerzo: carreras largas, remo, natación (Pérez, et. al., 2012).

A partir de lo anterior, podemos advertir que existen diversos métodos para desarrollar la fuerza muscular, los cuales dependen de la clase de fuerza que se quiere trabajar y los objetivos que desarrollar. Entre los tipos de trabajo más utilizados para el desarrollo de la fuerza se encuentran los siguientes: halterofilia que va dirigido, básicamente, al trabajo de la fuerza máxima y moviliza grandes cargas, aunque también se puede utilizar para trabajar las otras dos clases de fuerza, velocidad y de resistencia. El porcentaje de carga se toma en función de la máxima intensidad de carga para cada ejercicio concreto. Ésta se halla realizando

un test de fuerza máxima: se puede realizando una sola repetición o varias y calcular la fuerza máxima aproximada mediante una ecuación (Pérez, et. al., 2012).

La isometría es el sistema de entrenamiento para el trabajo de la fuerza máxima, se basa en ejercicios de muy corta duración (4-12 segundos) que están estudiados para que el músculo realice una contracción isométrica contra una resistencia inamovible. Por ejemplo, al tratar de empujar una pared en la cual se aplica una fuerza durante poco tiempo. Se trabaja con 10 o 12 ejercicios, cada uno de ellos hay que trabajarlos en tres angulaciones: 45°, 90° y 135°. Este sistema se utiliza mucho en la recuperación de personas que han estado durante un tiempo inactivas por lesión o enfermedad (Pérez, et. al., 2012)

El *body building* es un método de entrenamiento de la fuerza-velocidad que se desarrolla en forma de circuito, consta de 10 a 12 ejercicios que se trabajan con unas cargas del 60%. Se realizan entre 6 u 8 repeticiones de cada ejercicio y la recuperación entre ellos es de dos minutos. El circuito se hace de 2 a 4 veces, y la recuperación entre cada vuelta dura 5 minutos (García, 2013, p. 1).

La pliometría se puede considerar como un sistema de entrenamiento específico para mejorar la fuerza explosiva, generalmente, de las piernas. Se basa en el hecho de que un músculo que es sometido a una concentración excéntrica tiene después mayor capacidad para desarrollar su fuerza explosiva concéntrica. Consiste en saltar repetidas veces (entre 4 y 8) desde distintas alturas, y tras la caída al suelo hay que saltar sin parar hacia arriba lo máximo que se pueda; es un salto en altura precedido de una caída (salto hacia abajo). La altura mínima suele ser de 40 o 50 cm. los multisaltos son una forma de trabajo de pliometría más suave (Pérez, et. al., 2012).

Los circuitos se usan para el desarrollo de la fuerza-resistencia, realizando una serie de ejercicios localizados (brazos, tronco, piernas) en los que se emplean cargas pequeñas: el peso del propio cuerpo, el de otra persona o pesos ligeros. El número de repeticiones oscila entre 10 y 15 y la velocidad de ejecución es moderada. Finalmente, encontramos las sesiones de ejercicios que se utilizan en el trabajo de fuerza-resistencia. Al igual que en el sistema anterior, se emplean cargas

muy bajas tales como el peso del propio cuerpo o el de un compañero. Su duración oscila entre 30 y 60 minutos. Se pueden realizar hasta 30 ejercicios y para cada uno de ellos se hacen un número determinado de repeticiones, intercalando descansos (Pérez, et. al., 2012).

La utilización métodos de entrenamiento de la fuerza produce unos efectos en el organismo y tiene una influencia directa en el desarrollo muscular del sujeto como: la hipertrofia muscular, ya que se desarrolla la masa muscular y aumenta el volumen del músculo; mejora el metabolismo muscular y se produce un aumento de las reservas energéticas del músculo, lo que facilita la capacidad de trabajo del mismo; mejora de la coordinación neuromuscular (la excitabilidad y la velocidad de la conducción nerviosa aumentan) lo que permite trabajar con un menor esfuerzo y el aumento de peso, ya que al hipertrofiarse el músculo su peso se incrementa y el hueso se hace más denso, lo que supone un aumento de la densidad y del peso del sujeto (Pérez, et. al., 2012).

A partir de lo anterior buscaremos trabajar la fuerza dentro del gimnasio ya que esta nos ayuda a realizar más fácilmente la mayoría de las actividades, debido a que fortalece al individuo y a través de esta práctica, se pueden ver distintos cambios físicos que son motivantes para las personas que lo practican, de este modo se podría prevenir la deserción de Fit Gym.

La fuerza de las personas que entrenan en el gimnasio Fit Gym ira incrementando gradualmente ya que a través de las rutinas aplicadas se verán cambios físicos y mejora de las capacidades, estas rutinas se implementarán con ayuda de la asignación de tareas y la Pedagogía, ya que con estas se enseña y orienta al usuario.

CAPÍTULO III

LA PROPUESTA DE RUTINA DE ENTRENAMIENTO COMPLEMENTADA CON ESTIRAMIENTOS, EJERCICIOS ABDOMINALES Y RELAJACIÓN MUSCULAR EN “FIT GYM”

Las rutinas son esenciales al momento de entrenar, así que en el presente capítulo se busca analizar las rutinas de gimnasio y complementarlas con la Pedagogía Deportiva a través de la asignación de tareas, con la finalidad de hacer las sesiones de entrenamiento dentro del gimnasio Fit Gym más dinámicas y orientadas al tema lúdico para evitar la deserción de este deporte.

3.1. RUTINAS DE ENTRENAMIENTO EN LOS GIMNASIOS

Las rutinas de entrenamiento son una serie de ejercicios que se repiten periódicamente, y que atienden al principio de progresión para generar las adaptaciones correspondientes y así producir un determinado objetivo. De modo que una rutina es un proceso pedagógico que sirve como una guía para la elevación del nivel de capacidad de organismo del deportista o persona que entrene para alcanzar su límite total (Carrasco, 2018).

Las rutinas son diseñadas de manera personalizada, ya que todos tenemos distintas maneras de realizar los entrenamientos. Las recomendaciones de los entrenadores suelen ser que estas incluyan actividad aeróbica, fortalecimiento muscular, equilibrio, flexibilidad y estiramientos. Así que, combinándolas adecuadamente, se podrán obtener beneficios para la salud que van desde la pérdida de peso a la mejora del estado de ánimo (Papa, 2011).

Para diseñar una rutina se debe establecer el mínimo de veces que se entrenara semanalmente y marcar una meta realista, ya que, si se planifica de lunes a sábado y solo van algunos de los días no logran lo que se habían propuesto. Se tomará en cuenta que las sesiones semanales y el tipo de ejercicio también dependen de los objetivos que busca cada persona. De esta manera, para ganar

musculatura necesitas de 4 a 5 días en el plan de entrenamiento, mientras que, para bajar de peso, entre 3 y 4 días y lo mismo para aumentar los niveles de fuerza (Papa, 2011).

Para lograr las metas propuestas en el entrenamiento, se pueden llegar a cometer algunos errores, entre los principales es que, al hacer ejercicio es querer conseguir los objetivos en un tiempo récord o sólo fijarnos en el resultado final. Por ejemplo, si la intención de la persona es bajar 10 kg en un periodo de tiempo determinado, entonces se debe ir proponiendo metas intermedias de 2 kg cada mes, ya que si espera perder mucho peso en poco tiempo no lo lograra. Así que, un plan completo puede llevarte hasta 5 meses, pero los ciclos⁶ pueden ser de 4 semanas. Así sentirán que están yendo por el buen camino hacia la línea de llegada. En este sentido, es recomendable estar bajo la supervisión de un especialista deportivo y que esté al tanto de nuestras metas.

De modo que las personas que van entrando al gimnasio se les deberán proporcionar rutinas sencillas, es decir, los ejercicios para empezar tienen que ser simples o básicos, pero que les permita trabajar una buena cantidad de grupos musculares al mismo tiempo, aunque dejando tiempo para la alternancia. Asimismo, no podemos olvidar incluir unos minutos de cardio, ya sea en cinta o caminadora, bicicleta, escaladora o elíptica en el plan de entrenamiento, pero para evitar que el usuario se canse de la misma rutina lo recomendable es cambiarla cada 4 semanas y si es posible aumentar tanto el peso como el número de repeticiones.

Previo al diseño de la rutina de entrenamiento se debe evaluar el estado físico, es importante ser realista y consciente de las capacidades, así como los obstáculos propios. Para comenzar se debe pesar y medir a la persona conocer el punto de partida, también se puede realizar algún test para determinar el estado físico de una persona como los son las repeticiones máximas o número de repeticiones totales en cierto lapso de tiempo (AMRAP: As Many Reps As Possible). Lo anterior nos permitirá desarrollar un plan de entrenamiento a la medida de cada

⁶ Los ciclos son los períodos de tiempo que se utilizan para trabajar las distintas capacidades físicas, con unos mismos objetivos (Cartas, 2002).

usuario. Cabe señalar que, al seguir la dieta o el entrenamiento de tu mejor amiga, el vecino o tu primo deportista no es una buena idea, ya que cada cuerpo y metas son distintas.

Aunque el entrenamiento físico es beneficioso, es importante moderar ejercicio, ya que más esfuerzo no significa que tendrás mejores resultados, también son importantes otros aspectos como los estiramientos y la flexibilidad como parte fundamental del entrenamiento. Para llevar un control en el ejercicio, las rutinas se deben aumentar de a poco en cuanto a las series y repeticiones, por lo general se realizan de 3 a 5 series para empezar. En cuanto a las repeticiones, lo mínimo recomendable son 8 y lo máximo (para principiantes e intermedios) es 15.

En este sentido, si el propósito es aumentar la fuerza y músculos se pueden variar las repeticiones según la sesión, por ejemplo, el lunes entre 5 y 8 repeticiones con pesos altos; el miércoles entre 12 y 15 repeticiones de pesos bajos y el viernes, entre 8 y 12 repeticiones con pesos medios. Pero no se deben pasar por alto los descansos entre cada serie, los cuales también cambian, de modo que, a partir de la intensidad se ajusta el tiempo de descanso.

Cabe señalar que una parte que se debe considerar al entrenar es el descanso, aunque se haya organizado de forma tal que todos los días se asista al gimnasio o se haga ejercicio en algún otro centro deportivo, es muy importante que descansen los grupos musculares trabajados. Por ejemplo, si en una sesión se trabaja el tren superior, al siguiente lo ideal sería ejercitar el tren inferior. No se debe pasar por alto la importancia de dormir bien por las noches, esto es fundamental para la recuperación del cuerpo y para conseguir más rápido los objetivos.

Por otra parte, para lograr los objetivos que buscan los asistentes a los gimnasios (bajar de peso, incrementar el volumen muscular, entre otros aspectos), se deben diseñar rutinas de entrenamiento. No obstante, se llegan a cometer errores al momento de planificar éstos, ya que se puede sobreentrenar porque creen que al hacer más será bueno. Al principio, muchos tienen la intención de ir todos los días al gimnasio, así como pesarse o medirse a diario y a pesar de que eso no les garantiza una mejora lo siguen haciendo. Pero cuidado, porque los extremos nunca

son buenos, el progreso es poco a poco y se deberá esforzar cada día más, pero cuidando que el ejercicio no se convierta en una obsesión.

No obstante, las rutinas tienen sus pros y contras, entre los beneficios que podemos encontrar es que son ideales tanto para novatos como para avanzados porque así se lleva un control y se alcanzan de manera guiada los objetivos, los contras de esto es que si se tiene un mal diseño se puede aumentar el riesgo de sufrir una lesión o tener un sobreentrenamiento, el cual es un esfuerzo excesivo debido a que se entrenó de más y que se puede ver reflejado en molestias musculares.

Al diseñar una rutina y trabajar en base a ella trae consigo varios beneficios, ya que estas al ser dosificadas hacen que los objetivos deseados se alcancen más pronto. Existen distintos tipos de rutinas como: Full body o de cuerpo completo; Push/Pull; Upper/Lower; Push/Pull/ y Legs Weider.

La rutina de cuerpo completo o Fullbody (imagen 1) trabaja el cuerpo entero cada vez que se entrena en el gimnasio y se puede repetir durante algún tiempo o variar un par de ejercicios. Entre los pros de ésta es que es ideal para novatos, para los que buscan aprovechar al máximo su tiempo en el gimnasio y para los que no disponen de muchos días para entrenar. Su alta frecuencia permite que las ganancias de músculo sean las más notorias y su alto contenido en ejercicios básicos permite que se empiecen a adquirir buenos hábitos desde el inicio, lo que está en sus contras es que es muy demandante porque al involucrar todo el cuerpo puede fatigar demasiado y este no permite mucha especialización ya que la mayoría de los ejercicios son básicos (García, 2013).

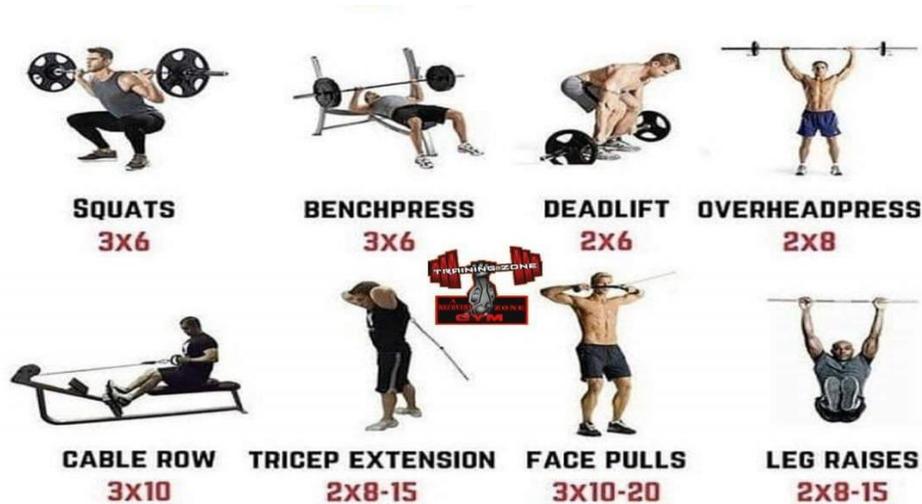


Imagen 1: Ejemplo de rutina Fullbody o cuerpo completo (Paramo, 2020).

La rutina Push/Pull (imágenes 2 y 3) se basa en concentrar movimientos de empuje en una sesión y en la siguiente centrarse en movimientos que impliquen hacer un jalón. Los pros son que los ejercicios crean sinergia entre ellos. Permite una alta frecuencia y permite un mayor grado de especialización, los contras son que si se estructuran mal pueden ser muy demandantes para ciertos grupos musculares. Tampoco permite hacer muchos ejercicios en cada sesión si no se tolera un volumen de entreno muy alto esto es debido a que se pueden generar lesiones si no se planifica bien (García, 2013).

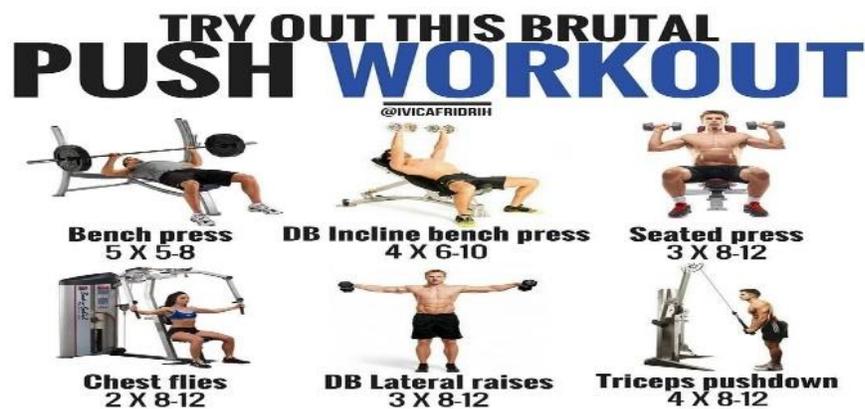


Imagen 2: Ejemplo rutina de entrenamiento push/pull (Paramo, 2020)

TRY OUT THIS BRUTAL PULL WORKOUT



Imagen 3: Ejemplo rutina de entrenamiento push/pull (Paramo, 2020)

En la rutina Upper/Lower (imagen 4) se entrena el torso y en la siguiente sesión se entrenan las piernas. Puede hacerse 2 entrenamientos de cada tipo o hacer dos veces el mismo de manera que puedes tener 4 entrenamientos diferentes, dos de torso o de la parte superior y dos de pierna o parte inferior o solo realizar una y que esta se repita en dos sesiones. Los pros son que es una rutina de alta frecuencia y permite cierto grado de especificación con los ejercicios. Es una rutina ideal para intermedios. Sin embargo, los contras son que se debe adaptar al gusto y sobre todo dependiendo de la tolerancia al volumen de entreno que uno sea capaz de tolerar (García, 2013).

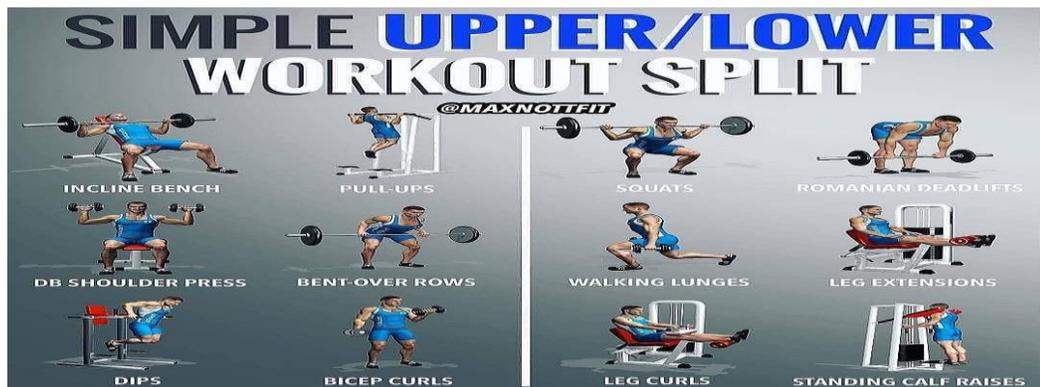


Imagen 4: Ejemplo rutina upper/ lower (S. Paramo, 2020).

La rutina Push/Pull/Legs (imagen 5), es parecida a una Push/Pull, pero dejando un día específico para piernas. Los días de push o empuje se entrenarán ejercicios que impliquen pectorales, hombros y tríceps y el día de pull o jalón se harán básicamente jalones y remos, incidiendo en dorsales, hombro y bíceps. Esta es una buena rutina para intermedios. Los pros son que en cada sesión los músculos que trabajan juntos biomecánicamente y al bajar la frecuencia de entreno, se gana en especialización muscular, los contras en esta rutina es la frecuencia empieza a ser media-baja ya que se realizan pocos ejercicios de cada grupo muscular (García, 2013).



Imagen 5: Rutina Empuje, jalón y piernas (S. Paramo, 2020).

La rutina Weider de los fisicoculturistas⁷ se pueden encontrar distintas variantes, desde 3 días organizados en Pecho/Bíceps –Dorsal/Tríceps– Hombro/Pierna a rutinas de 6 días con un grupo muscular por día. Los pros son que permite una especialización brutal y es la más versátil. Son muy adaptables y diversas, los contras son que si no se diseña bien se pueden provocar lesiones o no alcanzar los objetivos por lo mismo de un mal diseño (García, 2013).

Así pues, como se mostró anteriormente, existen diferentes tipos de rutinas y, por consiguiente, tienen distintos objetivos y estos deben ser enfocados a cada

⁷ Es una actividad física que consiste en la realización de un programa de entrenamiento con pesas con la intención de desarrollar y controlar la musculatura (Sandow, 1925).

usuario. Dentro de los propósitos encontramos resistencia muscular, hipertrofia, fuerza y potencia. De modo que los principiantes en el gimnasio deberían comenzar por rutinas enfocadas a la Resistencia Muscular y pasar a continuación a la hipertrofia, consiguiendo una buena base. El siguiente paso sería aumentar la fuerza muscular con las rutinas correspondientes, y en el caso de usuarios más avanzados o incluso que compaginen con otros deportes, trabajar la potencia.

Cabe mencionar que las rutinas no estáticas, sino que se pueden adaptar a las características de cada persona, así que encontraremos rutina enfocadas a la pérdida de peso, para lo cual se debe establecer un meticuloso y efectivo plan nutricional para perder grasa, donde alternaremos días con diferentes aportes calóricos, produciendo la media global un déficit calórico (Colomer, 2020), también encontramos:

la rutinas para definición muscular que a través de una constante variación de parámetros como la intensidad, cadencia, frecuencia y estrategias de entrenamiento potencializan la definición de los músculos y más aún si se encurtan en una dieta hipocalórica; rutina para volumen o aumentar la masa muscular esta se puede dividir en frecuencia, full body, torso-pierna y fuerza, esta regularmente va dirigida a personas que buscan aumentar la masa y volumen muscular bajo una dieta hipercalórica; rutina de hipertrofia la cual busca aumentar el tamaño de las fibras musculares, la mayoría de los usuarios buscan obtener esta; rutina para aumentar la fuerza, midiendo dicha cualidad, mediante el test de RM de los ejercicios básico o multiarticulares: peso muerto, sentadilla, press banca y press militar, esta va dirigida a las personas con experiencia que buscan aumentar las marcas de los ejercicios básicos al poder entrenar con más peso y a deportistas como un método complementario para potenciar su disciplina deportiva; rutina funcional es un sistema de entrenamiento para potenciar todas las capacidades atléticas como lo son fuerza, potencia y velocidad además de llevar un componente hipertrófico (Colomer, 2020).

Las rutinas se pueden diseñar a partir del número de entrenamientos en una semana, por ejemplo, se le llama ocasional cuando se entrena una vez a la semana (0-1 h/semana), en esta no se participa regularmente en deportes recreativos programados ni actividad física intensa, por ejemplo, sólo caminan por placer o en ocasiones hacen un ejercicio lo suficientemente intenso como para provocar una respiración intensa o sudoración. Seguida de esto viene la regular (1-3 h/semana): donde se participa regularmente en deportes recreativos como correr 5-10 km o 3-6 millas por semana o dedicas 1-3 horas por semana a una actividad física

comparable, o bien trabajo que requiere una actividad física reducida (Laskowski, E. 2020, p.21)

Cuando una rutina se considera frecuente (3-5 h/semana) es porque se practica al menos 3 veces por semana en un ejercicio físico intenso, por ejemplo, corriendo 20-50 km/12-31 millas por semana o dedicando 3-5 horas por semana a una actividad física comparable. Seguido de este viene el ejercicio intenso (5-8 h/semana) se realiza ejercicio físico intenso al menos 5 veces por semana o participar ocasionalmente en eventos deportivos masivos. Las rutinas más complejas son la semiprofesional (8-12 h/semana) que consiste en realizar ejercicio físico intenso casi diariamente y hacer ejercicio para mejorar tu rendimiento con fines competitivos y por último el profesional (>12 h/semana) que es para las personas que se dedican totalmente al deporte y se realiza ejercicio físico intenso para mejorar el rendimiento con fines competitivos (Papa, 2011).

3.2 ESTIRAMIENTO MUSCULAR

En la presente investigación buscamos involucrar los ejercicios de estiramiento dentro de la rutina del gimnasio Fit Gym, así que, para lograr lo propuesto, lo primero debemos entender qué son éstos y sus beneficios. De modo que, el estiramiento es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo. Son ejercicios suaves y mantenidos que sirven para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones (Huerta, 2015, p. 8).

El estiramiento (imagen 6) viene acompañado de distintos beneficios, por ejemplo, aumentar la flexibilidad de los músculos, disminuir la cantidad de ácido láctico en los músculos, reducir la tensión muscular y facilitar los movimientos corporales. Esta actividad se debe realizar de manera progresiva, sin lastimar el musculo, ya que ayuda a aumentar la temperatura de la musculatura y el riego sanguíneo, disminuyen el dolor articular y muscular causado por la práctica deportiva o bien por las actividades de la vida diaria, promueven el aumento del

rango del movimiento. Al practicar con frecuencia, aumentan progresivamente la tolerancia al estiramiento, después del ejercicio intenso, los estiramientos ayudan a calmar los músculos y facilitar la recuperación, mejoran el rendimiento deportivo, aumentan la fuerza muscular, contribuyen a mejorar la postura corporal, disminuyen la probabilidad de lesiones (Ramos, 2017).



Imagen 6: Ejercicio de estiramiento (Junquera, 2014).

Muchas personas que se inician en el deporte cometen una grave equivocación de saltarse los estiramientos. De hecho, la gran mayoría ni los considera o creen que no son importantes. Lo cual es un error, ya que estos ejercicios ayudan a evitar posibles lesiones, mejoran la circulación y mantiene los músculos flexibles y sanos. El mejor momento para realizar los estiramientos es en cuando se termina el ejercicio o la práctica de la actividad física, este se realizará durante por lo menos unos 15 segundos, llegando a un punto donde se note la tensión, pero sin sentir dolor (Huerta, 2015).

Existe una técnica llamada Streching Global Activo (SGA), un programa de flexibilidad y estiramiento que ayuda a complementar la rutina diaria de ejercicios. El SGA permite, en una sola sesión, reunir todos los movimientos necesarios para estirar de forma global, las distintas cadenas musculares del cuerpo. Con esto se consigue una mejora en el rendimiento, así como ayuda al alineamiento de las articulaciones y a la corrección de la postura (Loroño, 2017).

Es importante señalar que a diferencia del estiramiento normal que se realiza en caliente, el SGA se hace con el músculo en frío, porque así la longitud ganada es mayor y más duradera, se asegura que quienes lo prueban salen del aula más relajados y con una enorme sensación de ligereza. Cabe recordar que el estiramiento es una parte sumamente importante en las rutinas de ejercicio. No solo es bueno para la salud, sino que, estéticamente también se nota, ya que los músculos tendrán un aspecto más esbelto y la postura será mucho más estilizada al recuperar la flexibilidad perdida (Huerta, 2015).

En este sentido, la presente investigación utilizará el programa SGA para implementarlo en las rutinas de Fit Gym, este es un método de estiramientos globales y activos, como se mencionó anteriormente, de todas las cadenas de coordinación neuromuscular, cuyo objetivo es restablecer la elasticidad y flexibilidad que se pierde al realizar ejercicio, se realizan manteniendo posturas globales ya sea acostada, sentada y de pie, siempre mantenidas con una contracción isométrica en posiciones cada vez más excéntricas, con una respiración focalizada en la espiración fundamentalmente y atención (Loroño, 2017, p. 6).

Existen distintos tipos de estiramiento, estático y dinámico, el primero consiste en estirar un músculo concreto hasta el punto máximo de su movilidad y mantenerlo en esa posición durante un tiempo que irá siendo mayor a medida que se tenga más práctica. Es el método más seguro y efectivo para desarrollar o mantener la flexibilidad y es el utilizado por los practicantes de distintos deportes, la práctica única de estiramientos estáticos no carece de inconvenientes. El estiramiento estático tiene unas características muy beneficiosas en los deportes ya que es muy simple de aprender y practicar, debido a que requiere poco gasto energético, por lo que no disminuye la capacidad del que lo aplico antes de una competencia, provoca un óptimo aumento del umbral del reflejo de estiramiento en poco tiempo, aumenta la longitud de los músculos de forma prácticamente permanente e induce una buena relajación muscular (Junquera, 2014).

Dentro de los estiramientos estáticos podemos encontrar distintos tipos como el estiramiento estático activo que consiste en que, el músculo que queremos

ejercitar se estira mientras que los antagonistas se contraen voluntariamente. Este método ayuda a las articulaciones y mejora la flexibilidad. Por otra parte, encontramos el estiramiento estático pasivo, cuyos los músculos se estiran de forma pasiva hasta alcanzar una sensación de tirantez, que se mantiene entre 5 y 30 segundos sin moverse. En este caso se cuenta con ayuda externa, que puede ser otra persona o elementos como una pared o la gravedad. Por otro lado, está la técnica de contracción- relajación- estiramiento: consiste en tres pasos. Primero se contrae el músculo en cuestión durante 6-10 segundos. A continuación, se relaja entre 2 y 4 segundos y se termina con un estiramiento de 10-30 segundos. Este proceso puede repetirse varias veces (Vázquez, 2015).

También encontramos el estiramiento isométrico cuyo objetivo es ser capaz de estirar y contraer un músculo al mismo tiempo. Para ello se empieza con un estiramiento estático y después se realiza la contracción simultáneamente, pero no significa que sustituye al resto de ejercicios y no conviene hacerlo durante un tiempo prolongado. Por otra parte, tenemos el estiramiento estático combinado con el Método de Facilitación Propioceptiva (MFP), el cual consiste en la combinación del estiramiento isométrico y el estático. Se compone de cuatro pasos: estiramiento estático; contracción isométría durante unos segundos; relajación y estiramiento estático con un mayor rango de movimientos (Vázquez, 2015).

Otro de los estiramientos estáticos encontramos Stretching de Bob Anderson, que ha sido el método por excelencia y consiste en adoptar la posición adecuada sin dolor durante unos segundos y mantenerla unos 20- 30. También se cuenta con Stretching de Solverbör, es más beneficioso que el de *Anderson*, ya que fortalece la musculatura que rodea las articulaciones y los pasos son los siguientes: tensión de los músculos en cuestión durante 10 segundos, relajación total de 2-3 segundos, alcanzar la máxima amplitud articular sin llegar al dolor y volver a la posición inicial lentamente (Vázquez, 2015).

El estiramiento dinámico es un tipo de estiramiento basado en el movimiento que se centra en mover de forma activa articulaciones y músculos, por lo general de 10 a 12 repeticiones para cualquier estiramiento dinámico, para conseguir el

efecto deseado, estos deben ser cuidadosos y controlados ya que calientan los músculos de forma más eficaz y los preparan para la actividad por adelantado, lo que consigue mejorar cómo se realiza el ejercicio y reducir el riesgo de lesión.

Cabe mencionar que existen diferencias entre el calentamiento dinámico aumenta la potencia y fuerza de la ejecución, así como podría ayudar a los atletas a estar más preparados ante una práctica o competición, mientras el estiramiento estático no tiene efecto sobre la potencia, este podría tener un efecto negativo sobre el equilibrio y la agilidad (Ferkovic, 2015).

Los estiramientos se pueden llevar a cabo dentro del apartado de calentamiento, durante el entrenamiento y al finalizar el mismo. En cada caso, el objetivo será distinto y, en consecuencia, la intensidad deberá adaptarse a fin de optimizar los efectos positivos del estiramiento. Por otro lado, también pueden destinarse sesiones específicas al entrenamiento de la elasticidad con el objeto de incrementar la movilidad articular (Santos, 2011, p. 41).

Los estiramientos durante el calentamiento tienen como objetivo dotar al músculo de la elasticidad necesaria para permitir un arco de recorrido adecuado a las exigencias del ejercicio que se vaya a ejecutar durante el entrenamiento. Cabe mencionar que cuando un músculo está frío su elasticidad está disminuida, perjudicando seriamente la capacidad de alcanzar recorridos óptimos durante la ejecución de un movimiento. No se trata de incrementar la elasticidad del músculo, sino de recuperar la que en condiciones ideales ya se posee por haberla trabajado anteriormente. La intensidad del estiramiento no debe ser elevada, sino aquella que permita conseguir la extensibilidad ya ganada con anterioridad (Santos, 2011, p. 41).

También podemos encontrar los estiramientos durante el entrenamiento, cuyo propósito es frenar, en lo posible, la pérdida de elasticidad que se produce como consecuencia del entrenamiento con peso y obedece, fundamentalmente, a un progresivo aumento del tono muscular por la activación de un número creciente de fibras musculares, que son requeridas para hacer frente al esfuerzo de alta intensidad. En este sentido, la intensidad será menor que en el caso anterior por

cuanto un estiramiento forzado podría provocar daños estructurales en las miofibrillas y una pérdida de eficacia contráctil. Se trataría, más bien, de favorecer la relajación de los músculos entrenados y mejorar el riego sanguíneo, facilitando así su recuperación (Santos, 2011, p. 42).

No se debe pasar por alto los estiramientos después del entrenamiento, que tienen como objetivo favorecer la disminución del tono muscular y facilitar el riego sanguíneo, ello repercutirá positivamente en la posterior recuperación muscular. La intensidad será media y en ningún caso deberemos llegar al punto de sentir dolor (Márquez, 2011, p. 1).

Debemos tener en cuenta los estiramientos en sesiones específicas ya que esta favorece al desarrollo de la elasticidad muscular, la cual es un proceso lento ya que el músculo se resiste activamente al estiramiento. Conviene saber que un estiramiento rápido e intenso favorece la deformación elástica, recuperable, del tejido. Ello puede convenir a un saltador o a un lanzador para obtener un impulso más potente durante la ejecución del gesto técnico, pero no es recomendable para mejorar la elasticidad. Para ello es mejor aplicar una fuerza débil y de larga duración que intensificará la deformación plástica.

Por otro lado, la aplicación de una fuerza elevada tiene un grado mayor de riesgo de provocar una posible ruptura del tejido. La temperatura tiene una influencia importante sobre el comportamiento mecánico del tejido conjuntivo bajo una carga ténsil. Mientras se eleva la temperatura del tejido, decrece la rigidez y se incrementa la extensibilidad. Ello está relacionado con el aumento progresivo de las propiedades de fluidez viscosa del colágeno cuando es calentado, lo cual aumenta su tolerancia al estiramiento y reduce la posibilidad de sufrir lesiones estructurales (Cárdenas, 2010, p. 159).

Debemos añadir, al respecto, que a la luz de las informaciones que poseemos, constituye un error plantear calentamientos basándose en los estiramientos, ya que éstos por sí solos no elevan la temperatura corporal lo suficiente para hacer frente a demandas físicas elevadas. Así mismo, estirar un músculo frío puede dañarlo seriamente (Márquez, 2011).

Otro dato interesante es el hecho de que un músculo que ha sido estirado, previo calentamiento, y que se deja enfriar mientras se mantiene la fuerza tensora de estiramiento, mantiene un grado significativo de deformación plástica en comparación con la retirada de la fuerza tensora mientras su temperatura es elevada. Evidentemente, el enfriamiento del tejido antes de la liberación de la tensión permite a la microestructura colágena re estabilizarse más en relación con su nueva longitud estirada (Márquez, 2011).

3.3 TRABAJO ABDOMINAL EN EL GIMNASIO

Los abdominales son los músculos que se encuentran en el abdomen (Imagen 7), los cuales fundamentalmente cumplen tres funciones: sirven de apoyo al tronco superior, permiten el movimiento de éste y hacen que los órganos internos se mantengan dentro de la cavidad abdominal. Este grupo muscular interviene en muchos movimientos cotidianos y también en diferentes disciplinas deportivas (López, 2002).

En este sentido, otra de las áreas que se ha de considerar dentro de la rutina de Fit Gym como estrategia para prevenir la deserción, es el trabajo abdominal, el cual consiste en el entrenamiento de la musculatura central del cuerpo que constituye un elemento de vital importancia para el desempeño de la mayoría de las acciones de la vida cotidiana aportando numerosos beneficios como elemento protector y estabilizador de la columna vertebral (Vidal, 2015, p. 1).

Las propuestas para el entrenamiento del abdomen son muy variadas, además se pueden ejecutar con materiales alternativos. Así que, la aplicación de programas de ejercicio físico orientados hacia el fortalecimiento de la musculatura del CORE es una práctica muy extendida entre la población. Sin embargo, en la mayoría de los casos se realiza de forma inadecuada.

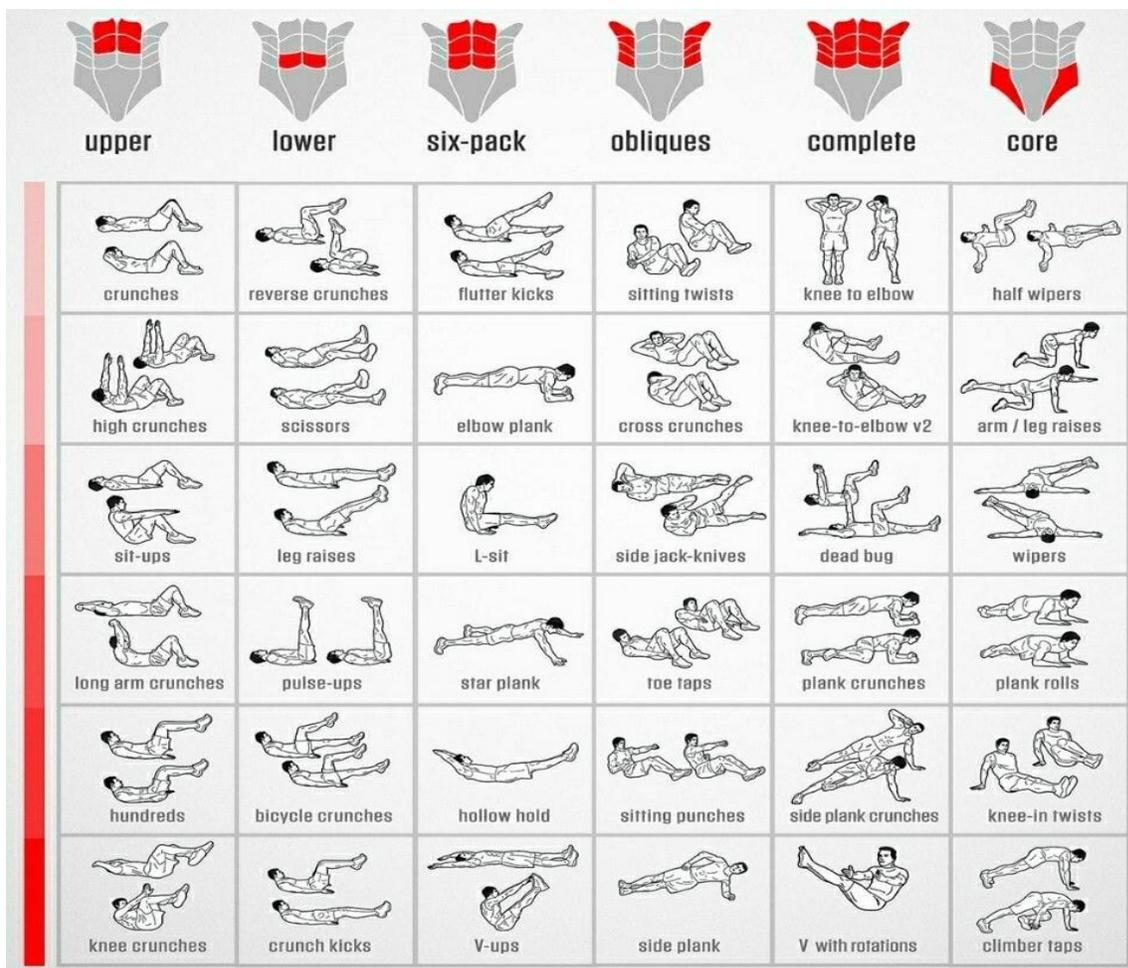


Imagen 7: Ejercicios abdominales (J. Jacobs, 2017),

Las personas que entrenan el abdomen, fundamentalmente persiguen fines estéticos, existiendo un gran número de ejercicios que no se recomiendan para su fortalecimiento porque no cumplen los criterios de seguridad y eficacia, así como un desconocimiento sobre los problemas que conlleva para la salud del individuo su realización de forma inadecuada (Vidal, 2015, p. 1).

Con el fin de tonificar los músculos de la zona abdominal se deben realizar ejercicios a través del seguimiento de una rutina de actividades físicas, que permita se trabajen esta parte del cuerpo. Para conseguir la tonificación es preciso eliminar antes la grasa que recubre estos músculos, lo cual se puede lograr siguiendo una dieta saludable y haciendo ejercicio aeróbico (López, 2002).

Los ejercicios abdominales cumplen una serie de funciones, por ejemplo, ayudan a mejorar la postura corporal, los abdominales que están involucrados en el mantenimiento de una postura corporal adecuada son varios, tales como el suelo pélvico, el transverso abdominal, el recto del abdomen, el diafragma, los oblicuos internos y externos, y los cuadrado lumbares. Estos músculos permiten estabilizar las articulaciones que se encuentran en la columna vertebral. De este modo, se logra evitar las sobrecargas en la pelvis y en la columna, pero también se consigue mejorar los movimientos de las extremidades y del torso. Por lo tanto, es preciso trabajar los abdominales para mantener el cuerpo recto y mejorar la postura (López, 2002).

Entre los beneficios que también podemos advertir que ayudan a combatir la flacidez que se produce en la zona abdominal como consecuencia de la acumulación de grasa, la cual se genera fundamentalmente debido a una dieta inapropiada repleta de calorías, aunque también puede proceder de diferentes problemas metabólicos o por el avance de la edad (López, 2002).

No obstante, llevar a cabo una serie de ejercicios que ayuden a fortalecer los abdominales no conseguirá quemar la grasa. Precisamente para lograr este objetivo se tendrá que realizar ejercicio aeróbico al menos tres días a la semana. No obstante, la ejercitación abdominal logrará reducir la flacidez en la zona gracias a su tonificación. Por lo tanto, lo ideal es combinar ambos ejercicios para obtener mejores resultados (López, 2002).

La zona abdominal protege los órganos internos (imagen 8), ya que esta no dispone de protección ósea, por lo que este cometido recae sobre los abdominales. Los principales músculos que se encuentran implicados son: los oblicuos, el recto mayor y el transverso. Por este motivo es imprescindible trabajarlos, ya que mientras más fuertes estén, más protección darán a los órganos internos (López, 2002).

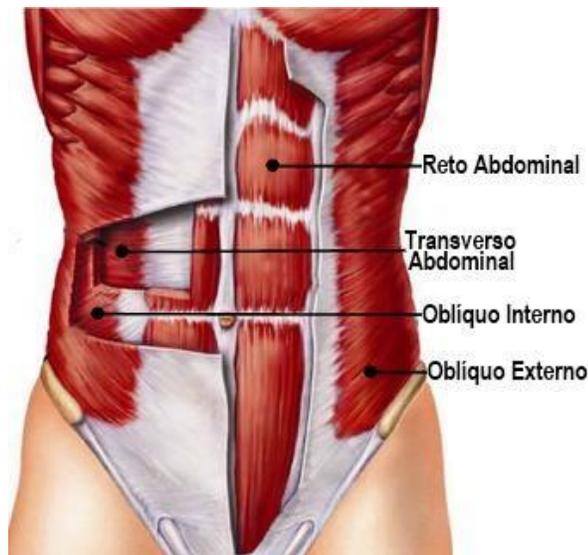


Imagen 8: Músculos abdominales (C. Cabrero, 2016)

Los músculos abdominales ayudan a mejorar la respiración, los pulmones no son los únicos músculos que intervienen en la respiración, sino que también lo hacen otros, entre ellos los abdominales, los cuales deben ser trabajados para que ayuden a mejorar el proceso respiratorio (López, 2002).

Al realizar ejercicios abdominales se evitan y previenen los dolores de espalda y lumbares, así como el de la lumbar y de espalda es una de las dolencias más frecuentes en la población, la cual se puede producir debido al sobreentrenamiento, a una mala ejecución de los ejercicios físicos, a coger más peso del que se puede o a una mala postura, entre otros motivos (López, 2002).

Para evitar la aparición de estos dolores es necesario fortalecer la zona abdominal y lumbar. En el caso de que no existan problemas anteriores en la columna vertebral, el individuo conseguirá alcanzar este objetivo sin problemas siguiendo una rutina de ejercicios. En cambio, cuando ya hay dolor en la zona, tendrá que llevar a cabo una serie de ejercicios específicos, los cuales ayudarán a calmarlo, además de no agravarlo (López, 2002).

Al entrenar el abdomen ayuda a deshincharlo, algunas personas sufren de distensión abdominal, la cual puede producirse por comer de manera excesiva, la entrada de aire al sistema digestivo, el síndrome del colon irritable o la acumulación

de gases. Así que al ejecutar una serie de buenos hábitos se pueden evitar estos problemas, pero si además se trabaja la región abdominal, el individuo puede conseguir grandes resultados, eliminando así el aspecto hinchado de la barriga. (López, 2002)

Existen distintos tipos de abdominales, por ejemplo, los estándares, los cuales son los movimientos en solo se trabajan esos músculos. Para realizarlos el individuo se debe tumbar boca arriba, flexionando las rodillas y apoyando las plantas de los pies en el suelo, aunque también puede estirar las piernas, elevarlas o apoyarlas sobre una silla. Las manos se deben colocar detrás de la cabeza (López, 2000).

También existen los abdominales con cuerda o banda, que sirven para aportar resistencia a la contracción de los abdominales. El individuo se debe arrodillar debajo de una polea y sujetar la banda con ambas manos, tirando de ella hacia abajo y por detrás del cuello. Posteriormente tendrá que flexionar las caderas, haciendo así que el peso enderece la espalda. Luego hay que inclinar el cuerpo hacia delante con el fin de contraer los músculos abdominales, además de tirar de los codos hacia fuera. La tensión se debe mantener en todo momento, y las caderas tienen que permanecer totalmente inmóviles (López, 2000).

Otra variante de los abdominales son los que implican empuje, para llevar a cabo este tipo de abdominales hay que utilizar discos de peso o mancuernas. El individuo se debe tumbar boca arriba en un banco de pendiente inclinada intentando no mover los pies. Posteriormente tiene que agarrar las mancuernas y extender los brazos a los costados, inclinándose hacia delante para levantar la parte superior del torso (López, 2000).

A través de los abdominales con balón de estabilidad se activa la parte inferior de los abdominales, además de obtener fuerza en el torso. El individuo se tiene que sentar sobre una pelota con los pies apoyados en el suelo. Luego debe caminar hacia delante, de manera que la pelota gire por su espalda. Las caderas y las rodillas tienen que permanecer flexionadas, y la cabeza y los hombros deben quedar colgados. En esta posición se colocan las manos detrás de la cabeza y hay

que inclinarse hacia delante hasta llegar a la cintura. La espalda baja debe permanecer en todo momento apoyada en el balón (López, 2000).

Debido a que los abdominales reversos se consigue aumentar la fuerza en el recto inferior de la zona abdominal. El individuo se tiene que acostar con las piernas y los brazos extendidos, apoyando las palmas de las manos sobre el suelo. En esta posición tendrá que elevar las piernas para que queden perpendiculares al techo. Después debe bajar y subir las piernas sin que estas lleguen a tocar el suelo y manteniéndolas flexionadas. También se pueden llevar las rodillas hacia el pecho mientras las piernas están paralelas al suelo (López, 2000).

Otro tipo de abdominales es denominado de torsión, a través de este ejercicio se trabajan los laterales oblicuos. Para ello hay que tumbarse boca arriba, doblar las rodillas y apoyar los pies sobre el suelo mientras se colocan las manos detrás de la cabeza. En esta posición el individuo se debe incorporar como si hiciese un abdominal estándar, pero girando el torso hacia la derecha cuando llegue arriba. Posteriormente tendrá que bajar y repetir el mismo movimiento hacia la izquierda (López, 2000).

Por otra parte, existen consejos para realizar correctamente los ejercicios de abdominales, ya que hay que seguir una serie de recomendaciones para llevar a cabo de manera correcta los ejercicios, por ejemplo, no se debe repetir varias veces el mismo ejercicio, ya que, si se realiza un ejercicio que trabaje una sola parte del cuerpo una y otra vez, no se obtendrán los resultados deseados. Por este motivo es necesario trabajar otras partes del cuerpo además de los abdominales.

Así que, en primer lugar, se tienen que realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento. Antes de llevar a cabo los abdominales se pueden hacer ejercicios de Kegel o hacer sentadillas controlando la respiración. Para funcionar a pleno rendimiento los músculos necesitan oxígeno, por lo que no se debe contener la respiración cuando se hace ejercicio. Es necesario respirar profundo y continuamente, evitando el resuello y el jadeo (López, 2000).

Por otro lado, la mente debe permanecer relajada, evitando en la medida de lo posible las distracciones. Hay que tener presente que para llevar a cabo un buen entrenamiento se debe ejercitar tanto el cuerpo como la mente. También es necesario respetar los tiempos de descanso, ya que, después de un esfuerzo físico el músculo necesita descansar, ya que se pueden producir pequeñas roturas que requieren de un periodo de tiempo para curarse. Precisamente cuando los abdominales se encuentran en reposo es cuando aumentan su tamaño y son capaces de reparar posibles desgarros.

Con el fin de corregir la postura corporal es necesario fortalecer el torso, siempre sin excederse en la realización de los ejercicios. Realizar ciertas posturas de Pilates o de yoga antes de comenzar un entrenamiento es muy recomendable para aportar firmeza al torso y mejorar el equilibrio físico. Además, para conseguir grandes resultados en poco tiempo en los abdominales, es necesario controlar la dieta y conocer las calorías que se ingieren. Para ello hay que mirar las etiquetas de los envases de los alimentos, en las cuales viene reflejado el valor nutricional de los mismos (López, 2000).

Existen varias opiniones sobre cuántos días hay que descansar y cuántos hay que ejercitarse a esto se le conoce como metodología de sistemas de entrenamiento. Algunos entrenadores recomiendan hacer deporte cinco días a la semana, dejar un día para realizar ejercicio de manera más suave y el último para descansar en el caso de que el individuo quiera obtener resultados inmediatos. Este duro trabajo dará sus frutos rápidamente, apreciándose unos abdominales más tonificados. Pero, en caso que se quieren obtener resultados a largo plazo y de forma progresiva, los entrenadores aconsejan entrenar dos días seguidos intensamente, descansar el siguiente y así sucesivamente. Lo importante es ser constante y seguir ejercitando los abdominales (López, 2000).

3.4 RELAJACIÓN MUSCULAR POST ENTRENAMIENTO Y CALENTAMIENTO PREVIO A LA RUTINA

Dentro de las áreas que han de considerarse en el diseño de la rutina del gimnasio Fit Gym, ha sido la relajación ya que es tan importante como el calentamiento. Tras la actividad física, el corazón sigue latiendo más rápido de lo normal, la temperatura corporal es más alta y los vasos sanguíneos se encuentran dilatados. Esto significa que, si se detiene demasiado rápido, podría desmayarse o sentir náuseas, así que la relajación después de la actividad física permite disminuir de forma gradual el final de la sesión.

El estiramiento es bueno cuando se relaja, debido a que las extremidades, los músculos y las articulaciones siguen calientes. El estiramiento puede ayudar a reducir la acumulación de ácido láctico, la cual puede dar lugar a calambres musculares y rigidez. No obstante, existen algunos consejos que promueven el bienestar después del ejercicio, por ejemplo, caminar durante algunos minutos o hasta que su frecuencia cardíaca baje o el estiramiento, se debe mantener cada estiramiento de 10 a 30 segundos y tiene que ser fuerte, pero no doloroso, no se debe rebotar mientras se realiza y se debe controlar la respiración, exhale mientras estira, inhale mientras mantiene el estiramiento (McFarland, 2014).

Así pues, dentro de la presente propuesta explicaremos la importancia del calentamiento y cómo realizarlo, ya que si no se hace de manera correcta puede incrementar el riesgo de lesiones. De modo que, se puede entender por calentamiento al conjunto de ejercicios físicos de carácter general y preparatorio que se realizan antes de iniciar una actividad física de carácter más intenso. El calentamiento es, la movilización suave y progresiva de todos los músculos y articulaciones para poder posteriormente realizar esfuerzos intensos sin lesiones y obteniendo el máximo rendimiento, con el aumento de la temperatura corporal, mejora el riesgo sanguíneo, la coordinación neuro-muscular y aumenta la eficacia cardíaca; es decir pone a punto al organismo para un esfuerzo más intenso (Parra, 2002, p. 1).

A través del calentamiento vamos a conseguir que nuestro sistema cardiaco, respiratorio, muscular y nerviosos comiencen a trabajar de forma progresiva sin brusquedades, de forma que el corazón aumente sus pulsaciones paulatinamente favoreciendo con ello un buen flujo de sangre al sistema circulatorio, el cual aportará al sistema muscular el suficiente oxígeno y materias nutritivas como para satisfacer la mayor demanda que le es requerida al haber aumentado la actividad.

Así mismo los músculos van a ir aumentando su temperatura, con lo que se favorece la contracción muscular. Por su parte el sistema nervioso va adaptándose a un posterior esfuerzo de más intensidad, permitiendo al individuo una mayor concentración, preparándolo psicológicamente para ese posterior esfuerzo (Parra, 2002, p. 3).

Existen tres objetivos básicos del calentamiento, el primero es preparar al individuo físicamente, la segunda psicológicamente para un posterior esfuerzo de más intensidad y el tercero, es para evitar y prevenir el riesgo de lesiones, fundamentalmente a nivel muscular y articular que se producen por esfuerzos bruscos y violentos sin que el músculo haya alcanzado la temperatura óptima para su funcionamiento (Muñoz, 2009 p.4).

Hay una serie de factores que influyen a la hora de la realización del calentamiento, por ejemplo la edad, ya que al ser mayor la persona implica más tiempo en el calentamiento, la temperatura ambiente también es un factor que se ha de considerar ya que cuando más baja sea ésta, más tiempo dedicaremos a calentar, la condición física también nos ayuda debido a que a mejor condición física menos tiempo de calentamiento, en caso de tener lesiones debemos trabajar un poco más ésta zona y por último, el tipo de deporte ya que no será lo mismo calentar para carrera suave, que para un deporte intenso (Larrosa, 2016, p.1).

Dentro de la planificación de un calentamiento no hay que olvidar que siempre se realizará cuando vayamos a realizar una actividad física de media o alta intensidad y se debe hacer, aunque sea en un lugar reducido, por lo general oscilará entre 10 y 20 minutos, la intensidad de los ejercicios del calentamiento será baja, suave y progresiva interviniendo todos los grupos musculares. Se deben evitar las

repeticiones excesivas para no caer en un aumento de la intensidad, este no debe ser fatigante y tenemos que elegir un número determinado de ejercicios que sean ejecutados de manera correcta, así como no forzar en exceso, implicar un gasto mínimo de energía y ser acompañado de ligeros descansos entre ejercicios (Parra. 2002, p. 3).

Existen distintas fases de calentamiento: el general y el específico, el primero es a aquel que afecta a todo el organismo, con ejercicios de carácter global y en el que intervienen todos los grandes grupos musculares y es válido para cualquier actividad y persona. El segundo se realiza siempre después del calentamiento general y se enfoca a aquellas partes del cuerpo que van a intervenir de forma decisiva a la actividad físico deportiva que vayamos a realizar, deberemos realizar este tipo de calentamiento cuando la actividad que vamos a realizar trabaje más y/o con mayor intensidad unas zonas que otras. Para esto se utilizan ejercicios enfocados hacia la actividad que vayamos a desarrollar. En unos casos con un gran componente físico y dirigidos sobre todo a la musculatura implicada, y en otros fundamentalmente técnico y dirigido a los movimientos y gestos técnicos más utilizados (Muñoz, 2009, p. 1).

3.5 PROPUESTA DE RUTINA PARA LOS USUARIOS DE FIT GYM: PRINCIPIANTES FULLBODY E INTERMEDIO PUSH/PULL/LEGS

La propuesta que se tiene contemplada aplicar en el gimnasio Fit Gym, consiste en algunas rutinas, las cuales dependerán de las necesidades de los usuarios. Éstas serán otorgadas por el instructor, de modo que se le comandará alguna que le sea efectiva y encuentre justa para sus capacidades, se les aplicará una rutina de las diseñadas y se observará el desempeño del usuario para definir cuál es la más óptima en base a la ejecución de los ejercicios marcados.

En Fit Gym tenemos distintos tipos de usuarios, como los de nuevo ingreso que no tienen conocimientos respecto al tema del ejercicio y ocupan un asesoramiento, los que ya han estado en algún gimnasio, pero han desertado y

quieren otro tipo de trato o entrenamiento, los que llevan mucho tiempo entrenando y no necesitan tanto el asesoramiento inicial, estos ya solo buscan un diseño de rutina más estricto que los haga ver objetivos destacables. Dentro de estas variables, también podemos advertir que los intereses son variados, por ejemplo, los que van por salud, los que van por un tema estético y los que van por ocio.

Dentro de la investigación nos hemos percatado que muchos usuarios que se interesan en el entrenamiento dentro de los gimnasios son nuevos y no saben nada respecto al entrenamiento, por ende, necesitan un asesoramiento que en muchos lugares no se da. En este sentido, en Fit Gym proporcionaremos una rutina que involucre trabajo en la zona de pesas, ejercicio abdominal y estiramientos, de este modo buscamos enseñar a los usuarios sobre los ejercicios, ejecución y las zonas musculares a las que se enfocan los movimientos.

La función de la rutina que se implementa es evitar la deserción y prevenir lesiones, ya que los usuarios al saber que tienen que hacer se ven más cómodos, debido a que ya tienen entrenamientos planificados, así como los ejercicios y la ejecución de los mismos.

Las rutinas son estructuradas por el calentamiento, el cual es la parte inicial de la rutina que busca elevar la temperatura corporal y el lubricamiento de las articulaciones, la parte medular que es en donde se focaliza el entrenamiento y se intensifica la sesión ya que, aquí es donde se realiza la mayoría de los ejercicios y la parte final que es la relajación y la vuelta a la calma. Los ejercicios señalados en las rutinas no son tan complejos para que se haga una buena ejecución técnica y no se lastimen en la práctica.

A partir de lo anterior, la primera propuesta es para principiantes y es la rutina Fullbody o de cuerpo completo (Imagen 9), la cual busca entrenar el cuerpo completo durante tres semanas, practicándola cinco veces en cada semana. Ésta es adecuada para las personas que van iniciando el entrenamiento, ya que no se focaliza tanto en un solo grupo muscular, sino que se van alternando los ejercicios tanto de parte superior como de parte inferior y así no se fatiga tanto una zona y se

les da descanso para no sufrir un sobre entrenamiento, catalogamos a los principiantes como aquellos que llevan menos de 3 meses de entrenamiento.

La rutina Fullbody o de cuerpo completo, se desarrollará en tres momentos, iniciando con el calentamiento donde se elevará la temperatura en una caminadora, elíptica o bicicleta durante un lapso de 8 a 10 minutos, posteriormente se ocupará un bastón para hacer una serie de movimientos, los cuales activen todas las porciones corporales, el cual se aplicará como se indica en los siguientes puntos.

1. Se sujetará el bastón con ambas manos frente al cuerpo, los pies se pondrán a la altura de los hombros y se busca que el bastón recorra todo el cuerpo desde abajo hasta extender los brazos sobre la cabeza.
2. De pie, las piernas separadas con el bastón apoyado en los hombros y por detrás del cuello. Inclínación lateral del tronco, una vez hacia la derecha y otra a la izquierda. Hacer movimientos suaves. Realizar 2 series de 20 repeticiones.
3. Con las piernas separadas de pie, colocar el bastón entre los brazos detrás de la espalda y las manos sobre el bastón. Girar el tronco alternadamente, primero a un lado y luego al otro. Realizar 2 series de 20 repeticiones.
4. De pie, tomar el bastón con ambas manos del lado de la pierna que se va a trabajar. Elevar la pierna hacia el costado y volver a bajar. Ejecutar movimientos de poca amplitud, luego ejercitar lo mismo con la otra pierna. Realizar 2 series de 20 repeticiones.
5. De pie, en posición erguida, con las piernas ligeramente separadas y las rodillas un poco flexionadas. Tomar el bastón con las manos y apoyarlo en la base del cuello. Girar el tronco a la derecha e izquierda manteniendo la cabeza firme y la mirada fija en un punto. Realizar 2 series de 20 repeticiones.

La segunda parte de la rutina Fullbody corresponde a la parte media, donde se realizarán ejercicios básicos, tanto de la parte superior como de la inferior, trabajando en 4 series de 12 a 15 repeticiones, como son los siguientes: Press frontal para pectoral; jalón con barra agarre en supinación hacia dorsales; press militar de hombro con hombro; curl de bíceps a dos manos; jalón en polea hacia

tríceps1, sentadilla normal sin peso; desplantes estáticos alternando piernas; elevación en puntas de pie para trabajar pantorrillas.



Imagen 9.- Diseño de rutina Fullbody.

El trabajo abdominal consta de 4 series de 15 repeticiones de crunch básico y 4 series de 30 segundos en plancha estática. La rutina Fullbody concluye con el estiramiento, el cual realizará de 6 a 8 ejercicios con una duración de 8 a 12 segundos, como se presentan en los siguientes puntos.

1. Estirar los flexores y extensores de los dedos.
2. Con los brazos en alto, agarrando el codo izquierdo con la mano derecha, tiramos hacia atrás con cada brazo.
3. Con el brazo derecho cruzando el pecho, sujetamos y tiramos de él hacia la izquierda e igual con el otro brazo.
4. De rodillas en el suelo estiramos los brazos hacia delante al máximo.
5. A gatas en el suelo, pasamos el brazo derecho por debajo del pecho y estiramos hacia delante el izquierdo, quedando el hombro derecho y la cara apoyados en el suelo.

6. Con las piernas abiertas, nos cogemos las manos detrás de la espalda y flexionamos el tronco.
7. Estiramos el cuello mirando hacia la derecha y luego a la izquierda a cada lado.
8. Miramos hacia arriba y luego hacia abajo.
9. Intentamos tocar con la oreja el hombro sin levantar los hombros.

Por otro lado, la propuesta correspondiente a intermedios dorso/pierna se trabajará de lunes a viernes durante 4 semanas, entrenando lunes, miércoles y viernes la parte superior y martes y jueves la inferior. Es decir, en esta rutina un día se trabaja la parte superior y en el otro la inferior, así se focalizan más los entrenamientos hacia alguna zona y se logran ver mejores resultados físicos, esta rutina es para aquellos que ya tienen conocimiento de los ejercicios y que ya han estado más de tres meses en el gimnasio de manera constante y requieren algo más complejo.

En la parte inicial se elevará la temperatura en una caminadora, elíptica o bicicleta durante un lapso de 8 a 10 minutos. Como calentamiento se realizarán los ejercicios que sean marcados en la rutina, pero sin peso, simplemente imitando el movimiento durante 8 a 12 segundos. La parte medular donde se intensifica el entrenamiento consta de diversos ejercicios, para tren inferior se trabajarán 8 ejercicios, que son los siguientes (Imagen 10): sentadilla sumo; extensión cuádriceps; prensa isométrica; flexión femoral; peso muerto a dos piernas; peso muerto a una pierna; elevación de cadera hacia glúteo; pantorrilla en máquina.



Imagen 11.- Rutina parte inferior

Así como para tren superior se trabajarán 10 ejercicios (Imagen 12), dos de cada grupo muscular empezando con pectoral, después dorsales, hombros, bíceps y por ultimo tríceps: press frontal con mancuernas; aperturas horizontales en banco con mancuernas; jalón con mancuerna a una mano; jalón con barra agarre supino a dos manos; elevación lateral de hombros; elevación frontal de hombros; curl alterno; curl sentado concentrado a una mano; extensión tríceps con polea a dos manos; press francés con barra.



Imagen 12.- Rutina de la parte superior.

Ahora bien, después de trabajar el tren superior, se continúa con sucesiones abdominales básicas tal como lo es el crunch y las planchas estáticas, estos se realizarán durante 4 series de un minuto cada una. Finalmente, estiraremos para evitar lesiones y no atrofiar a los músculos, para tren inferior:

1. De pie, con las piernas abiertas al ancho de la cadera y rodillas ligeramente flexionadas, lleva uno de tus talones al glúteo y agárralo con la mano. Mantén la posición durante algunos segundos y repite con la pierna contraria.
2. Flexiona una pierna y adelanta la otra, totalmente estirada con el pie flexionado. Con el torso recto inclínate hacia adelante tratando de tocar la punta del pie.
3. Para estirar siéntate en el suelo y flexiona las rodillas, junta la planta de los pies delante de ti y acércalos a tu cuerpo lo máximo posible. Mantén la espalda recta y baja las rodillas hacia el suelo, ayudándote con los codos, si es necesario puedes echar el cuerpo hacia adelante.

Para el tren superior debemos tomar en cuenta estirar lo más posible ya que así evitamos lesiones, favorecemos a la flexibilidad y los músculos dejan de estar tan tensos. Empezaremos los estiramientos de la siguiente manera: estirar los flexores y extensores de los dedos; con los brazos en alto, agarrando el codo izquierdo con la mano derecha, tiramos hacia atrás con cada brazo; con el brazo derecho cruzando el pecho, sujetamos y tiramos de él hacia la izquierda e igual con el otro brazo; de rodillas en el suelo estiramos los brazos hacia delante al máximo; a gatas en el suelo, pasamos el brazo derecho por debajo del pecho y estiramos hacia delante el izquierdo, quedando el hombro derecho y la cara apoyados en el suelo; con las piernas abiertas, nos cogemos las manos detrás de la espalda y flexionamos el tronco; estiramos el cuello mirando hacia la derecha y luego a la izquierda a cada lado; miramos hacia arriba y luego hacia abajo; intentamos tocar con la oreja el hombro sin levantar los hombros.

La propuesta de la rutina intermedio Push/Pull/legs es más dividida ya que en un día se trabaja pectorales, bíceps y tríceps, el siguiente día espalda y hombros y el último sería pierna. De esta manera los entrenamientos se vuelven específicos y a su vez más intensos ya que se incrementa el número de ejercicios enfocados a cada grupo muscular.

En la parte inicial se elevará la temperatura en una caminadora, elíptica o bicicleta durante un lapso de 8 a 10 minutos, posteriormente, se harán movimientos como rotación de cuello, así como movimientos laterales, hacia adelante y atrás, elevación de hombros laterales y frontales, rotación de muñecas, movimientos de piernas como patadas al frente, talones a glúteo, moviendo la punta del pie hacia arriba, abajo y de manera lateral. Así como se tendrán que replicar sin peso los movimientos que se realizarán durante ese día en la rutina.

Durante el día de pecho, bíceps y tríceps: Se trabajarán 4 ejercicios básicos de pectoral, 3 de bíceps y tres de tríceps, de esta manera el trabajo se ve más enfocado solo en ciertos músculos que se ven involucrados a la hora de la ejecución de la rutina (Imagen 13): press frontal con barra; press inclinado con barra; press declinado con barra; aperturas en banco horizontal; curl bíceps alterno; curl bíceps

a dos manos; curl martillo a dos manos; extensión tríceps con polea alta; copas a dos manos sobre la cabeza; patada trasera enfoque a tríceps.



Imagen 13.- Rutina parte superior 2.

El trabajo abdominal en este nivel podemos meter algunas variantes sobre los ejercicios básicos, como crunches tocando los tobillos y planchas con una pierna levantada. Procurando trabajar 4 series de 15 a 25 repeticiones, así como planchas a un minuto en 4 series.

El día de hombro y espalda se trabajarán 4 ejercicios de cada uno (Imagen 14), se empezarán con los ejercicios de espalda ya que es un musculo más grande e implica más esfuerzo, posteriormente se realizarán los de hombro los cuales no implican tanto peso mientras la ejecución sea la adecuada. Los ejercicios son los siguientes: barbell rows; pull ups; remo con polea baja; lat pulldowns; elevación lateral de hombros; elevación frontal; press militar sentado; press militar con barra tras nuca.



Imagen 14.- Rutina espalda- hombro.

Para el día de pierna se trabajarán 2 ejercicios de cuádriceps, dos femoral, dos glúteos y dos de pantorrilla. Los primeros dos ejercicios son multiarticulares, pero están principalmente enfocados a los cuádriceps, mientras los ejercicios tres y cuatro van hacia el femoral ya que estos implican la elongación del musculo llevándolo a un esfuerzo. La elevación de cadera y la patada tienen enfoque en glúteo debido al movimiento implicado y los últimos se enfocan a la pantorrilla debido a la ejecución.

Los ejercicios a realizar en la rutina enfocados a la parte inferior son los siguientes: sentadilla en barra olímpica; desplantes en movimiento; peso muerto con barra; peso muerto a una pierna con mancuernas; elevación de cadera en máquina; patada trasera para glúteo; elevación en puntas en máquina y para finalizar empuje en prensa solo con puntas para trabajar pantorrilla. Para la parte final de los entrenamientos se debe estirar y así evitar lesiones, para tren inferior deberemos lo siguiente:

1. De pie, con las piernas abiertas al ancho de la cadera y rodillas ligeramente flexionadas, lleva uno de tus talones al glúteo y agárralo con la mano. Mantén la posición durante algunos segundos y repite con la pierna contraria.
2. Flexiona una pierna y adelanta la otra, totalmente estirada con el pie flexionado. Con el torso recto inclínate hacia adelante tratando de tocar la punta del pie.
3. Para estirar siéntate en el suelo y flexiona las rodillas, junta la planta de los pies delante de ti y acércalos a tu cuerpo lo máximo posible. Mantén la espalda recta y baja las rodillas hacia el suelo, ayudándote con los codos, si es necesario puedes echar el cuerpo hacia adelante.

Los estiramientos no solamente son importantes para el tren inferior, sino también para el superior, así que se deban de tomar en consideración los siguientes puntos: estirar los flexores y extensores de los dedos; con los brazos en alto, agarrando el codo izquierdo con la mano derecha, tiramos hacia atrás con cada brazo; con el brazo derecho cruzando el pecho, sujetamos y tiramos de él hacia la izquierda e igual con el otro brazo; de rodillas en el suelo estiramos los brazos hacia delante al máximo; a gatas en el suelo, pasamos el brazo derecho por debajo del pecho y estiramos hacia delante el izquierdo, quedando el hombro derecho y la cara apoyados en el suelo; con las piernas abiertas, nos cogemos las manos detrás de la espalda y flexionamos el tronco; estiramos el cuello mirando hacia la derecha y luego a la izquierda a cada lado; miramos hacia arriba y luego hacia abajo; intentamos tocar con la oreja el hombro sin levantar los hombros.

En este sentido, las rutinas son diseñadas para distintas personas, así como su intensidad y complejidad, estas llevan distintos ejercicios y pueden ser ajustadas a las capacidades de cada individuo según su condición o ejecución. A partir de las rutinas se pretende que los usuarios de Fit Gym no deserten y se vean entusiasmados y comprometidos en ir al gimnasio, ya que así podrán lograr sus objetivos, al igual que la Educación Física se pretende que aprendan, se diviertan y disfruten su práctica deportiva.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dentro de este capítulo se identificará la metodología que se usó en la formulación de la presente investigación, el método a seleccionar para desarrollar la tesis es la que va a determinar la manera en que el investigador recabará, ordenará y analizará los datos obtenidos.

4.1 TIPO DE ESTUDIO

Según el nivel de conocimiento científico (observación, descripción, explicación) al que espera llegar el investigador, se debe formular el tipo de estudio, es decir de acuerdo al tipo de información que espera obtener, así como el nivel de análisis que deberá realizar. También se tendrán en cuenta los objetivos y las hipótesis planteadas con anterioridad (Vázquez, 1970, p. 1).

Los estudios se clasifican en exploratorios o formulativos que tienen por objetivo la formulación de un problema para posibilitar una investigación más precisa o el desarrollo de una hipótesis, así como permite al investigador formular hipótesis de primero y segundo grado⁸. También tenemos los estudios descriptivos que sirven para analizar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes, éstos permiten detallar el fenómeno estudiado básicamente a través de la medición de uno o más de sus atributos. Los estudios explicativos buscan encontrar las razones o causas que ocasionan ciertos fenómenos, su objetivo último es explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da éste, así como existen los estudios correlacionales en los cuales el investigador pretende visualizar cómo se relacionan o vinculan diversos fenómenos entre sí, o si por el contrario no existe relación entre ellos. Lo principal de estos estudios es saber cómo se puede

⁸ Es una idea que se pretende comprobar fundamentado en el conocimiento científico, trata de explicar una o más variables del objeto de investigación (Méndez, 2012. P. 3).

comportar una variable conociendo el comportamiento de otra variable relacionada (Vázquez, 1970, p. 2).

El estudio aplicado en la presente investigación será de observación la cual es un elemento fundamental de todo proceso de investigación ya que a través de ésta se pueden recopilar todo tipo de datos que después se pueden plasmar de manera escrita y estructurada y en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos (Díaz, 2011, p. 5).

Existen dos clases de observación y la diferencia básica entre una y otra está en la intencionalidad, la primera es observar científicamente, lo cual significa observar un objetivo claro, definido y preciso en el que el investigador sabe que es lo que desea observar y para que quiere hacerlo, lo cual implica que debe preparar cuidadosamente la observación y el segundo es la observación no científica, que consta de observar sin intención, sin objetivo definido y por tanto, sin preparación previa (Díaz, 2011, p. 7).

En base a lo anterior se realizó la observación de manera directa y científica ya que buscamos obtener la reacción más fidedigna de nuestros usuarios dentro de Fit Gym, así se vio cómo se desenvuelven dentro del gimnasio con la aplicación de las rutinas.

4.2 POBLACION Y MUESTRA

Para la aplicación y elaboración de las herramientas de investigación debemos definir nuestra población o universo, primero debemos entender que es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación. "El universo o población puede estar constituido por personas, animales, registros médicos, los nacimientos, las muestras de laboratorio, los accidentes viales entre otros" (Pineda, 1994, p. 70).

La población se refiere al universo, conjunto o totalidad de elementos sobre los que se investiga o hacen estudios. Muestra es una parte o subconjunto de elementos que se seleccionan previamente de una población para realizar un

estudio. Regularmente se selecciona la muestra de una población para su estudio, debido a que estudiar a todos los elementos de una población resultaría muy extenso y poco práctico (Zita, 2018).

El universo de una investigación está compuesto por elementos diversos como lo son personas, objetos y organismos que participan en el problema que fue definido y delimitado, esta tiene la característica de ser estudiada, medida y cuantificada, la población debe delimitarse claramente en torno a sus características de contenido, lugar y tiempo (Sabino, 1986, p. 4).

Las características de la población son que pueden clasificarse según la cantidad de individuos que la conforman y esta posee variables estadísticas, así como su objetivo es analizar los datos recabados referentes a las características comunes que comparten los elementos con diversos propósitos (Lugo, 2018).

Existen distintos tipos de población, por ejemplo: la finita que se puede contar y se pueden estudiar con mayor facilidad a sus integrantes. Por ejemplo, la cantidad de personas inscritas en un gimnasio; la infinita es inmensa y es muy difícil contabilizar a sus integrantes, por lo que suele tomarse en cuenta solo una porción de ella a la hora de realizar un estudio, seleccionando así una muestra: la población real que se constituye de grupos de integrantes tangibles como la cantidad de animales en un zoológico; la hipotética que son poblaciones posibles que pueden ser estudiadas ante una eventualidad. Por ejemplo, la cantidad de nacimientos de bebés prematuros (Lugo, 2018).

El universo de la presente investigación se conforma por los gimnasios localizados en la colonia Felicitas del Rio en la ciudad de Morelia, Michoacán, donde se localiza el gimnasio Fit Gym, el cual nos servirá para medir estos resultados. Existen diversos lugares para ejercitarse que se encuentran cerca de éste, pero debido a que el gimnasio en el que se hizo la investigación tiene poco de su apertura nos parece oportuno, ya que así se puede prevenir la problemática de la deserción. En relación a otros cerca de la zona éste tiene mucha aceptación y nuevos usuarios constantemente, los cuales pueden aportar sus ideas sobre el gimnasio para hacer su estancia más confortable.

Dentro de nuestro universo es necesario definir una muestra, la cual es una parte de la población que se puede definir como un subgrupo, pero para poder definir la muestra, primero se debemos delimitar las características de la población (López, 1992, p.69). El objetivo de la muestra es estudiar el comportamiento, características, gustos o propiedades de una parte representativa de la población, así como sus características principales consisten en que la parte que se tomara deberá ser del 5% al 10% para que esta sea más efectiva, los elementos deben ser aleatorios y debe ser representativa de la población (Pineda, 1994, p. 112).

Existen distintos tipos de técnicas para conformar una muestra como el muestreo aleatorio, el cual ofrece la misma posibilidad a los elementos de ser seleccionados, por ser tomados al azar. Los tipos de muestreo aleatorio son: el simple, cuyos los elementos se eligen de una lista al azar, funciona más eficazmente cuando el universo es reducido y homogéneo; en el sistemático el primer elemento se elige al azar y luego se escogen a intervalos constantes los elementos restantes; el estratificado se realiza dividiendo a la población en partes o estratos que respondan a características establecidas y luego se eligen aleatoriamente los individuos que se van a estudiar; por conglomerado donde la población se divide en grupos heterogéneos y éstos a su vez se subdividen en grupos homogéneos con características comunes para ser estudiados de acuerdo a lo requerido por el investigador (Zita, 2018).

Otro tipo es el de muestreo no aleatorio o por selección intencionada, este se elige con base en el manejo de información de los elementos a estudiar, por lo que la representatividad de la muestra puede ser subjetiva. En este caso, se corre el riesgo de que los resultados sean sesgados. Sin embargo, cuando uno solo de los estudios no es suficiente porque la población a estudiar es muy extensa, se pueden usar dos o más tipos de muestreo (Morphol, 2017, p. 6).

El tipo de muestra que se seleccionó para llevar a cabo la investigación en el gimnasio Fit Gym fue por conglomerados, ya que así se estudian las personas que cumplen con las características que se buscó denotar en la investigación. A partir de lo anterior, la selección queda delimitada únicamente por los usuarios que se

mantuvieron dentro del gimnasio durante el tiempo que desarrollamos la presente investigación. Los resultados que estos arrojaron los relacionamos con el universo con qué propósito de definir una muestra.

Una vez seleccionada nuestra muestra utilizaremos el método de observación directa con los usuarios elegidos para desempeñar una serie de rutinas las cuales están diseñadas a partir de la Pedagogía deportiva que hagan su estancia dentro de Fit Gym más amena y estos opten por seguir ahí y no desertar.

Debemos tener en cuenta que no todos los usuarios del gimnasio serán usados dentro de la investigación, habrá personas que no nos servirán y serán excluidos, así como los socios que sean incluidos deberán tener ciertas características para que nos ayuden a resolver el problema.

Los criterios de inclusión son todas las características particulares que debe tener un sujeto u objeto de estudio para que sea parte de la investigación. Estas características, entre otras, pueden ser: la edad, sexo, grado escolar, nivel socioeconómico, tipo específico de enfermedad, estadio de la enfermedad y estado civil, así como los criterios de exclusión son aquellos que se refieren a las condiciones o características que presentan los participantes y que pueden alterar o modificar los resultados, que en consecuencia los hacen no elegibles para el estudio (Arias-Gómez, 2016, p. 204).

Los usuarios que se excluirán de la investigación son aquellas personas que llevan mucho tiempo entrenando y no requieren una rutina externa para seguir motivados, así como las personas que llevan su propio diseño de entrenamiento y aquellas que no soliciten ayuda de los instructores para entrenar ya que estos no se consideran en riesgo de deserción por la falta de motivación.

Los usuarios que serán incluidos serán aquellos que tengan poco tiempo de haber ingresado al gimnasio, a poco tiempo nos referimos a menos de 2 meses, los que no tienen conocimiento de los aparatos y tipos de entrenamiento, los que requieran de asesoramiento dentro de Fit Gym y los que sean primerizos en entrenar dentro de un gimnasio, así como los clientes que pidan cambios de rutina

constantes ya que se aburren de la misma después de poco tiempo. Estas personas son más propensas a desertar debido a que no tienen el hábito de la práctica de actividad física.

4.3 TIEMPO Y LUGAR

La presente investigación se llevó a cabo en el gimnasio Fit Gym ubicado en la ciudad de Morelia, Michoacán, en la colonia Felicitas del Rio sobre la calzada Juárez, teniendo como referencia al zoológico Benito Juárez (Imagen 15). La elección de este establecimiento se debe a que es el último gimnasio que abrió dentro de la zona y lleva laborando cerca de un año y medio, este mismo ha tenido clientes que entran y desertan, así como algunos que entran y se han mantenido en este.

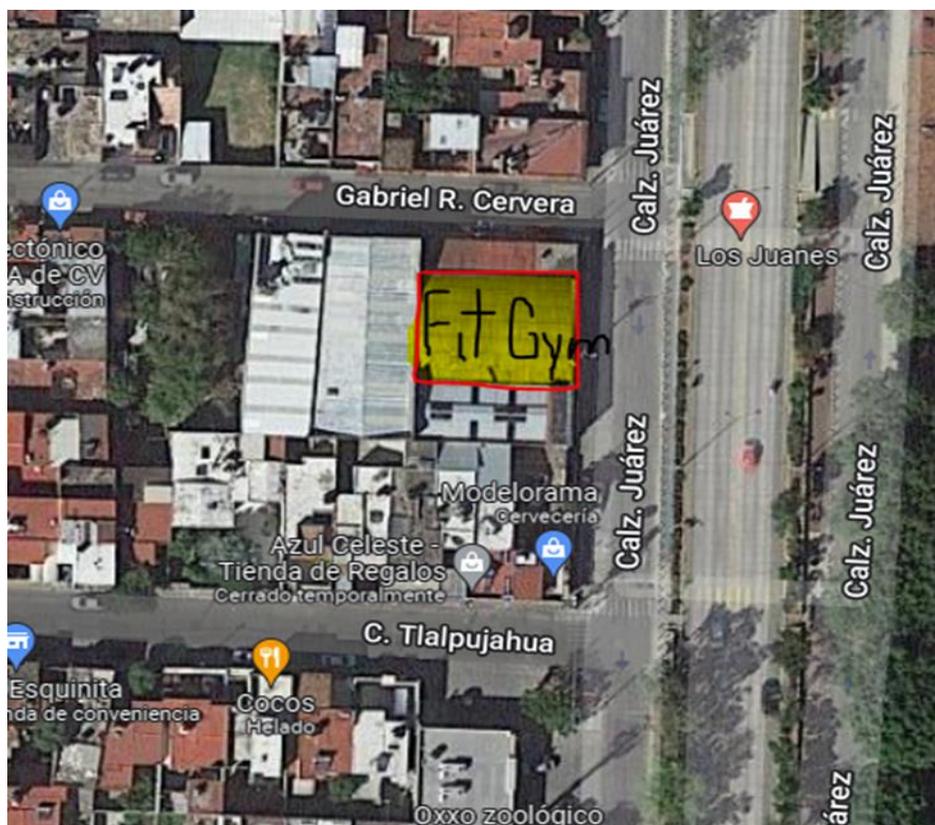


Imagen 15.- Ubicación Gimnasio Fit Gym en Morelia, Michoacán.

Este gimnasio cuenta con 2 pisos con áreas para trabajar todo el cuerpo con pesas y máquinas, así como también con una zona para hacer cardio y un espacio para abdominales, lo cual nos ayudó a llevar a cabo cada rutina que desarrollaremos en la zona de arriba se trabajó la cuestión abdominal ya que ahí se encuentran las colchonetas y barras como soporte para entrenar este grupo muscular, en la parte de abajo está el área de tren inferior y tren superior donde se trabaja la mayoría del cuerpo como lo es piernas, espalda, hombros, pecho y brazos, esto se hace con el fin de aprovechar todos los espacios y así motivar a los usuarios a entrenar y esto disminuya la deserción.

En el gimnasio trabajamos 5 instructores que han estudiado algo relacionado a la Cultura Física y en el entrenamiento de la musculación, todos tienen la experiencia de trabajar en gimnasios lo cual ayuda a los usuarios a sentirse en confianza de externar dudas y recibir apoyo.

La investigación se llevará a cabo en el mes de marzo de 2021 hasta el mes de julio de 2021 y tendrá una duración de cinco meses ya que en este tiempo se podrá evaluar la satisfacción de los clientes y en base a esto, podremos ver cuáles son los ejercicios que les gustan más y si se puede prevenir o bien prevenir la deserción en Fit Gym, estas fechas son tomadas debido a mi estancia laboral dentro del establecimiento, lo cual me permite llevar un control y orden de la aplicación de las rutinas.

4.4 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Existen diversos métodos de investigación, de modo que, debemos entender primeramente qué son éstos y posteriormente decidir cuáles usaremos para desarrollar la presente tesis, así como las herramientas que se usan para alcanzar su objetivo. La metodología de la investigación científica son las herramientas que se utilizan para obtener y analizar los datos, además nos permiten realizar el muestreo, los cuestionarios, las entrevistas, los estudios de casos, los ensayos y grupos de enfoque (Halcomb, 2015, p. 228).

El término método proviene del griego meta-, “hacia”, y hodós, “camino”, lo cual sugiere que su significado sea “el camino más adecuado hacia un fin”. Es decir, que un método es un procedimiento que elegimos para obtener un fin predeterminado. Los métodos de investigación son los distintos modelos de procedimientos que se pueden emplear en una investigación específica, atendiendo a las necesidades de la misma, o sea, a la naturaleza del fenómeno que deseamos investigar (Raffino, 2020).

Existen diversos métodos de investigación, a grandes rasgos, se clasifican en lógicos y en empíricos. Los primeros implican la utilización del pensamiento y el razonamiento para ejecutar deducciones, análisis y síntesis. Por otro lado, los empíricos se aproximan al conocimiento mediante experiencias replicables, controladas y documentadas que conocemos bajo el nombre de experimentos (Rodríguez, 2017, p. 1)

Así que podemos identificar los siguientes métodos: lógico-deductivo, el cual consiste en aplicar principios generales a casos particulares, a partir de ciertos enlaces de juicios. Esto pasa por un lado, para encontrar principios desconocidos a partir de los ya conocidos y por otra parte, para descubrir consecuencias desconocidas de principios ya conocidos; el deductivo directo que es empleado sobre todo en la lógica y el razonamiento formal, extrae de un conjunto finito de premisas comprobadas una conclusión única y verdadera; el deductivo indirecto es el método basado en la lógica del silogismo, es decir, de la comparación de dos premisas iniciales para obtener una conclusión final. Generalmente la premisa inicial es general o universal, la segunda premisa es particular, y la conclusión puede ser lo uno o lo otro (Raffino, 2020).

El método hipotético deductivo parte de una hipótesis o explicación inicial, para luego obtener conclusiones particulares de ella, que luego serán a su vez comprobadas experimentalmente. Es decir, comprende un paso inicial de inferencias empíricas que permiten deducir una hipótesis inicial que sea luego sometida a experimentación; el lógico inductivo propone el camino inverso a partir de premisas particulares, se infieren conclusiones universales o generales, ya sea

mediante inducciones completas ya que se consideran todos los elementos que integran el objeto de estudio o incompletas en las que solo se consideran algunos de los elementos que lo componen (Raffino, 2020).

Así pues, una investigación es una actividad dedicada a la obtención de nuevo conocimiento o su aplicación para la resolución de problemas específicos, a través de un procedimiento comprensible, comunicable y reproducible. Puede dedicarse a distintas áreas del saber humano e implicar distinto tipo de razonamientos y procedimientos, según el método de investigación elegido (Hernández, 2006)

La elección del método de investigación es predeterminada por el problema a resolver de la tesis, así como por los datos que se pueden obtener. En este sentido podemos encontrar las siguientes metodologías: cuantitativos, cualitativos o mixtos (Zita, 2015).

Los métodos de investigación cualitativa nos sirven para entender el significado de un fenómeno, donde las palabras son el dato de interés ya que estas son diferentes en cada individuo. El rigor científico en este método se basa en la credibilidad, la confiabilidad, la transferibilidad y la consistencia general, los investigadores tienden a coleccionar los datos en el sitio donde trabajaran el problema o la situación bajo estudio. Es decir, el “término cualitativo se usa comúnmente bajo dos acepciones. Una como cualidad y otra, más integral y comprehensiva, cuando nos referimos a lo que representa la naturaleza y esencia completa, total de un fenómeno” (Aravena, 2006, p. 16).

La metodología cuantitativa se usa principalmente para comparar datos con orientación numérica, esto se refiere a que recolecta información que pueda ser contable y ayude a la generación de graficas o datos medibles. De modo que:

[...] lo cuantitativo generalmente se asocia directamente a la noción de número, y éste a su vez al campo de las matemáticas y la estadística, el término no se agota en ello. No es menos cierto señalar que el número no es el centro de las matemáticas, sino más bien un signo dentro del lenguaje matemático que tiene como eje central el orden (Aravena, 2006, p. 16).

El método mixto, el cual es una combinación del cualitativo y del cuantitativo, esta metodología se basa en la recolección de datos tanto cuantitativos como cualitativos. Los métodos de investigación mixtos son aplicados en problemas de investigación con perspectivas múltiples, como en el área de ciencias sociales, educación y salud (Hernández, 2016, p. 546)

El método mixto al conformarse del cualitativo y cuantitativo, es el apropiado para utilizar en la presente investigación que se enfoca en el mando directo de la Educación Física dentro del gimnasio Fit Gym, con el propósito de prevenir la deserción. En este sentido, se puede considerar la metodología mixta como la mejor opción ya que abarca área de carácter educativo, así como el bienestar físico y la salud.

En relación a la metodología explicada anteriormente, esta investigación se apoyará del método cualitativo, ya que esta habla de las características de cada persona y como se puede identificar y analizar, así como el método cuantitativo que nos permite tomar una parte del universo como muestra y nos ayuda a generalizarlo para emplearlo a distintas personas y su estancia en el gimnasio sea más oportuna y prolongada.

4.5 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Los instrumentos de investigación son los recursos que el investigador puede utilizar para abordar problemas o bien fenómenos y extraer información de ellos, estos son: formularios en papel, dispositivos mecánicos y electrónicos que se utilizan para recoger datos o información sobre un problema o fenómeno determinado. Cabe resaltar que los instrumentos también van en función a la metodología: cualitativa, cuantitativa o mixta. (Garay, 2020, p. 12).

Entre los instrumentos tenemos a la ficha de observación que sirve para la recolección de datos referido a un objetivo específico, en el que se determinan variables específicas. Es un documento que intenta obtener la mayor información de algo, (sujeto) observándolo. La ficha puede ser de gran duración o corta duración en el tiempo, es muy importante ya que evitan olvidar datos, personas o situaciones,

por ello el investigador debe tener siempre a la mano sus fichas para completar el registro anecdótico que realiza cuando su investigación requiere trabajar directamente con ambientes o realidades, esta herramienta es cualitativa (Garay, 2020, p. 12).

Otro instrumento es el cuaderno de notas, un objeto primordial que queremos avanzar en la investigación en las misiones del juego. La información importante se registra automáticamente en la libreta: los objetivos del caso, los posibles implicados, las nuevas pistas y los nuevos lugares. Toda la información que descubra y que sea relevante para el caso se registra automáticamente en el cuaderno, al igual que el anterior este se considera cualitativo (Garay, 2020, p. 12).

El diario de campo es un instrumento utilizado por los investigadores para registrar aquellos hechos que son susceptibles de ser interpretados. En este sentido, el diario de campo es una herramienta que permite sistematizar las experiencias para luego analizar los resultados (Garay, 2020, p. 12).

Un instrumento que no puede faltar es el cuestionario ya que permite recolectar información y datos para su tabulación, clasificación, descripción y análisis en un estudio o investigación, es "un medio útil y eficaz para recoger información en un tiempo relativamente breve". En su construcción pueden considerarse preguntas cerradas, abiertas o mixtas, a partir de esto se puede considerar cualitativo o cuantitativo ya que las preguntas pueden ser para determinar algún número o características específicas del usuario (Garay, 2020, p. 12).

La cámara fotográfica en la actualidad la fotografía científica se encarga de inmortalizar experimentos, ilustrar y representar información científica y acercar al ojo humano cuestiones que, sin la ayuda de esta, no podría ver, con el apoyo de esta se pueden tener las reacciones más fidedignas de los usuarios y poder evaluarse (Garay, 2020, p. 12).

El último instrumento y el que se usara en esta investigación, es la bitácora, es un cuaderno en el que se reportan los avances y resultados preliminares de un

proyecto de investigación. En él, se incluyen con detalle, entre otras cosas, las observaciones, ideas, datos, de las acciones que se llevan a cabo para el desarrollo de un experimento o un trabajo de campo (Garay, 2020, p. 12).

Los instrumentos que se utilizaron en la presente investigación fueron la bitácora, la cual sirve para llevar un registro de lo que va pasando semana a semana y ver el desempeño y reacción del usuario con la rutina diseñada, esta es una herramienta cualitativa ya que se saca en base a lo observado. También se utilizaron las encuestas, la cuales sirven para el diseño de tablas y tener respuestas más objetivas que pueden ser medibles y generalizadas dentro del universo de usuarios.

En la investigación se utilizarán herramientas de ambos métodos para lograr un resultado más acertado, del factor cualitativo se usarán entrevistas personales y del lado cuantitativo se harán encuestas a más personas para que nos den posibles respuestas, para la recolección de los datos usaremos una bitácora con ayuda del método de observación directo, el cual nos ayudara a registrar el comportamiento y actividades de los individuos en el sitio de investigación como lo es dentro del gimnasio Fit Gym, otro tipo es la entrevista en la cual el investigador conduce las entrevistas cara-a-cara con los participantes.

CAPÍTULO V

ANÁLISIS DE LOS DATOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo se van a analizar y exponer los datos obtenidos a través de la bitácora y la encuesta aplicada a los usuarios del gimnasio Fit Gym, así como, la interpretación de las gráficas resultantes de las encuestas que nos permitan advertir las características por las cuales los usuarios desertarían, así como los indicadores objetivos del por que prefieren seguir en ese gimnasio.

5.1 PROCESAMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

El procesamiento de datos que se implementó para la presente investigación fue a través de la aplicación de una propuesta de rutina, la cual se compuso por ejercicios para trabajar el abdomen, la relajación muscular y el estiramiento. Estos elementos buscan hacer sentir al cliente de Fit Gym motivado y sea animado a seguir entrenando. Esta rutina se instruyó por la asignación de tareas de la Pedagogía Deportiva, ya que es un método que al ser estricto hace que las personas hagan lo que se les pide en la rutina para así ver resultados positivos que se pueden transformar en factores que motiven a seguir entrenando en este gimnasio.

Para recolectar estos datos se usaron las bitácoras y encuestas, las cuales serán analizadas a través de tablas para medir los resultados obtenidos. La bitácora se lleno de manera semanal en base a la observación realizada, así como la encuesta nos sirve para medir las cuestiones que se deben mejorar o mantener ya sea el caso.

5.2. BITACORA DE RECOLECCIÓN DE DATOS DE LOS USUARIOS DE FIT GYM CON LA RUTINA INTEGRADA POR TRABAJO ABDOMINAL, ESTIRAMIENTOS Y EJERCICIOS QUE DESARROLLAN FUERZA

La recolección de datos que se llevó a cabo en la investigación para aplicar una propuesta de rutina compuesta por ejercicios para trabajar el abdomen, la relajación muscular y el estiramiento, para hacer sentir al cliente de Fit Gym motivado y sea animado a seguir entrenando fue mediante la bitácora que nos permitió registrar tanto la satisfacción de los usuarios como las cuestiones que se tienen que cubrir y que ayudan a prevenir la deserción o mantenerlos más involucrados en la práctica de la actividad física.

A continuación, vamos a presentar el registro de la bitácora descriptiva que se llevó a cabo durante el periodo que se aplicó entre los usuarios de Fit Gym, con el propósito de conocer las actividades que se realizaron y poder hacer un registro de los cambios que fue teniendo con relación a la motivación, así como la asistencia para continuar con el entrenamiento.

En la semana 1 que corresponde del 22 al 27 de febrero de 2021 se seleccionaron distintos usuarios de los últimos que se inscribieron al gimnasio Fit Gym y a éstos, se les otorgó alguna rutina dependiendo de sus capacidades físicas y su relación con el trabajo. A través de esto veremos si se quedan más de las personas a las que se les dio la rutina que a los que no se les dio.

Dentro de los usuarios a los que se les dio rutina se ha observado que los usuarios que tienen la rutina de intermedio no se les complican la ejecución de los ejercicios una vez explicada, a algunos se les confunden los ejercicios, pero solo basta con decirles cual es y lo desempeñan de manera correcta.

A los usuarios que se les dio rutina de principiantes se les complica la ejecución de los ejercicios debido a que nunca han realizado ese tipo de movimientos dentro de un gimnasio, a estos se les da más ayuda ya que dentro de las máquinas y ejercicios hay confusión. Sin embargo, con explicarles de manera

visual la ejecución del ejercicio lo replican y en la práctica corregimos los movimientos.

La rutina de avanzados no se complica en ningún sentido, ya que estos ya tienen bastante tiempo entrenando, estos usuarios no tienen problema con identificar los ejercicios ya que conocen la mayoría de ellos y solo ocupan la rutina para planificar los entrenamientos y tener un control sobre los entrenamientos. Dos de las personas seleccionadas dejaron de asistir al gimnasio debido a que les dio COVID, así que se agregaron otras para seguir en observación.

En la semana 2 que va del 1 al 6 de marzo de 2021 se comenzó por los usuarios a los que se les dio rutina de avanzados no hay ningún problema, solo comentan que están un poco adoloridos, pero es lo normal debido a que es nueva rutina y tiene que haber un proceso de adaptación a la misma pero todo lo desempeñan bien.

Los usuarios de rutina intermedia dorso pierna dicen que se sienten conformes con la rutina, que no se sienten tan fatigados, respecto a la ejecución de los ejercicios aún existen algunos ajustes por realizarse que en el momento se corrigen.

Los usuarios que se encuentran realizando la rutina de Fullbody son los que tienen aún problemas tanto de ejecución como para identificar los ejercicios, a estos se les tiene que decir cuál es y poner el ejemplo visual para que lo desarrollen, así como corregirlos en la práctica.

En la semana 3 correspondiente del 8 al 14 de marzo de 2021 se inició con los usuarios de principiantes que tienen una rutina Fullbody se ha visto mejora, ya dominan los ejercicios y basta con decirles cuales son cuando hay duda y los desempeñan de buena manera, casi la ejecución perfecta.

Los usuarios de las rutinas intermedias ya están cómodos con su rutina y la desempeñan sin dudas y con buena técnica, así como los de la rutina avanzada que ya están en un punto cómodo de la rutina y ya buscan subir los pesos en los ejercicios.

En la semana 4 que va del 15 al 20 de marzo de 2021, tanto los usuarios de la rutina de intermedia dorso/pierna como los avanzados de Push/Pull/Legs no

presentan ninguna duda y se ven cómodos con la rutina, incluso ya preguntan sobre algunos otros ejercicios que han visto dentro del gimnasio para realizarlos en su próximo diseño de rutina.

En cuanto a los usuarios que realizan Fullbody, la mayoría ya realizan la rutina sin dudas y con buena ejecución, les costó más trabajo que al resto, pero ya pueden trabajar esa serie de ejercicios sin duda a excepción de una señora mayor la cual aún confunde ejercicio y hay que seguir explicándole de manera visual cuales son y en base a eso los realiza.

En marzo de 2021 nos hemos percatado que ingresaron 58 personas en el transcurso del mes de las cuales, 14 usuarios pagaron su siguiente mensualidad y el resto dejó de asistir. Esto nos indica que hay una respuesta positiva a la aplicación de la rutina enfocada al mando directo ya que se ven motivados a seguir asistiendo.

En la semana 5 correspondiente del 22 al 27 de marzo de 2021, nos hemos percatado que al ingresar la mayoría se ven interesados por la rutina y piden alguna de ellas, se valora el desempeño de las mismas a partir de una sesión muestra para ver su coordinación y comprensión de los ejercicios y en base a esto proporcionar alguna rutina.

Los que han entrenado con anterioridad se les otorga una rutina dorso pierna, la cual consiste en tren inferior y tren superior sin dejar dos días consecutivos del mismo grupo muscular, de este modo no se les complica debido a la experiencia previa, los que se llevan la de principiantes es más complejo ya que se tiene que explicar todo desde cero para que lo dominen.

En la semana 6 que va del 29 de marzo al 3 de abril de 2021, podemos observar que dentro de los usuarios del mes de marzo que se mantuvieron dentro del gimnasio ya hay pleno dominio de la rutina y algunos preguntan si se les dará un cambio de ésta, otros se sienten cómodos con los ejercicios y comentan que la seguirán realizando por un periodo mayor al mes pero que buscaran ir aumentando el peso y tener ejecuciones perfectas de los ejercicios.

En la semana 7 que va del 5 al 10 de abril de 2021, debido a que entraron nuevos usuarios en esta semana se han tenido que dar de nuevo rutinas tanto principiantes, intermedios y avanzados. Cabe señalar que nos hemos percatado que si entran en pareja se acoplan mejor a las rutinas ya que entre ellos se motivan y se corrigen si hay mala ejecución.

En la mayoría de los casos cuando entran en pareja son dos hombres que buscan fines estéticos y las mujeres se pueden dividir en dos grupos el primero es estético y el segundo es por salud o sobrepeso el cual depende del usuario para la elección adecuada de la rutina.

En la semana 8 que corresponde del 12 al 17 de abril de 2021, observamos que los usuarios que estaban con anterioridad realizando rutinas se les han mantenido los mismos diseños de rutina, ya sea dorso/pierna, Fullbody o push/ pull/ legs, debido a que se sienten cómodos con esos diseños de rutina, pero se les cambian los ejercicios de cada grupo muscular por algunos nuevos mientras se mantenga el estilo de la rutina.

En la semana 9 que va del 19 al 24 de abril de 2021, observamos que algunos de los usuarios preguntan que si se les pueden anexar ejercicios extras ya que dicen que sienten que no terminan lo suficientemente cansados, a lo cual se les aclaro que deben aumentar los pesos progresivamente y no seguir entrenando con el mismo peso con el que empezaron ya que así no hay ningún esfuerzo efectivo y por ende no verán resultados tan efectivos.

Durante el mes de abril ingresaron 40 personas en total de las cuales 11 personas pagaron la mensualidad del siguiente mes que es mayo y de los 14 usuarios que se quedaron desde marzo desertaron 3 quedando 11 usuarios de marzo.

En la semana 10 correspondiente del 26 de abril al 1 de mayo de 2021, se inicia el mes de mayo, comenzando el mes con 11 usuarios de mes anterior y un total de 89 usuarios activos en total, contemplando usuarios anteriores a la

investigación y los que se han mantenido dentro del gimnasio a partir del implemento de las rutinas.

En la semana 11 que es del 3 al 8 de mayo de 2021, se les reajusto rutina a algunos que ya habían terminado el plazo de su rutina anterior, la mayoría de los usuarios se sienten cómodos ya que las rutinas al ser estrictas hacen que sepan que hacer y pueden ir subiendo de peso ya que van dominando los ejercicios. Mientras en la semana 12 correspondiente del 10 al 15 de mayo de 2021, los usuarios más avanzados que ingresaron desde el mes de marzo y se han mantenido dentro del gimnasio han pedido nuevos diseños de rutina por lo cual se optó darles la rutina Push/ Pull/ Legs ya que al ser más dividida los fatiga más y se sienten más cansados.

Los nuevos ingresos que llevan rutina Fullbody tienen dudas frecuentes en cuanto a la ejecución de las rutinas, pero como se dijo desde las primeras semanas solo basta con explicarles un par de veces el ejercicio y en base a eso ellos corrigen la ejecución.

En la semana 13 que es del 17 al 22 de mayo de 2021, que es la tercera semana corresponde al mes de mayo se ha visto una disminución en cuanto a los inscritos en cuestión a los meses anteriores ya que a partir de que se empezó la observación en el primer mes se inscribieron 58 en total, el segundo mes fue abril y fueron 40 nuevos ingresos y en el mes de mayo solo se ven reflejados 35 usuarios, lo cual nos puede ir indicando que en los primeros meses del año hay más afluencia hacia los gimnasios.

En la semana 14 que va del 24 al 29 de mayo de 2021, observamos que en total de los 35 inscritos del mes de mayo solo 11 volvieron a pagar su mensualidad quedando 11 usuarios de marzo, 10 de abril y 11 de mayo y los que ya estaban antes del proceso de observación siendo cerca de 80 usuarios activos dentro de Fit Gym. En cuanto a las rutinas se siguen manifestando contentos debido a su diseño ya que les da los ejercicios representados visualmente y esto ayuda a que se identifiquen más rápido.

Para la semana 15 que corresponde del 31 de mayo al 5 de junio de 2021, advertimos que en la primera semana de junio observamos que la mayoría de los usuarios que desertan del gimnasio no pasan del primer mes y en su mayoría son clientes que son nuevos en la práctica deportiva y no se ven lo suficientemente interesados en empezar a entrenar y solo lo hacen por intentar algo nuevo, desafortunadamente no se ven cómodas dentro del gimnasio.

En cuestión a las rutinas se les ha empezado a dar a los nuevos usuarios después de su segunda semana inscritos, ya que así las primeras dos semanas se les da una rutina general no importa cuál sea su antigüedad entrenando, estas dos semanas sirven como reacondicionamiento a la actividad física y al momento de otorgar la rutina ya tienen plena noción de los ejercicios y se desempeñan más fácil haciendo más fácil la observación ya que al ellos ya comprender la rutina las preguntas disminuyen y la observación es más sencilla.

En la semana 16 que es del 7 al 12 de junio de 2021, observamos que los usuarios más antiguos se ha visto que ya todos tiene una rutina ya sea dorso/ pierna o Push/ Pull/ Legs, ya que todos llevan buen proceso y la rutina Fullbody ya se les hace muy básica ya que esa solo consta de un ejercicio de cada grupo muscular y las otras se tornan más intensas y son más escalables en cuanto al peso y su desempeño. Mientras en la semana 17 que va del 14 al 19 de junio de 2021, hemos notado que muchos de los nuevos ingresos han sido recomendaciones de los mismos usuarios de los del gimnasio ya que dicen que se les ha comentado que los instructores son muy acomodados con los usuarios y que se otorga una rutina semipersonalizada la cual los ayuda si son principiantes en el ámbito deportivo y quieren que alguien les diga concretamente que realizar. Esto nos denota que la rutina ha sido bien aceptada por los clientes y tiene un apoyo por la mismos.

En la semana 18 correspondiente del 21 al 26 de junio de 2021, a partir de la observación de las semanas transcurridas hemos notado que la rutina Fullbody solo es dada a los usuarios nuevos en la práctica deportiva dentro del gimnasio y esta rutina es la más desechable ya que solo se realiza durante 4 semanas y se otorga

un cambio ya que no es tan intensa y los mismos usuarios piden más ejercicios a lo cual se les otorga la rutina dorso pierna.

En la semana 19 que es del 28 de junio al 3 de julio de 2021, advertimos que en este mes hubo un ingreso total de 36 personas, casi igual al mes anterior, y del cual, 12 personas volvieron a pagar su mensualidad siguiente y en este mes se confirma que en relación a los meses anteriores la mayoría de las personas que se mantienen inscritos vienen acompañados por alguna otra persona, ya sea algún familiar o amigo y muchos piden rutinas compartidas para entrenar juntos y apoyarse mutuamente. Las rutinas que son más solicitadas a este punto son la push/ pull /legs ya que se torna más completa y al ser dividida en cuanto porciones corporales se vuelve más efectiva.

En la semana 20 que del 5 al 10 de julio de 2021, advertimos que en la primera semana del último mes de observación casi todos los que se quedaron de meses anteriores y realizan la rutina se sienten cómodos siempre y cuando se les modifiquen los ejercicios de la rutina después de 6 semanas ya que también se aburren de los mismos durante mucho tiempo y el cambiarlos ayuda a que no haya una adaptación y se puedan seguir viendo cambios corporales.

En la semana 21 que va del 12 al 17 de julio de 2021, observamos que debido a que esta investigación se está realizando durante una pandemia mundial se ha visto que muchos de los usuarios que ya eran constantes han estado faltando recurrentemente debido a que ha habido contagios de nuevo y muchos han optado por resguardarse en sus casas un tiempo. Sin embargo, hay muchos que siguen asistiendo al gimnasio con regularidad y se notan plenos con la rutina que se les ha otorgado.

En la semana 22 que va del 19 al 24 de julio de 2021, es la penúltima semana de observación y podemos notar que la rutina más pedida es la push/ pull /legs por su complejidad y distribución de los días, así como hemos notado que la rutina Full body solo se otorga a los nuevos durante las primeras 4 semanas a partir de su inscripción, así como a los usuarios que se les dio la rutina dorso/ pierna en su

mayoría se les da cambio de después de 8 semanas para que persigan otro tipo de estímulo muscular.

En la semana 23 correspondiente del 26 al 31 de julio de 2021, observamos que durante la cuarta y última semana de julio durante la cual se termina la observación, llegamos a la conclusión que en su mayoría, los usuarios que se han mantenido inscritos dentro del gimnasio han entrado acompañados de algún familiar o amigo lo cual hace que haya más compromiso entre ellos y el entrenamiento, así como que se muestra que ellos se apoyan mutuamente y se motivan a subir del peso de los aparatos y al ser dos o más se pueden cuidar de no lastimarse durante la ejecución de los mismos. En este punto notamos que las tres rutinas pueden ser dadas a los usuarios y los pueden mantener dentro del gimnasio por los menos 3 meses y se mantienen felices con las rutinas ya que son diferentes y se ven cambios tanto físicos, de ejecución y se les ve compromiso con el gimnasio.

En el mes de julio hubo un total de 29 inscritos lo cual nos muestra que los primeros meses del año son más propensos a recibir nuevos usuarios y con el paso del tiempo esto va disminuyendo gradualmente y por eso las rutinas ayudan a mantener la mayor cantidad de usuarios inscritos ya que quizá sin rutina habría más deserción de los mismos.

A partir de lo observado en la bitácora podemos advertir que los usuarios que más tienden a quedarse dentro del gimnasio son aquellos que reciben una rutina específica, orientada a su capacidad física y les permita tener un orden y seguimiento en sus entrenamientos ya que así ellos pueden ver de manera progresiva sus mejoras tanto físicas como de acondicionamiento.

5.3. ANÁLISIS DE LA BITÁCORA: ¿MOTIVACIÓN O DESERCIÓN DE LOS USUARIOS DE FYT GYM?

Dentro de los resultados de la bitácora podemos dividir los datos de manera mensual y ver los datos más específicamente, durante el mes de marzo (Tabla 1) hubo un total de 58 ingresos nuevos, de los cuales 44 no pagaron el mes siguiente

y se consideran desertores, los que se mantuvieron fueron 14 usuarios, podemos observar que los usuarios que pagan y desde la primer semana dejan de asistir a pesar de que se les otorgue una rutina, ya no van y no se les puede apoyar, por ende observamos que los que se mantienen yendo le dan más importancia a la rutina.

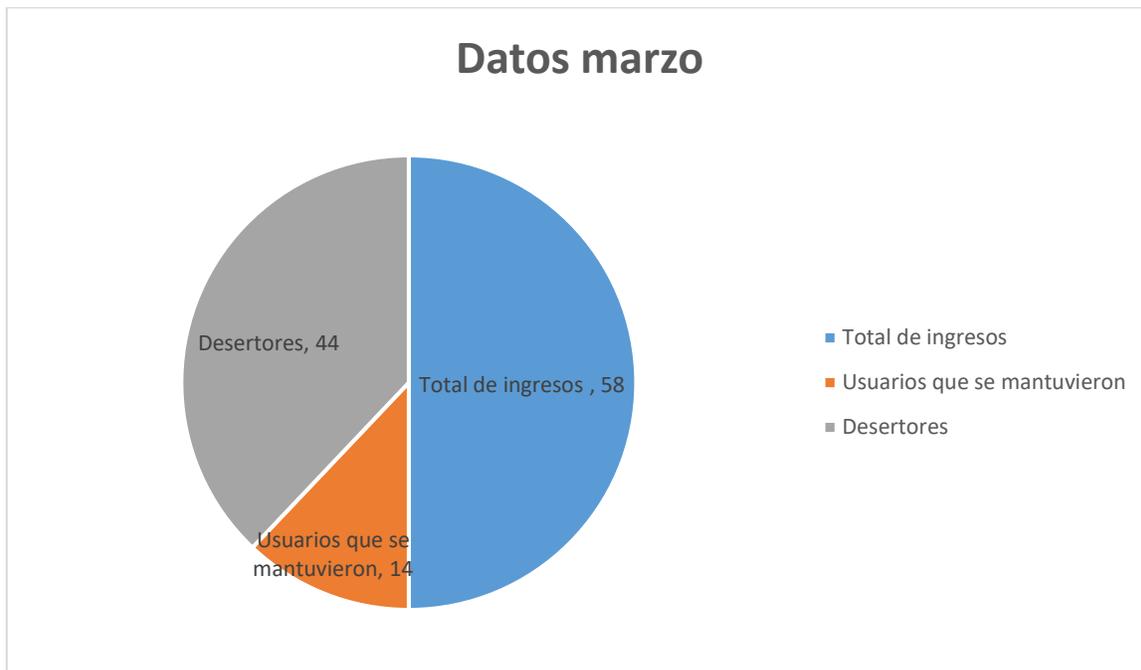


Tabla 1: Datos de mayo, total de ingresos, usuarios que se mantienen y desertores (Tabla realizada por Emilio Ramirez)

En el mes de abril (Tabla 2) observamos que hubo un ingreso total de 40 personas de las cuales 28 desertan y únicamente 11 se quedan, de los usuarios que se quedan hemos de considerar que 10 ya practican actividad física y ya tenían de cierto modo un hábito con el gimnasio y solo uno se mantuvo dentro por una cuestión de carácter medico ya que se le pide practicar algo de actividad física, podemos decir que los clientes que ya lo practican sean más propensos a seguir entrenando ya que ya tienen un hábito, y si desertan en su mayoría es porque no se sienten cómodos con las instalaciones como tal.

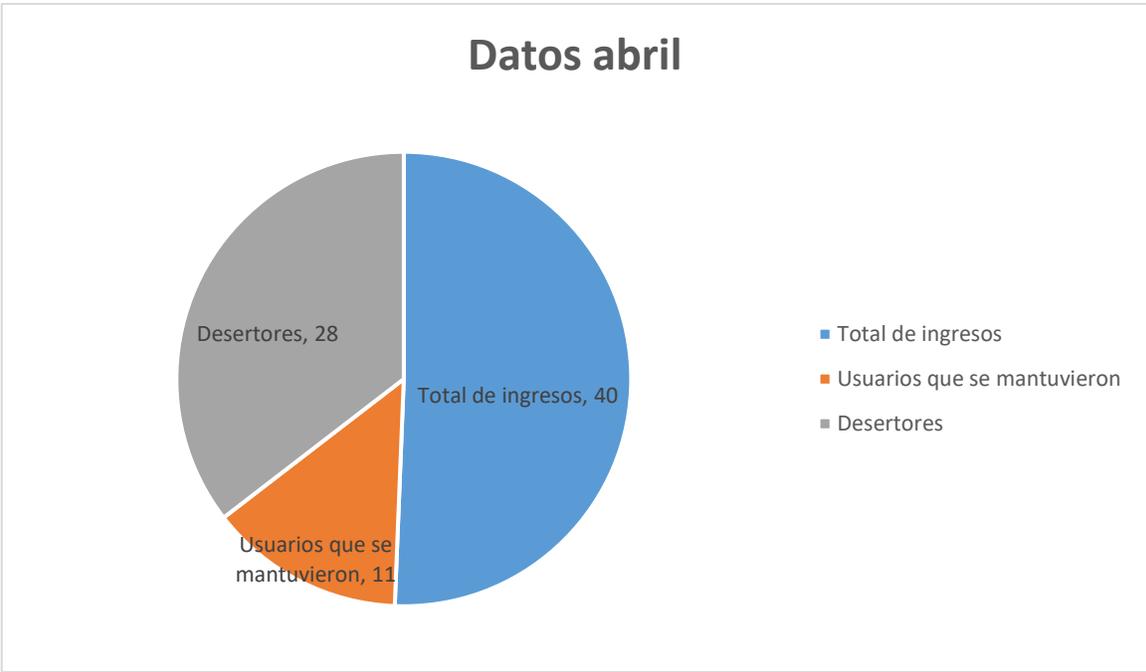


Tabla 2 Datos abril total de ingresos, usuarios que se mantienen y desertores (Tabla realizada por Emilio Ramirez)

A partir del mes de mayo (Tabla 3) hemos visto que las rutinas se dominan en su mayoría, ya que ya ha habido un proceso considerable de práctica lo cual se ve reflejado en la ejecución técnica de los ejercicios, podemos observar que hubo un ingreso similar al mes anterior ya que fueron 35 los nuevos ingresos, desertaron 24 y se mantuvieron cautivos 11 usuarios, se observa una respuesta positiva en cuanto a las rutinas y su diseño.

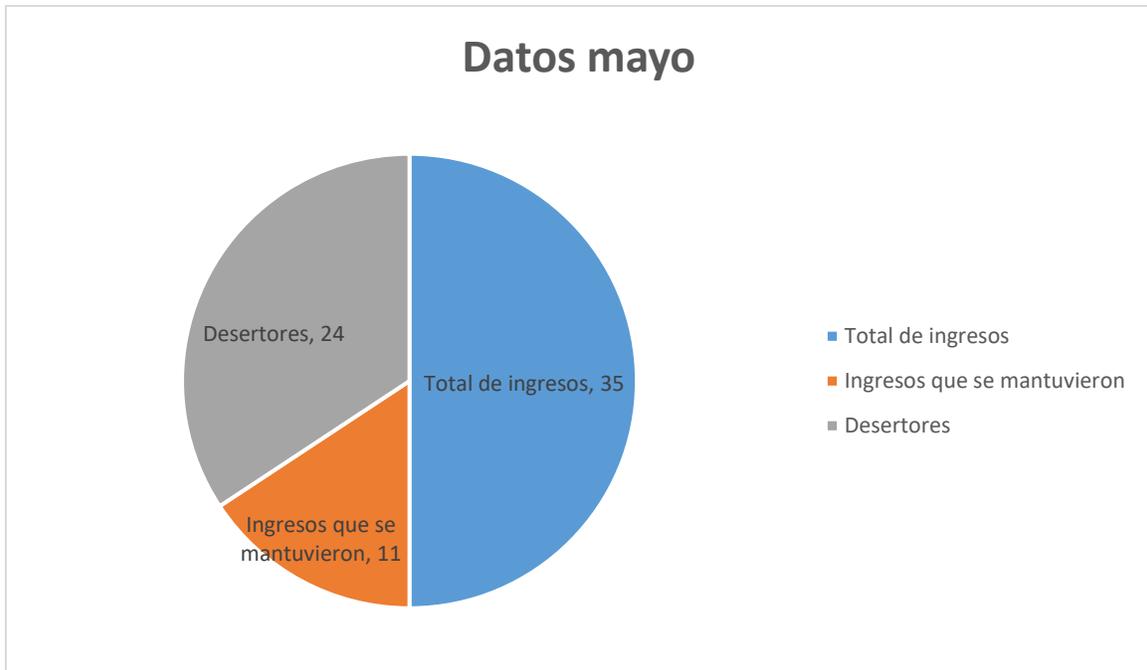


Tabla 3 Datos Mayo total de ingresos, usuarios que se mantienen y desertores (Tabla realizada por Emilio Ramirez)

En el mes de junio (Tabla 4) nos hemos percatado que desde dos meses ha sido la afluencia de gente muy similar, ingresando 36 nuevos, desertando 24 y manteniendo cautivos a 12 los cuales podemos observar han sido las personas que vienen acompañados de algún amigo o conocido, esto se había identificado en meses anteriores pero en este se confirma que el venir en compañía con alguien más te motiva a seguir viniendo siempre y cuando los dos vengán a la misma hora, ya que se ven reflejados los intereses de ambos y el apoyo mutuo, en esos casos se les puede dar una rutina igual a los dos para que se ayuden mutuamente con el peso y corrijan posturas.

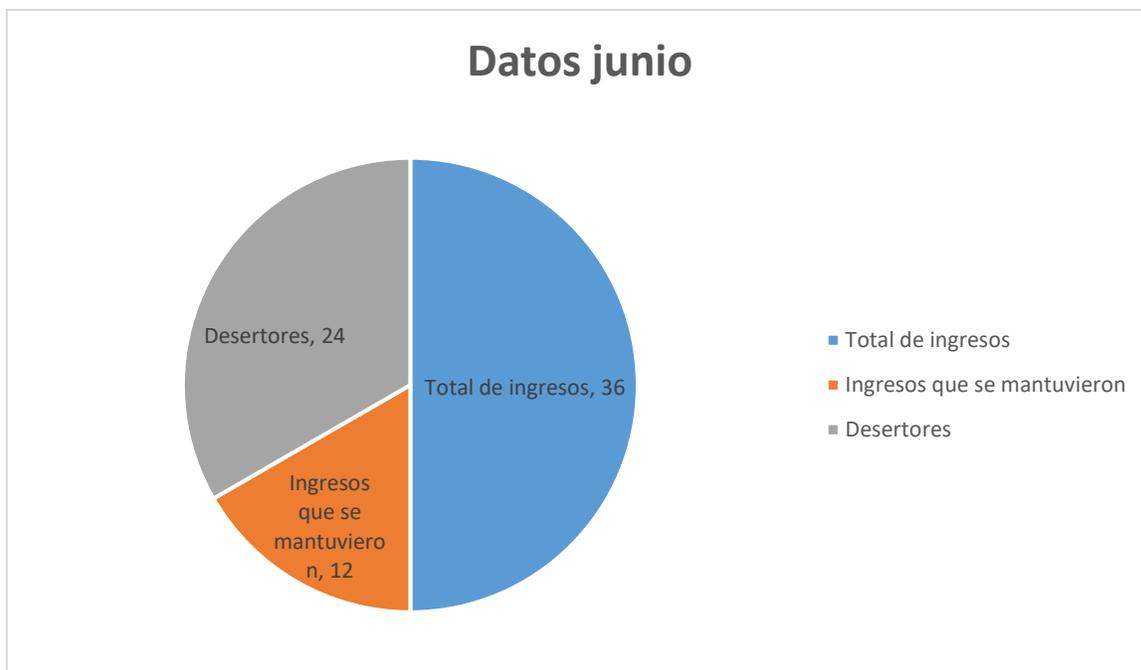


Tabla 4 Datos junio total de ingresos, usuarios que se mantienen y desertores (Tabla realizada por Emilio Ramirez)

En el último mes (Tabla 5) podemos observar que fue cuando menos ingresos hubo, así como nos hemos percatado que los primeros meses es cuando la gente se ve más interesada a entrar al gimnasio y los últimos meses no perciben tantos nuevos ingresos, por eso es importante encontrar la herramienta correcta que mantenga a los usuarios inmersos en la actividad y que no deserten, por eso fue que se implementaron el uso de rutinas para mantenerlos motivados a seguir asistiendo al gimnasio.

Así como entendemos que existen diversas circunstancias para que estos deserten, existen otras que promueven el bienestar y se mantengan sanos físicamente. Entendemos que el uso de la rutina al ser aplicada en base al mando directo se funge como una orden y hace que los clientes se enfoquen meramente en eso posibilitando tener mejores resultados, así como corregir en totalidad ejecución de los ejercicios y a su vez incrementar los pesos ya que debe haber un esfuerzo que refleje cambios que sigan motivando.

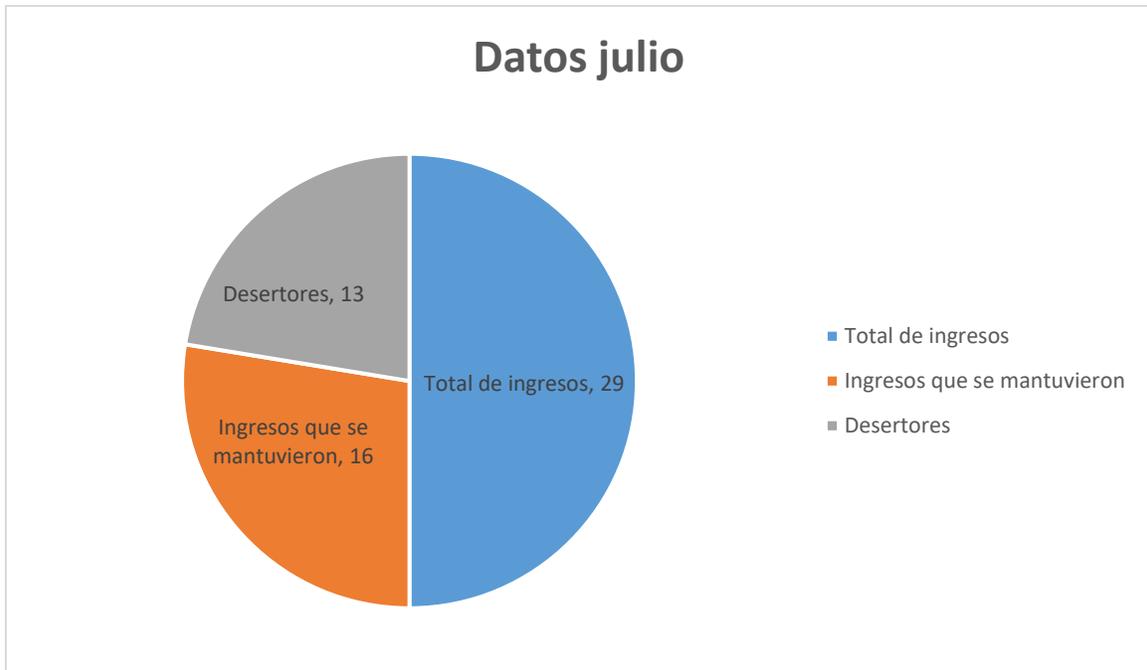


Tabla 5 Datos julio total de ingresos, usuarios que se mantienen y desertores (Tabla realizada por Emilio Ramirez)

5.4 ENCUESTA APLICADA A LOS USUARIOS DE FIT GYM: POSIBLES CAUSAS DE LA DESERCIÓN Y COMO SE PODRIAN EVITAR.

A continuación, se presenta la siguiente encuesta, la cual fue aplicada a los usuarios del gimnasio Fit Gym con la finalidad de analizar sus respuestas en conjunto y llegar a una conclusión en cuanto a la deserción. Las preguntas tienen la opción de ser respuestas múltiples, concisas y abiertas que nos servirán para obtener datos específicos, pero también a examinar las respuestas y ordenarlas.

Estas preguntas son elegidas ya que se pueden tomar en dos momentos muy importantes, previo a entrar al gimnasio y al momento de desertar, al inicio ya que permiten observar las características que buscan los usuarios o lo que no les agrada, así como al final para identificar las áreas que se deben mejorar o mantener en los establecimientos.

Preguntas	Respuestas
1.- ¿Por qué entró al gimnasio?	<ul style="list-style-type: none"> • Salud • Modificar hábitos • Bajar de peso • Tonificar • Recreación
2.- ¿Que esperaba del gimnasio?	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la salud • Mejorar la apariencia física • Socializar • Actividad recreativa
3.- ¿Que no te gusta del gimnasio?	
4.- ¿Qué modificaría del gimnasio?	
5.- ¿Recibía ayuda en el gimnasio?	<ul style="list-style-type: none"> • Sí • No
6.- ¿Se le otorgo algún tipo de rutina?	<ul style="list-style-type: none"> • Sí • No
7.- ¿Considera que el trato con los entrenadores es importante al estar en un gimnasio?	<ul style="list-style-type: none"> • Sí • No
8.- ¿Cuáles serían las razones por las que considera que deserten del gimnasio?	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de tiempo • Costos elevados • No saber qué hacer en el gimnasio • Mal trato de los entrenadores • Querer descansar • Haber tenido algún tipo de lesión

Tabla 6 Encuesta de experiencia en el gimnasio realizada por Emilio Ramirez

A partir de lo anterior y en relación a las respuestas sintetizaremos lo obtenido en graficas o tablas que nos ayuden a representarlo de manera más práctica para

entender cuáles son los puntos que más se deben tomar en cuenta dentro del gimnasio ante la posible prevención de la deserción.

Posterior a la aplicación de la encuesta a 50 usuarios de Fit Gym se obtuvieron los siguientes datos, los cuales nos sirven para definir las causas de deserción y cómo prevenirlo. La primer preguntas es ¿por qué se ingresó al gimnasio? (Tabla 6), ya que a partir de esta vemos cual es la principal causa, en cuanto resultados podemos notar que un 30% del total ingresan ya que quieren bajar de peso y un 26 % busca una mejora física, estos a pesar de estar enfocados al carácter estético se dividen ya que la mayoría que quiere bajar de peso regularmente tiene sobrepeso y los que quieren mejorar físicamente se encuentran en porcentajes regulares de peso y solo necesitan acondicionarlo, encontramos que un 18% entra por la cuestión de la salud, esto recomendado por algún médico, y en menor medida encontramos el modificar hábitos y la recreación, dándonos a entender que en su mayoría los que ingresan quieren ver cambios físicos y pérdida de peso.



Tabla 7 Resultados graficados ante la respuesta a la pregunta por qué entro al gimnasio. Tabla realizada por Emilio Ramirez.

Ante la segunda pregunta de ¿qué se espera del gimnasio? (Tabla 7), reafirmamos la gráfica anterior y sus resultados ya que un 52% busca la mejora de

la apariencia física, un 20% entra por cuestión de la mejora a la salud, el 16% por socializar, dentro de los que buscan socializar podemos percatarnos que son menores de 25 años y se le facilita el trato con otros usuarios de edad similar, así como en la minoría encontramos un 12% que entran por un carácter recreacional lo cual es para distraerse y dedicar su tiempo a otro tipo de actividades.

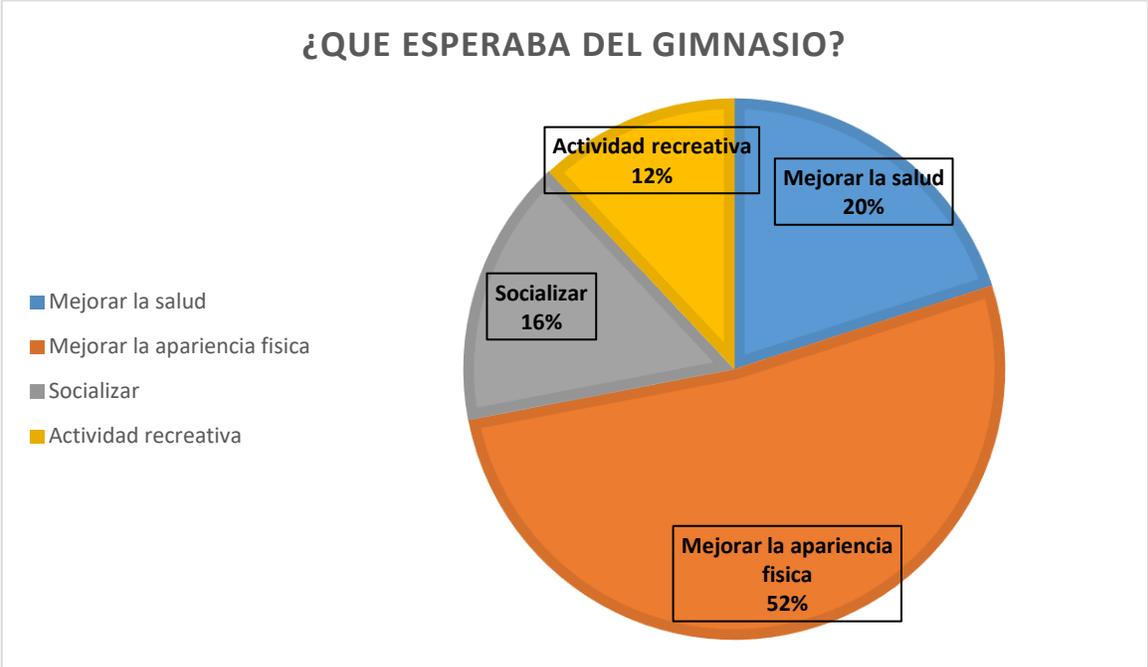


Tabla 8.- Resultados graficado ante la respuesta a la pregunta qué esperaba del gimnasio. Tabla realizada por Emilio Ramirez.

Dentro de la encuesta se plantearon dos preguntas con respuestas abiertas, las cuales nos sirven para obtener distintos datos, las preguntas son ¿Que no te gusta del gimnasio? Y ¿Qué modificaría del gimnasio? Ante las respuestas observamos que dentro de Fit Gym, la mayoría de las personas denotaron respuestas en relación a la capacidad y a la cantidad de personas que están inscritas, ya que hay ciertos horarios en los cuales el gimnasio se siente un tanto saturado y en ocasiones se pueden quedar esperando discos o mancuernas, también denotaron una serie de respuestas de la parte femenina que decían que no les gustaba que otros usuarios dejaran los equipos cargados con mucho peso después de usarlos, ya que no pueden cargar discos tan pesados y no los pueden usar.

En respuesta a lo que modificarían del gimnasio mencionan una mayor agilidad a la entrega de las rutinas, ya que muchos se apoyan de esta y la ven como necesaria a la hora de entrenar, lo cual es comprensible ya que si no se tiene una rutina en ocasiones no saben qué hacer y se sienten incómodos, en esta respuesta mencionan que modificarían un poco la actitud de los instructores, hay que a pesar de estar ahí presentes y preguntar ocasionalmente sobre el estatus de los clientes muchas veces preguntan con la ejecución de algunos ejercicios y sienten que se les explican de maneras muy técnicas y les cuesta trabajo entenderlo, por ende preferirían que les expliquen y corrijan durante la práctica de los ejercicios.

Se aplicó la pregunta de si se recibía ayuda en el gimnasio (Tabla 8) lo cual nos arrojó un resultado positivo con un 62% y un negativo del 38%, siendo críticos hemos de admitir que en los gimnasios hay todo tipo de usuarios, hay algunos que buscan la ayuda e interacción con los instructores y algunos otros que solo se dedican a entrenar y se retiran, en base a eso podemos decir que si hay usuarios a los que no se les ayuda ya que no lo requieren



Tabla 9.- Resultados graficados ante la respuesta a la pregunta ¿Recibía ayuda en el gimnasio? Tabla realizada por Emilio Ramirez.

Dentro de la encuesta aplicada existe una pregunta necesaria de la investigación, ya que buscamos que aquellos que hayan recibido una rutina se mantengan inmersos en la actividad física, la pregunta era si se les había otorgado algún tipo de rutina (Tabla 9), a lo cual entendemos que de 50 personas encuestadas 36 usaron la rutina proporcionada en la investigación y 14 no la recibieron. A partir de esto y en base a las respuestas anteriores notamos que no hay un desagrado en el diseño de las rutinas ya que ninguna respuesta externo comentarios negativos de estas.

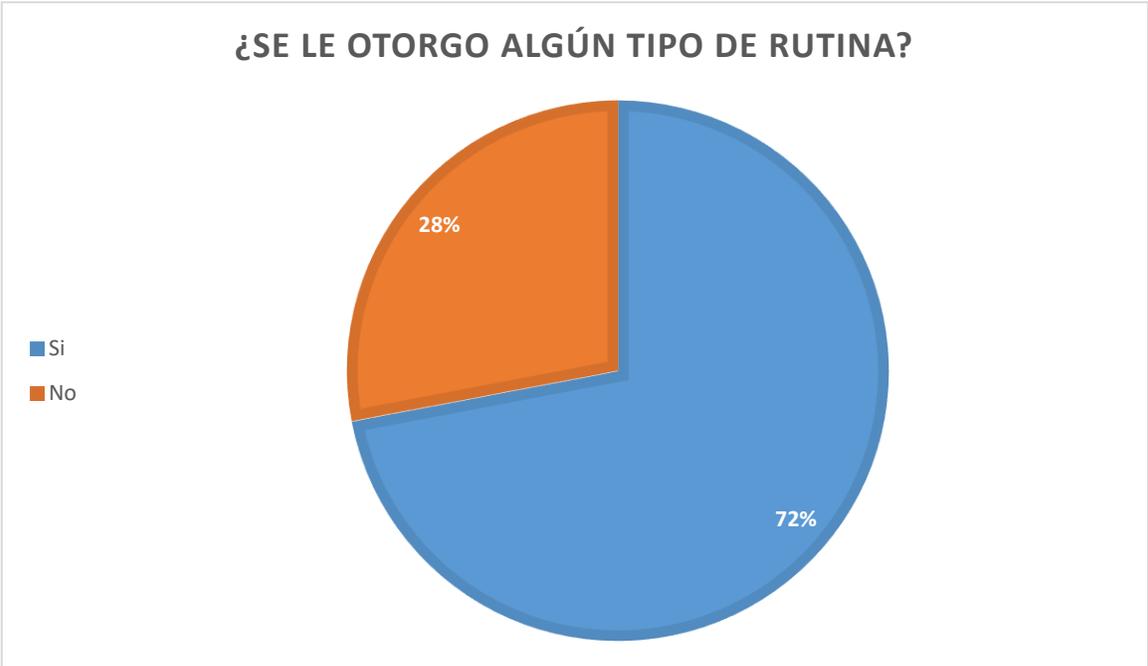


Tabla 10.- Resultados graficados ante la respuesta a la pregunta ¿Se le otorgo algún tipo de rutina? Tabla realizada por Emilio Ramirez.

Un factor que hemos de considerar a la hora de mantener a los usuarios en armonía con el gimnasio es el trato que tienen con los entrenadores (Tabla 10), ya que estos son los que los ayudaran en cualquier cuestión dentro del gimnasio, ante las respuestas observamos que el 93% consideran el trato con los entrenadores importante, a lo que podemos advertir que si existe confianza o empatía entre clientes y entrenadores estos se mantienen ya que hay un ambiente de amistad.

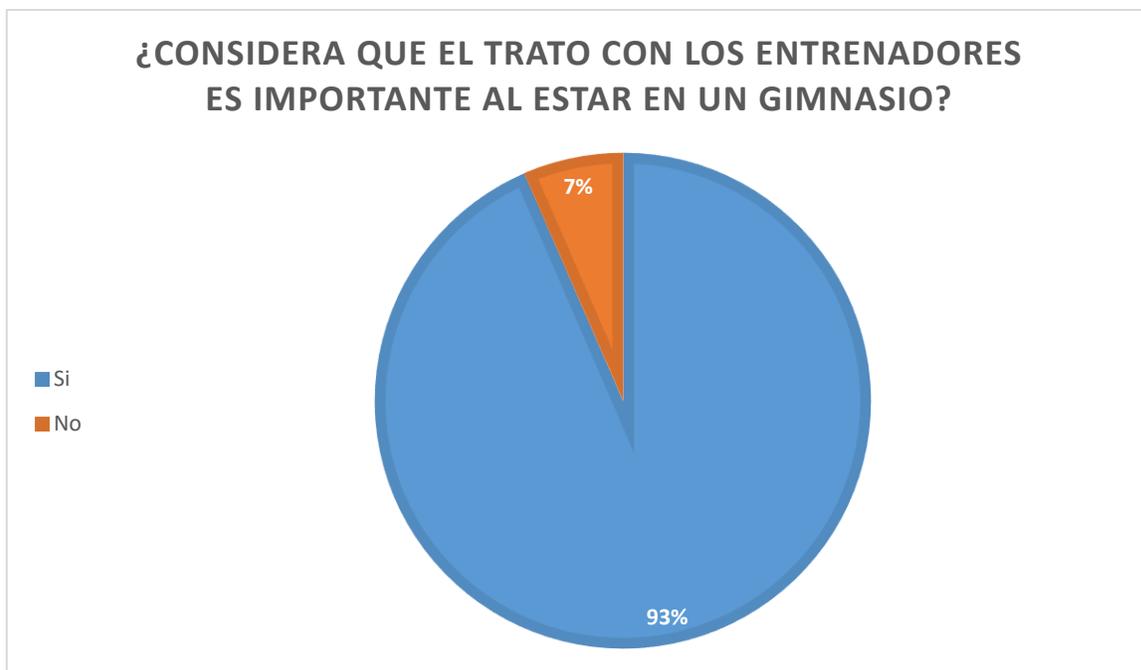


Tabla 11 Resultados graficados ante la respuesta a la pregunta ¿Considera que el trato con los entrenadores es importante al estar en un gimnasio? Tabla realizada por Emilio Ramirez.

En la última pregunta realizada podemos observar las principales razones por las cuales existe la deserción (Tabla 11), y en base a estas poder analizar cómo prevenirlo. La causa que tiene más impacto en cuanto a dejar la práctica del gimnasio es que no se sabe qué hacer, y esto tiene mucho sentido ya que pocos son los individuos que tienen conocimientos sobre el diseño de rutinas por ende todos aquellos que no saben se sienten intimidados con los que saben y optan por desertar, ante esto podemos observar que el otorgarles una rutina los mantiene por más tiempo en el gimnasio ya que así saben qué hacer y se sienten parte de la comunidad.

Otra característica por la que existe la deserción es la falta de tiempo, esta tiene opciones muy limitadas de solución, y lo más conveniente para corregir esta es que los usuarios vayan a gimnasio cerca de sus trabajos o casas y así tengan más facilidad en cuanto al tiempo de desplazamiento y lo puedan aprovechar en la práctica deportiva.

La tercer característica que denota es el mal trato de los entrenadores, ya que hay gimnasios que cuentan con entrenadores que tienen malas actitudes y no los hacen sentir cómodos, así como comentan que si el entrenador tiene buena

imagen física los motiva a seguir yendo ya que lo ven como un ejemplo a seguir, en base a esto podemos decir que si los instructores tienen buena presentación, buen trato y saben comunicarse con los usuarios podemos mantenerlos en la práctica deportiva por más tiempo.

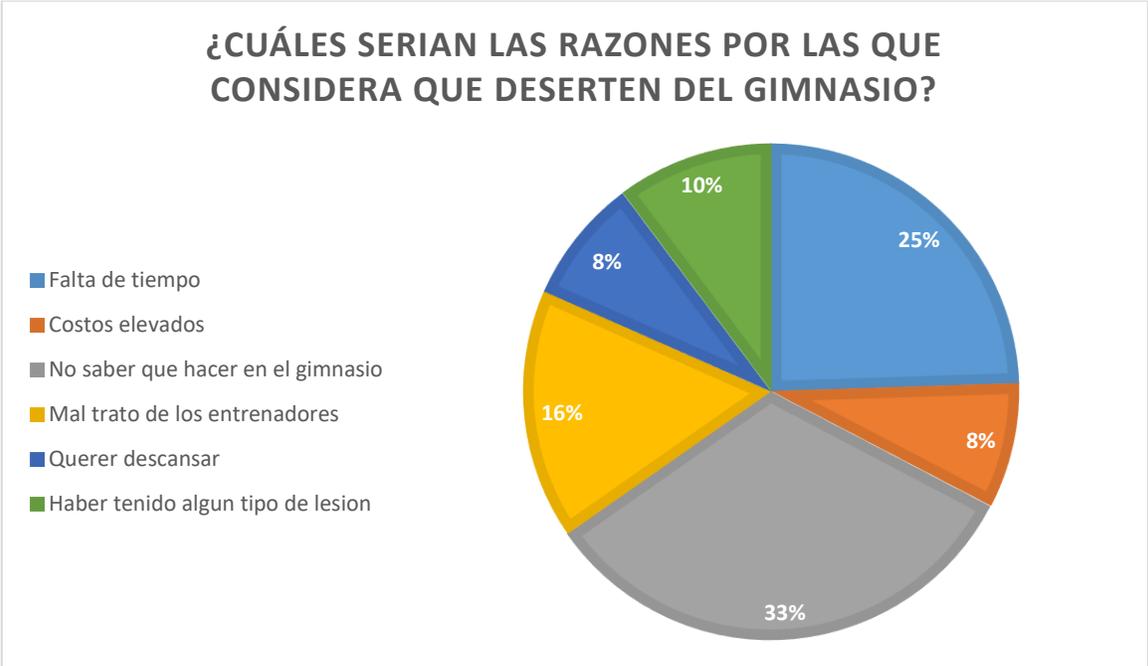


Tabla 12.- Resultados graficados ante la respuesta a la pregunta ¿Cuáles serían las razones por las cuales se considera desertar de un gimnasio? Tabla realizada por Emilio Ramirez.

A partir de lo anterior, podemos analizar que la manera más fácil de prevenir la deserción es con el buen trato hacia los usuarios y la ayuda a los mismos, el implemento de rutinas y la enseñanza hace que estos se sientan más cómodos y sigan entrenando, así como es un factor muy importante el trato que los entrenadores dan, ya que estos son los que están más en contacto con los clientes y pueden ser un motivante para ellos.

CONCLUSIONES

Nuestra hipótesis pretende comprobar que, a través de la asignación de tareas que forma parte de la enseñanza de la Pedagogía, se pueda, probablemente, prevenir la deserción del gimnasio Fit Gym a través de las rutinas que involucren ejercicios de relajación muscular, trabajo abdominal y estiramiento. Así que para demostrar esto se diseñó una rutina para ponerlo a prueba, con lo que podemos notar que si se previene la deserción cuando se les implementa alguna rutina, aunado a esto existen más factores que se han de considerar ante la prevención, como lo es el ir acompañado con algún amigo o familiar, tener buen trato entrenador y cliente y que los usuarios sientan un ambiente de confianza.

Así como dentro de los objetivos particulares investigamos los estilos de enseñanza de la Pedagogía, con un enfoque en la asignación de tareas podemos confirmar que este estilo es el indicado ante la creación de rutinas en gimnasio debido a su carácter estricto, en estos mismos buscamos el principal problema de los gimnasios, la deserción, y como prevenirla, así como la rutinas que se diseñan como herramientas para la permanencia de las personas en la práctica deportiva como lo es el gimnasio.

Ante nuestra pregunta principal de qué es la asignación de tareas y cómo se puede implementar en los gimnasios podemos advertir que la manera más viable es a través de una rutina específica de ejercicios que se otorgue con características específicas que involucren trabajo abdominal, estiramientos, relajación muscular y su rutina en el área de pesas, podemos observar que con este estilo se motiva a los usuarios a hacer de manera sistematizada y guiada el ejercicio indicado.

Dentro del diseño de rutinas implementados en la investigación observamos que las rutinas más atractivas son la dorso pierna y la push/pull/legs, ya que estas son las que se les dan a los principiantes y a los avanzados, debido a sus características estas son fáciles de seguir, comprensibles y por su diseño pueden ser adaptables a los usuarios que las quieran implementar.

Podemos advertir que las rutinas de entrenamiento basadas en la asignación de tareas de la Pedagogía si ayudan como herramienta para prevenir la deserción del gimnasio, aunado a esto y con ayuda de la bitácora, así como con la encuesta aplicada podemos observar que hay otros factores que se pueden considerar para prevenir la deserción.

Notamos que el trato que existe entre los entrenadores y los clientes es un vínculo muy importante, ya que los entrenadores se ven como el ejemplo, este debe ser empático con los clientes para que estos se sientan motivados y se genere un ambiente de confianza donde puedan realizar la actividad física de manera guiada, cuidadosa y con las debidas indicaciones

Así como observamos que si los usuarios van acompañados de algún amigo o familiar incrementa su permanencia en el gimnasio, ya que así se motivan mutuamente, se apoyan y se obligan a tener un desempeño igual o mejor a su compañero, lo cual vuelve esta práctica física más atractiva, ante esto se puede sugerir que los gimnasios generen promociones que animen a la gente a ir acompañados ya que así se ve más permanencia, lo cual es un punto positivo en general tanto para el gimnasio como para la mejora de la salud de los inscritos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Absuleme-Allimant; Hurtado, A; Herrera, J. (2020) Una mirada crítica al estilo de enseñanza tradicional de mando directo: entre la eficiencia y la calidad educativa en educación física. *EmasF, Revista Digital de Educación Física. N| 64*

Biasizzo, C. (2002). *Deserción deportiva en la adolescencia*. (Tesis de licenciatura) Universidad Abierta Interamericana, Argentina.

Carrasco, B. *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo*. Madrid/ Universidad Politécnica de Madrid. INEF.

Castillo Campos, P. J. (2019). *Estilos de enseñanza utilizados por los profesores de educación física en el nivel primaria en el distrito de chilca*. (Tesis de licenciatura). Huancayo, Perú.

Cintra, Balboa. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Revista Educación Física y Deportes, N°159*.

Domínguez, R. Castaño, M., Muñoz, J. (2016). Efectos del entrenamiento contra resistencias o resistance training en diversas patologías. *Nutrición Hospitalaria, 33*. Págs. 719-733.

Fernández, E. (2009). Análisis del estilo de enseñanza de mando directo y modificación del mando directo en la clase de Educación Física bilingüe. *CSIFrevista N° 45*

Franco, A; Ayala, J; Ayala, C. (2011) La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal. *Hacia la promoción de la salud, Vol., 16, No 1*. Págs. 186-199

Loroño, A. (2017). Stretching Global Activo. *Medicina naturista, Vol. 12*. Págs. 4-8

María Inés Martínez Echagüe (2015). *Cultura de gimnasio. Significados y usos del cuerpo. XI Jornadas de Sociología*. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Martínez, J. (2008). Los estilos de enseñanza en Educación Física. *Educación Física y Didáctica. Universidad d' Alacant*

Navarro Mendarosqueta, S. (2010). *Estilos de enseñanza*. (Tesina de licenciatura) Universidad Pedagógica Nacional, México, D.F.

Ramirez, W. Vinaccia, S. Ramón, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales, no. 18*. Pág. 67-75.

Rodríguez Cañamero, S. (2018). *Problemática del sector del fitness: "Análisis de bajas de clientes y situación financiera"*. (Tesis doctoral) Universidad de Castilla, Toledo.

Ruiz González, L. (2015). *Estilo de enseñanza en educación física y sus consecuencias comportamentales, afectivas y cognitivas*. (Tesis doctoral) Universidad de Málaga, Málaga.

Serret Montoya, Hernández Abigail, Mendoza Ofelia, Cárdenas Roció, Villasis Miguel. (2012) Alteraciones menstruales en adolescentes. *Bol Med Hosp Infant Mex.69* Págs. 63-76.

Teva Villen, M. R. (2012). *Motivos de abandono de clientes de una organización deportiva*. (Tesis doctoral) Universidad de Pablo de Olavide, Sevilla.