



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
EL DEPORTE

Título:

‘El profesionalismo en los gimnasios de la ciudad de Riobamba’

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en
Pedagogía de Actividad Física y Deporte

Autor:

Yumisaca Zumba Aaron David

Tutor:

Mgs. Isaac German Pérez Vargas

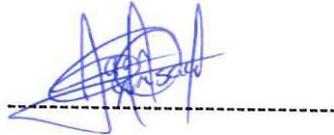
Riobamba, Ecuador. 2023

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Aaron David Yumisaca Zumba, con cedula de ciudadanía 0605403583, autor del trabajo de investigación titulado: El profesionalismo en los gimnasios de la ciudad de Riobamba, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto a los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba a los 19 días del mes de abril del 2023 a la fecha de su presentación.



Yumisaca Zumba Aaron David

ESTUDIANTE

C.I: 0605403583

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Isaac Pérez catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: El profesionalismo en los gimnasios de la ciudad de Riobamba, bajo la autoría de Aaron David Yumisaca Zumba; por lo que se autoriza ejecutar los tramites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informo en honor a la verdad; en Riobamba a los 19 días del mes de abril del 2023.



Mgs. Isaac Pérez

TUTOR



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación **"EL PROFESIONALISMO DE LOS GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA"**, presentado por **Yumisaca Zumba Aaron David** con CC: **0605403583**, bajo la tutoría de Mgs. Isaac Pérez; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este proyecto de investigación, con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchado la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 19 de Abril del 2023

Presidente del tribunal
Mgs. Susana Paz

Miembro del tribunal
Mgs. Edda Lorenzo

Miembro del tribunal
Mgs. Vinicio Sandoval

Tutor
Mgs. Isaac Pérez



CERTIFICACIÓN

Que, **Yumisaca Zumba Aaron David**, con CC: **0605403583**, estudiante de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Ciencias de la Educación, humanas y tecnologías,; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**EL PROFESIONALISMO EN LOS GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA**" cumple con el 04%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 1 días de marzo de 2023



ISAAC GERMAN PEREZ
VARGAS

Mgs Isaac Pérez

TUTOR

DEDICATORIA

A Dios por guiar mi camino, a mi hijo
por motivarme a ser mejor, a mi
madre y mi padre por a ver formado
en mí una persona dispuesta a
superarse a sí mismo y a mis tíos
Liliana y Rafael por bendecir mi vida
con trabajo.

Aaron David Yumisaca

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme salud y vida.

Agradezco a mis Padres por el apoyo incondicional, al Mgs Isaac Pérez por formar parte de mi formación académica y apoyo desinteresado.

A la Universidad Nacional de Chimborazo por formarme como profesional, a mis maestros de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte por las enseñanzas impartidas.

Quiero agradecerme a mí mismo por nunca rendirme y perseverar por cumplir esta meta.

Aaron David Yumisaca

TABLA DE CONTENIDO

DECLARATORIA DE AUTORÍA.....	2
DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR.....	3
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	4
CERTIFICADO DEL PLAGIO	5
DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTO	7
ÍNDICE DE TABLAS	10
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	10
RESUMEN.....	11
ABSTRACT.....	12
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	13
1.1 Antecedentes	14
1.2 Problema	15
1.3 Justificación	16
1.4 Objetivos	17
1.4.1 Objetivo General	17
1.4.2 Objetivos Específicos	17
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 PROFESIONALISMO	18
2.1.1 Las competencias de un profesional	18
2.1.2 Ética y moral profesional	19
2.2 PROFESIONALISMO EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA	20
2.2.1 Formación académica	20
2.3 GIMNASIOS	21
2.3.1 Modernización de los centros deportivos	22
2.3.2 Atribución de calidad	22
2.4 ENTRENADORES	23
2.4.1 Competencias del entrenador	23
2.4.2 Perfil laboral del entrenador	24
2.5 EL ENTRENAMIENTO	25
2.5.1 Pautas del entrenamiento personalizado	25
2.5.2 El entrenamiento de alto rendimiento	30
2.5.3 La ciencia deportiva	30
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	31

3.1	Enfoque/diseño	31
3.1.1	Tipo	31
3.2	Población	31
3.2.1	Muestra	31
3.3	Técnicas de investigación	32
3.3.1	Técnica e instrumento	32
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		34
4.1	Tabulación de datos	34
4.2	Discusión	39
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		41
5.1	Conclusiones	41
5.2	Recomendaciones	41
BIBLIOGRAFÍA.....		42
ANEXOS		44

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. ¿Cuál es su nivel de preparación académica?.....	34
Tabla 2. Su formación académica se relaciona con el área de:	35
Tabla 3. ¿En los últimos 3 años cual es la cantidad de cursos que ha realizado?	36
Tabla 4. ¿A cuántas competencias ha asistido con sus atletas en los 2 últimos años?	37
Tabla 5. De qué carácter ha sido las competencias	38
Tabla 6. ¿Qué posición a dominado en las últimas competencias?.....	39

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. ¿Cuál es su nivel de preparación académica?	34
Gráfico 2 Su formación académica se relaciona con el área de:	35
Gráfico 3. ¿En los últimos 3 años cual es la cantidad de cursos que ha realizado?	36
Gráfico 4. ¿A cuántas competencias ha asistido con sus atletas en los 2 últimos años?	37
Gráfico 5. De qué carácter ha sido las competencias	38
Gráfico 6. ¿Qué posición a dominado en las últimas competencias?.....	39

RESUMEN

El presente trabajo de investigación está enfocado en determinar cuál es nivel de profesionalismo de los entrenadores de la ciudad de Riobamba, mediante la investigación bibliográfica hemos conceptualizados que es el profesionalismo y cuales son; las características, aptitudes, cualidades y competencias de un profesional del deporte. Atraves de los diversos conceptos planteados se da a conocer la importancia de la preparación académica en los profesionales del deporte y como está incide en el desarrollo y crecimiento de la sociedad deportiva de la ciudad de Riobamba. La presente investigación tiene un enfoque cualitativo, no se rige a valores numéricos, el sistema de recolección de datos utilizado fue la encuesta, mediate una serie de preguntas determinamos cual es el nivel de preparación académica de los entrenadores de la ciudad. Atraves de la encuesta aplicada se pudo constatar la preparación académica y profesional de los entrenadores activos, los resultados obtenidos son de alta relevancia ya que consideramos que la presente investigación sirve como punto de partida para nuevos proyectos de capacitación y formación de profesionales del deporte.

Palabras claves: Profesional, Educación, Entrenador, Entrenamiento, Gimnasio.

ABSTRACT

This research is focused on determining the level of professionalism of the coaches in the city of Riobamba; through bibliographical research, we have conceptualized what professionalism is and what they are; the characteristics, aptitudes, qualities, and competencies of a sports professional. Through the various concepts raised, the importance of academic preparation in sports professionals is made known as how it affects the development and growth of the city of Riobamba sports society. This research has a qualitative approach; numerical values do not govern it; the data collection system used was the survey; through a series of questions, we determined the level of academic preparation of the city's coaches. Through the applied survey, it was possible to verify the academic and professional preparation of the active coaches; the results obtained are highly relevant since the present investigation serves as a starting point for new training projects and training of sports professionals.

Keywords: Professional, Education, Trainer, Training, Gym.

Reviewed by:



EDUARDO SANTIAGO
BARRENO FREIRE

Lic. Eduardo Barreno Freire

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0604936211

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

El auge de los gimnasios en los últimos años ha ido en aumento, la demanda de estos centros de entrenamiento ha sido cada vez más grande, personas de todas las edades y géneros han concurrido a estos espacios deportivos con el fin de mejorar su condición física, mental y social. De tras de este desarrollo y crecimiento de la cultura Fitness ha surgido una demanda laboral para entrenadores, nutricionistas y especialista en áreas relacionadas al fitness y fisicoculturismo.

En las diversas instalaciones de los gimnasios de la ciudad podemos observar un gran número de monitores encargados de llevar acabo las sesiones de entrenamiento de los diversos usuarios que asisten con regularidad; se puede observar que cada entrenador cuenta con distintos sistemas, métodos y formas de entrenamiento, actitudes emocionales y valores, todos estos parámetros nos llevan a catalogar a los entrenadores como profesionales o no profesionales, pero cuál es el trasfondo de este criterio, realmente los instructores de nuestra ciudad son profesionales avalados por los diversos organismos de educación que cuenta el país o el aprendizaje empírico y la experiencia adquirida a través de los años ha llevado a que se autodenominen entrenadores.

Esta investigación se realizó en función a la pregunta: ¿Cuál es el nivel de profesionalismo de los entrenadores?, como futuros profesionales de la actividad física y el deporte tenemos la responsabilidad de formar parte del desarrollo íntegro de las personas, por lo cual se origina la presente investigación, el objetivo principal; dar a conocer el nivel de profesionalismo de los diversos instructores para poder determinar si cuentan con la preparación académica he interpersonal necesaria para cumplir sus funciones laborales de manera responsable y ética.

Para el desarrollo de este tema se tomó como población 25 gimnasios de la ciudad de Riobamba, tomando así una muestra de 500 personas que forman parte de la clientela de los mismos y 25 entrenadores. Para la recolección de información se realizaron dos encuestas una destinada a las personas que concurren con frecuencia a estos centros deportivos y otra destinada los entrenadores de los mismos. La estructura de la encuesta ejecutada contiene preguntas claves que nos permitirán conocer y cumplir con el objetivo de esta investigación.

Los resultados de esta investigación son de alto realce y valor, nos permitirá tener noción de la situación actual de los entrenadores de la ciudad, siendo así como principales

beneficiarios: los clientes de los diversos gimnasios de la ciudad al poder conocer la preparación de sus entrenadores, los entrenadores al poder entender la importancia de la preparación académica y los dueños de los gimnasios al poder mejorar sus prestaciones a sus clientes mediante la capacitación de sus entrenadores.

Capítulo I: En este capítulo recopilamos información de previas investigaciones relacionadas a nuestra investigación, relacionamos varios aspectos y conceptos con los resultados de las otras investigaciones, analizando el problema en profundidad.

Capítulo II: Profundizamos los conceptos básicos sobre el tema de investigación, en este capítulo el lector podrá entender y comprender cuáles son las características, competencias y formación que una persona debe adquirir a través de los años para catalogarse como un profesional del entrenamiento y la educación deportiva y física.

Capítulo III: Damos a conocer la estrategia utilizada para la ejecución de la investigación, al tratarse de una investigación descriptiva procuramos que los métodos utilizados y la información a disposición sea comprensible y útil para el lector.

Capítulo IV: En este capítulo exponemos los resultados obtenidos a través de la estrategia utilizada para la ejecución de esta investigación, profundizamos y analizamos cada respuesta obtenida para poder exponer nuestros argumentos de forma responsable y en base a la realidad.

Capítulo V: Exponemos las conclusiones obtenidas mediante la información recopilada, mediante el análisis del problema planteamos recomendaciones y una propuesta para en función de contener el problema y contribuir con la formación académica de los entrenadores. Adjuntamos las evidencias de la ejecución de esta investigación.

1.1 Antecedentes

Un gimnasio es sinónimo de bienestar y salud, adolescentes, adultos y adultos mayores frecuentan estos espacios buscando optimizar su estilo de vida, el desarrollo personal, físico y psicológico forman parte de las principales razones por la cual los gimnasios han tenido gran auge en los últimos años.

Las personas al empezar son dependientes de los monitores, entrenadores y encargados a disposición; el desconocimiento liga a estas personas a efectuar las indicaciones otorgadas por parte de los instructores confiando en la capacidad cognitiva y moralidad del mismo. Falta de conocimiento por una defectuosa formación académica o una defectiva formación ética, provocan y crean situaciones en la cual el bienestar psicológico y físico de las personas se ven comprometidas.

Es entonces que se llega al objetivo de la presente investigación; determinar el nivel de profesionalismo abarcando de manera puntal los principales factores que determinan la eficacia de un profesional, formación académica, experiencia y ética son pilares fundamentales cualitativos que nos permitirán definir la competitividad de los gimnasios de la ciudad.

1.2 Problema

Un estudio realizado en la ciudad de Barranquilla, barrio las Nieves evidencio que los instructores poseen una baja formación académica en estudios superiores o capacitaciones en el área del fitness y entrenamiento personal.

El 62,5% no posee estudios universitarios en educación física, lo cual es una evidencia de la poca formación en educación superior por parte de estos trabajadores que dedican su vida al servicio de la actividad física, el ejercicio y entrenamiento.

Es posible aseverar que esto se debe a que los instructores no consideran necesario la formación universitaria en esta materia y con solo el conocimiento empírico o la practica en si misma del fitness es suficiente sustento para poder ejercer esta labor como oficio y ofrecer servicios a la comunidad (Chamorro, 2019).

Un estudio realizado en 2013 en la ciudad de Ibarra determino que los entrenadores en su mayoría, no siguen un proceso o desconocen los objetivos generales de la preparación física en sus entrenamientos.

En cuanto a las metodologías del entrenamiento afirmaron que existen deficiencias en el desarrollo de las cualidades físicas y su preparación debido a que no están vinculando la teoría con la práctica del entrenamiento, la escasa utilización de las metodologías adecuadas para el entrenamiento conlleva a un bajo nivel de asimilación, rendimiento y resultados pasajeros, un bajo nivel de sociabilización de estos mismos, resultando difícil mejorar y

optimizar el servicio de una manera más profesional en el aprendizaje de la preparación física en los gimnasios. (Rivadeneira, 2013)

Los gimnasios son establecimientos deportivos que las personas frecuenta para mejorar su bienestar físico y mental, no obstante, en diversas ocasiones las personas han sido perjudicadas por; lesiones, golpes, o han sufrido algún tipo de altercado que afecta su integridad física y/o emocional, varios son los motivos por los cuales suceden estos hechos, principalmente se relaciona con la carencia cognitiva y moral por parte de los instructores.

La inexperiencia, ineficiente preparación académica y la escasa constitución de valores, provoca que muchas personas padezcan circunstancia que comprometen su integridad física y psicológica, derivan en consecuencias leves hasta graves, por lo cual se procede a realizar la presente investigación para determinar cuál es grado de preparación por parte de los monitores, entrenadores he instructores que los gimnasios de la ciudad ponen a disposición de sus clientes.

1.3 Justificación

Lo que se pretende obtener mediante la presente investigación es de alta relevancia e importancia; el auge de los últimos años por las tendencias Fitness, varios estilos y maneras de recreación y entrenamiento físico han sido foco de atención por el público en general, esta necesidad por ejercitarse a producido una amplia demanda laboral, la cual ha sido aprovechada por los diversos gimnasios y entrenadores disponibles en la ciudad.

El abundante crecimiento de la población vinculada con los gimnasios, ha sido congruente con la oferta laboral para entrenadores, esta necesidad a inclinado a las personas por la formación académica; poder desempeñar las labores de un entrenador requiere el aval de los diversos organismos de educación, no obstante personas han tomado la resolución de efectuar dichas labores sin la necesidad de una previa preparación académica.

No desestimamos el conocimiento emperico que una persona puede llegar a adquirir mediante los años y la experiencia propia, a pesar de ello penamos la escasa o nula preparación cognitiva previa al actuar como entrenadores.

Consecuente a esta desprovista formación; la falta de integridad y desconocimiento cognitivo específico del área, ponen en riesgo el bienestar de las personas que acuden a los

gimnasios de la ciudad y caen en manos de estas personas autodenominadas instructores o entrenadores.

Mediante los argumentos expuestos justificamos la importancia de la presente investigación al denotar los varios desaciertos que acontecen en los gimnasios de la ciudad a motivo de una escasa preparación académica y ética de los entrenadores.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Conocer el nivel de profesionalismo de los entrenadores activos de la ciudad de Riobamba.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Analizar bibliográficamente cuales son las competencias del profesional del entrenamiento de fitness y musculación.
- Conocer el nivel de preparación académica del entrenador de fitness y musculación en la ciudad de Riobamba.
- Determinar estadísticamente el porcentaje de nivel de profesionalización de los entrenadores de fitness y musculación en la ciudad de Riobamba.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 PROFESIONALISMO

Se menciona que el profesionalismo son el conjunto de habilidades, actitudes, valores y conocimientos que un estudiante debe desarrollar a lo largo de su proceso de aprendizaje, para desenvolverse de manera adecuada en cualquier entorno laboral, sin importar el cargo, la complejidad o el grado de responsabilidad de sus labores asignadas para poder trabajar en equipo de manera apropiada, ética y eficaz utilizando sus recursos y aprendiendo de la experiencia de las demás personas con el fin de poder ampliar su capacidad de solucionar problemas (Freddy Rodriguez, 2013).

2.1.1 Las competencias de un profesional

De esta forma una persona obtiene la capacidad de innovar y liderar en los negocios por su propia cuenta, también se mencionan 7 competencias laborales que se deben saber: las intelectuales, personales, interpersonales, organizacionales, tecnológicas y las empresariales.

Competencias generales	Características
Intelectuales	Toma de decisiones Creatividad Solución de problemas Atención Memoria Concentración
Personales	Orientación ética Dominio personal Inteligencia emocional Adaptación al cambio
Interpersonales	Comunicación

	Trabajo en equipo Liderazgo Manejo de conflictos Capacidad de adaptación Pro actividad
Empresariales	Identificación de oportunidades para crear empresas o unidades de negocio Elaboración de planes para crear empresas o unidades de negocio Consecución de recursos Capacidad para asumir el riesgo Mercadeo y ventas
Organizacionales	Gestión de la información Orientación del servicio Referenciación competitiva Gestión y manejo de recursos Responsabilidad ambiental
Tecnológicas	Identificar, transformar e innovar procedimientos Usar herramientas informáticas Crear, adaptar, apropiar, manejar, transferir tecnologías Elaborar modelos tecnológicos

En función a lo mencionado anteriormente las personas que buscan construir un perfil profesional se ven en la necesidad de reunir las diversas competencias que caracterizan a una persona de alto desempeño en el mundo laboral (Freddy Rodriguez, 2013).

2.1.2 Ética y moral profesional

Un pilar fundamental que caracteriza a un profesional dentro de su ámbito laboral está estrechamente relacionado con lo moral, nos referimos a la ética profesional.

El comportamiento moral es por esencia; libre, consciente y responsable de las consecuencias que pueden tener determinadas acciones, independientemente de las buenas

intenciones, los códigos morales establecidos por la sociedad ya sean de carácter, religioso, profesional o social, son solo mecanismos de orientación para tomar nuestras decisiones.

La ética, en el sentido profesional, está directamente vinculada con la calidad moral de nuestro trabajo y persona, está implicada en el modo de llevar a cabo nuestras actividades y requiere entrega vocacional, responsabilidad, honestidad intelectual y práctica a lo que sabemos y lo que hacemos. La ética en el trabajo es un compromiso inexorable, un principio que no se puede corromper, una lealtad que no se puede desamparar y que no se puede malograr (Camarena, 2002).

2.2 PROFESIONALISMO EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

La educación física y deportiva siempre se ha centrado en el estudio y conocimiento de la ejecución de determinados ejercicios y actividades corporales, sin embargo la intervención científica desde un plano anatómico y fisiológico contribuyó en la profesionalización de la actividad física, el estudio a profundidad del cuerpo humano en relación a las actividades deportivas ayudó a entender mejor el cuerpo humano lo que ha provocado una gran diversidad de actividades físicas, a la vez que esto permitió separar a los empíricos de los profesionales (Devìs, 2002).

2.2.1 Formación académica

La necesidad actual de acabar con distintas desigualdades ha impulsado al desarrollo de espacios específicos los cuales son administrados por personas independientes o grupos no gubernamentales, el desarrollo de estos centros ya sea para actividades o grupos etarios específicos van consolidando nuestro entorno deportivo.

Consolidar este entorno requiere que la persona o personas encargadas progresen conforme a las necesidades que vayan surgiendo, es decir, obliga a las personas a profesionalizarse mediante el continuo estudio y aprendizaje, la demanda social de determinado servicio es el factor principal que lleva a una persona a profesionalizarse (Luis, 2015).

Detrás de la profesionalización viene un proceso formativo el cual debe pertenecer a una formación reglada, es indiscutible que el aprendizaje empírico y la experiencia adquirida con la práctica y los años es fundamental en el proceso y formación de una persona, sin embargo desarrollarse dentro de un entorno educativo legal nos permite ampliar nuestra línea de conocimientos mediante la experiencia y respaldo científico de diversos profesionales de la actividad física, deporte y salud, por lo cual nuestro conociendo es respaldado y avalado (Luis, 2015).

1	Necesidad social
2	Formación reglada
3	Asociacionismo profesional
4	Regulación laboral

En la actualidad las actividades físicas y deportivas tienen un gran papel educativo, la formación académica con respecto a la necesidad de realizar actividad física ha llevado a un toma de decisiones favorables para los diversos centros deportivos existentes, esto a incidido en el aumento significativo de usuarios de diversas edades y géneros; hay que mencionar que los motivos del aumento de usuarios son multifactoriales y abarca variables que van desde la motivación, tendencias fitness actuales hasta la proyección de estilos de vida saludables, todo esto con el fin de aumentar la satisfacción del cliente (Rosero, 2020).

2.3 GIMNASIOS

Hace ya varios años atrás los Gimnasios empezaron a establecerse como los principales centros de actividad física, desde programas personalizados a diversas actividades grupales e individuales forman algunas modalidades que se ejercen en los gimnasios para mejorar la condición física de las personas y ocupar el tiempo libre, para muchas personas el asistir a estos centros de actividad física y deportiva traen recompensas , sociales, afectivas y psicológicas mejorando de manera íntegra el bienestar general de la persona. Dentro de las actividades de mayor realce en los gimnasios se encuentra el mejorar la salud y bienestar de la persona desde el ámbito de la estética corporal dicha práctica es conocida como Fitness buscando como primer objetivo mejorar su calidad de vida mediante el ejercicio físico (Portes, 2014).

2.3.1 Modernización de los centros deportivos

Con el transcurso del tiempo estos centros de actividad física han ido cambiando tanto en infraestructura así como en las actividades que se realizan en los mismos, estas varían según el lugar y espacio infraestructural del gimnasio, estos cambios han sido un foco de atención para diferentes grupos etarios, en la actualidad encontramos desde niños hasta adultos mayores realizando diferentes actividades físicas dirigidas en base a sus distintas capacidades y limitaciones debido a su edad o condición física, este aumento y diversidad de actividades físicas han obligado tanto a las personas como a las instituciones formar profesionales en diversas áreas físicas y tendencias deportivas actuales (Sánchez, 2012).

2.3.2 Atribución de calidad

Generalmente se tiende a catalogar a los gimnasios como buenos o malos en base a indicadores de calidad como su infraestructura, maquinaria disponible y el nivel social y cultural dentro del que se encuentra, sin embargo, no se presentan indicadores de calidad en base a la formación y capacitación de los instructores que desempeñan sus actividades laborales en estos centros (Portes, 2014).

El entrenador es el encargado de establecer relaciones positivas entre el cliente y la actividad física, la diversidad de métodos y sistemas de entrenamiento que proponga deben ir enfocados en base a las necesidades e intereses del cliente, estas diversas practicas motrices influyen en el estado emocional de las personas y determinan la satisfacción de la misma garantizando la retención de la persona a lo largo del tiempo. En este punto el nivel de conocimiento de los profesionales encargados del gimnasio resulta muy importantes ya que deben gestionar el mejoramiento de la condición física de la persona adaptándose a diversos cambios fisiológicos que se presentan a través del tiempo, garantizando así el desarrollo y progreso continuo del cliente (Rosero, 2020).

2.4 ENTRENADORES

La disponibilidad de una buena instalación y equipos modernos son de gran ayuda y contribuye a que la experiencia del cliente sea mejor, no obstante, el factor más importante es el talento humano, lo que caracteriza a un entrenador de otro es la manera en que interactúa con su cliente (Forteza, 2011).

Es necesario contar con profesionales capacitados para poder lograr un estado de vida saludable, la persona o personas a cargo de llevar nuestro régimen de entrenamiento deben contar con el conocimiento y la capacidad de planificar y dirigir el ejercicio físico tanto para personas saludables y no saludables (Portes, 2014).

2.4.1 Competencias del entrenador

El entrenador deportivo debe reunir determinadas competencias que se relacionan con el adquirir nuevos y actualizados conocimientos de la actividad física y deporte además de contar con métodos pedagógicos para la enseñanza y ejecución de los mismos. También hay que mencionar que el entrenador deportivo debe poseer la capacidad de adaptarse a las distintas necesidades de las personas, esto mediante el análisis, interpretación, ejecución y evaluación de diversos programas de actividad física que el entrenador considere pertinentes de aplicar (Freddy Rodriguez, 2013).

Un buen entrenador debe poseer la capacidad de escuchar y observar al cliente, poseer técnicas de dominio de comunicación son elementales para poder obtener la información necesaria y deseada del cliente, además de la predisposición por querer escuchar y observar al cliente ante señales de abandono del programa de entrenamiento (Forteza, 2011).

Sensibilidad y empatía son atributos que nos permitirán comprender a nuestro cliente ante diversos problemas que se presenten, esto nos permitiría ser un apoyo, además, tener una buena comunicación nos abre paso a poder transmitir emociones, incidiendo en la motivación de nuestro cliente, un buen entrenador debe ser comprensible, empático y poseer la capacidad de motivar.

Nuestro estilo de vida debe ser un modelo para los demás, si nuestro propósito es promover un estilo de vida saludable es fundamental que nuestros actos sean congruentes con nuestras palabras, caso contrario nuestra credibilidad será cuestionada.

El desarrollo íntegro de la persona es nuestro principal objetivo, como entrenadores, entrenar el cuerpo del cliente debe complementarse con el "entrenamiento cognitivo", se debe poseer la capacidad de enseñar, mediante diversas metodologías podemos transmitir conocimiento sobre las actividades a realizarse, el trabajo en equipo junto a otros profesionales de otras áreas relacionadas nos ayuda a contribuir de mejor manera en el desarrollo de las personas, cubriendo de manera global todas las necesidades del cliente.

2.4.2 Perfil laboral del entrenador

La calidad educativa del entrenador se ha visto beneficiada por los significativos avances realizados en la investigación del área deportiva y en particular la enseñanza de la Educación Física, Cultura Física y Pedagogía de la actividad física. El desarrollo de esta área como disciplina académica acompañada de una necesidad educativa por adquirir conocimiento y bases de la misma, han servido como pilar fundamental para investigaciones, ampliando así el ámbito educativo y científico de los deportes con la participación de ciencias afines o relacionada a la misma (Ramírez, 2002).

El incremento de las diversas formas y tendencias de actividades físicas ha ido en constante crecimiento en los últimos años, brindando así más ofertas y oportunidades laborales para quienes se han ido formando en diversas áreas de la actividad física y deporte. Las profesiones deportivas están siendo afectadas por diversas amenazas: horarios pequeños, oportunistas autodenominados entrenadores y el poco reconocimiento y realce social que se le da a los profesionales de la actividad física (Luis, 2015).

Presentamos un catálogo de las posibilidades laborales de un titulado en áreas relacionadas a la actividad física y deporte

- Enseñar actividad física y deporte
- Enseñar Educación Física y deporte
- Enseñar actividades físico-deportivas extraescolares en centro educativo
- Enseñar contenidos específicos sobre actividad física en cursos

- Entrenar deportes individuales o de equipo para la competición
- Entrenar físicamente a personas o grupos
- Readaptar y reeducar físicamente mediante ejercicio físico o actividad física y deporte
- Desarrollar acondicionamiento físico básico en grupos
- Desarrollar la animación-recreación deportiva
- Dirigir, organizar y coordinar actividad física y deporte en instalaciones deportivas y entidades
- Inspeccionar actividad física y deportiva
- Asesorar, investigar y certificar sobre actividad física y deportiva

(Luis, 2015).

2.5 EL ENTRENAMIENTO

El entrenamiento es una ciencia, un arte, una vocación y una profesión emergente, en los últimos años se ha realizado una aplicación de enfoques científicos del entrenamiento y del rendimiento deportivo.

El entrenamiento es la preparación deportiva de personas para conseguir los más altos niveles de rendimiento, es un proceso de mejora de la conducta atlética donde subyacen los principios básicos para el desarrollo de lo físico, lo mental, la técnica y la táctica del atleta. Muchas áreas de la ciencia están involucrándose en mayor medida al entrenamiento deportivo; nutrición, anatomía, bioquímica, psicología, fisiología, áreas afines a la tecnología y muchas más, esto se debe a que sus estudios con correlación y aplicación al deporte han determinado un mayor progreso y avance en la optimización del entrenamiento (Ramírez, 2002).

2.5.1 Pautas del entrenamiento personalizado

El entrenamiento personalizado debe ser un proceso ordenado y bien estructurado, debe contar con una parte inicial y un parte final, además de objetivos determinados propuestos

en base a una evaluación inicial que nos encamine en los métodos, técnicas y estrategia a utilizar para cumplir con los objetivos propuestos. El esquema del entrenamiento personalizado debe contar de cuatro fases:

- Reunir información mediante la evaluación inicial
- Elaboración de un plan de entrenamiento en base a la información obtenida
- Ejecución del plan de entrenamiento
- Nueva evaluación y verificación del cumplimiento de los objetivos

2.5.1.1 Evaluación inicial

La evaluación inicial o también conocida como pre evaluación es una lista de recopilación de datos personales del cliente, principalmente se evalúan parámetros externos físicos, sin embargo, aspectos fisiológicos y psicológicos pueden formar parte de los parámetros a evaluar, esto dependerá del entrenador y del programa ofrecido con relación a los servicios del mismo.

A continuación, mencionaremos los principales parámetros físicos que todo entrenador debe evaluar:

IMC (Estatura y Peso): El Índice de Masa Corporal es un valor que se calcula a través de la talla y el peso, mediante la fórmula $\text{Peso} / (\text{estatura en metros})^2$, el IMC es un indicador confiable para poder evaluar la condición física de la persona, yendo desde la mal nutrición hasta la obesidad. Los instrumentos utilizados para obtener estos valores son: báscula, tallímetro y una calculadora.

Circunferencias antropométricas: las circunferencias son mediciones que cuantifican el perímetro de los distintos segmentos corporales (cuello, hombros, brazos, cintura, cadera, muslo, pantorrillas), para obtener esta información se necesita de una cinta métrica.

Pliegues cutáneos: son zonas antropométricas donde valoraremos la cantidad de tejido adiposo subcutáneo mediante la medición en milímetros de espesor de la piel, el instrumento que se necesita para esta evaluación es el plicómetro.

Estos parámetros mencionados abarcan los valores físicos externos que nos permitirán entender la composición corporal de la persona, conjunto a estos valores debemos realizar

una indagación de antecedentes que nos permitirán conocer mejor a la persona, la recolección de estos datos es imprescindible ya que nos ayudara a prevenir cualquier tipo de altercado y si es necesario vincularnos a otros profesionales. La mejor manera de recopilar esta información es a través de un instrumento de recolección de datos, en este caso utilizaremos la encuesta, mediante una serie de preguntas lograremos profundizar en el estado que se encuentra nuestro cliente.

- ¿Se ha realizado exámenes médicos en los últimos 6 meses?
- ¿En los últimos 6 meses ha sufrido alguna fractura o dislocación?
- ¿En los últimos 6 meses ha sido intervenido quirúrgicamente?
- ¿Sufre de alguna enfermedad cardiaca o metabólica?
- ¿Ha realizado actividad física o deportiva en los últimos 3 meses?
- ¿Ha sufrido algún tipo de lesión entrenando?
- ¿Se lesiona con facilidad?

Estas preguntas pueden ir profundizando más y ser más específicas conforme el cliente vaya dando respuesta a cada una de ellas, junto a los parámetros físicos consolidaremos una evaluación completa para empezar a planificar el plan de entrenamiento más óptimo.

2.5.1.2 Planificación

Para empezar a planificar es necesario tener presente los objetivos a los cuales queremos llegar, el aumento y la reducción de peso predominan como principales objetivos en la mayoría de los gimnasios, no obstante, el desarrollo de las capacidades físicas; la fuerza, potencia, resistencia, velocidad y flexibilidad también forman parte del objetivo de las personas independientemente del aumento o reducción del peso, también tenemos el fitness competitivo y físico culturismo.

Ciclos de entrenamiento: una vez planteado los objetivos podemos empezar a planificar de manera específica el plan de entrenamiento, el primer punto que debemos abordar es la obtención de resultados a través del tiempo, planteando objetivos a corto mediano y largo plazo, esta planificación se la conoce como ciclos de entrenamiento.

- Macro ciclo (años)

- Meso ciclo (meses)
- Micro ciclo (semana)

Parámetros de planificación del entrenamiento: el estructurar un plan de entrenamiento requiere trabajar en base a las capacidades y cualidades físicas individuales de las personas, para esto debemos considerar tres puntos imprescindibles:

- Volumen (el volumen en el entrenamiento representa la cantidad de ejercicios, series, repeticiones diarias y entrenamientos semanales que vamos a realizar)
- Carga (es el peso considerado a manejar en cada ejercicio, este se especifica mediante test de 1rm, 2rm, 3rm, 4rm etc.)
- Intensidad (la intensidad se correlaciona al sistema de entrenamiento que utilicemos y la técnica)

Estos tres parámetros son imprescindibles y deben estar siempre en concordancia uno con el otro.

Ejercicios: es importante mencionar que ningún ejercicio es mejor o más efectivo que otro, el conjunto y la selección inteligente de estos formaran parte del desarrollo de la persona en función a los objetivos planteados, sin embargo, la capacidad y condición física de la persona nos encaminara a seleccionar que ejercicios nos podrán servir para crear bases de movimiento estables y no lesivas para mediante ello y con el transcurso del tiempo implementar variantes y nuevos ejercicios a nuestro plan de entrenamiento.

Equipamiento: nuestra planificación debe ir conforme a nuestro entorno, no se necesita equipo de ultima tecnología en gran cantidad, contar con los elementos básicos como: racks, mancuernas, barras y discos nos permitirá llevar a cabo nuestras sesiones de entrenamiento, la creatividad y la capacidad adaptativa del entrenador permitirá llevar de forma efectiva el entrenamiento sin importar la cantidad y calidad del equipo disponible , sin embargo si la disponibilidad y la capacidad adquisitiva es amplia no desvinculara al entrenador de la creatividad al momento de ejecutar los entrenamientos.

2.5.1.3 Ejecución

Una vez establecido el plan de entrenamiento procedemos a ejecutarlo para ello debemos tener presente los siguientes parámetros:

Desempeño: como entrenadores es importante verificar y constatar que los planes de entrenamiento se estén llevando a cabo de la manera planteada, no se descarta la variación durante su ejecución, sin embargo, estas variaciones no pueden alejarse de forma positiva o negativa demasiado de lo ya establecido

Factores climáticos: la condición climática pareciera no importar si nos encontramos en instalaciones cerradas, sin embargo, nuestra planificación puede requerir lugares abiertos como parques o canchas, por lo cual debemos tener presente el factor climático para buscar alternativas y no retrasar la planificación.

Emociones: las emociones de nuestros clientes forman papel fundamental, un bajo estado de ánimo puede aplazar los entrenamientos, al contrario, un buen estado emocional nos permitirá rendir de mejor manera en cada entrenamiento por lo cual los objetivos planteados serán cumplidos a cabalidad. Por lo tanto, debemos interactuar con nuestro cliente mediante la comunicación buscando motivar de forma constante.

Patologías: si la persona padece de alguna enfermedad o condición física desfavorable debemos estar en constante alerta a los signos vitales, constatar que la persona tenga una respiración estable, una frecuencia cardíaca óptima son parámetros generales sin embargo esto se puede profundizar dependiendo la persona y los parámetros a tener en cuenta según su patología.

2.5.1.4 Nueva evaluación

La nueva evaluación se lleva a cabo al finalizar el meso ciclo de entrenamiento, en este punto el entrenador constata que se hayan alcanzado los objetivos planteados en base a la pre evaluación, los resultados obtenidos nos permitirán realizar modificaciones a nuestra planificación.

2.5.2 El entrenamiento de alto rendimiento

El entrenamiento deportivo, fundamentalmente el de alto rendimiento, no pueden limitarse al aprendizaje y repetición de habilidades físicas, cabe recalcar que estas conforman la base del éxito deportivo sin embargo la mayor parte los atletas logran el máximo rendimiento deportivo al dominar y controlar sus emociones, la preparación de los deportistas para que sean capaces de rendir al máximo de sus capacidades psicológicas en las condiciones que caracterizan a su deporte. Algunos deportistas a través de los años han adquirido la capacidad de competir hasta en los momentos más críticos, pero son muchos los que carecen de este tributo y fracasan en los momentos de más presión en las competencias de carácter nacional, internacional o mundial. Involucrar el entrenamiento psicológico en los deportistas puede ser decisivo para que toleren y controlen los momentos de presión emocional antes, durante y después de una competencia, desarrollando y mejorando su capacidad como competidores (Buceta, 1998).

2.5.3 La ciencia deportiva

El conjunto de la teoría y metodología del entrenamiento se van consolidando hoy en día como la ciencia deportiva o del entrenamiento, el valor de la ciencia del entrenamiento está vinculado con el entrenador, este es el encargado de conseguir en sus atletas el más alto nivel de rendimiento, para esto se hace responsable de su preparación física, su planificación táctica y su fortalecimiento psicológico.

El entrenador de alto rendimiento deportivo, en particular, es responsable del desarrollo del talento de los atletas para conseguir resultados exitosos a nivel nacional e internacional (Ramírez, 2002).

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque/diseño

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo, debido a que los parámetros de recolección de dato no están sujetos a un carácter numérico, la encuesta realizarse nos brinda una escala subjetiva que nos permitirá realizar un análisis recóndito y reflexivo.

La investigación cualitativa asume una realidad subjetiva, dinámica y compuesta por multiplicidad de contextos. El enfoque cualitativo de investigación privilegia el análisis profundo y reflexivo de los significados subjetivos e intersubjetivos que forman parte de las realidades estudiadas (Solis, 2019).

3.1.1 Tipo

Este estudio ese carácter descriptivo, no existe la intervención del investigador, se describirá las características de la población que se está estudiando.

Una investigación descriptiva es aquella que no responde preguntas sobre cómo/cuando/porque ocurrieron las características, más bien aborda el ‘que’ ocurre.

3.2 Población

La población utilizada para la presente investigación son los entrenadores de fitness y musculación activos en los principales gimnasios de la ciudad de Riobamba.

3.2.1 Muestra

La muestra de la investigación son 15 entrenadores, esta muestra se obtuvo por conveniencia ya que no existió la colaboración de todos los entrenadores disponibles.

3.3 Técnicas de investigación

3.3.1 Técnica e instrumento

Las técnicas de investigación son un compilado de procedimientos metodológicos y sistemáticos cuyo objetivo es garantizar la operatividad del proceso investigativo; obtener una vasta cantidad de información para mostrar las características que determinan a nuestra población.

El instrumento utilizado en la investigación para la recolección de datos fue la Encuesta, la encuesta es un instrumento de recolección de datos que se obtiene mediante una consulta y que tiene como finalidad conocer la opinión de las personas acerca de algún tema específico o general.

La encuesta fue realizada mediante un medio digital Google y fue compartida a través de una aplicación de comunicación mediante dispositivos móviles, esto con el fin de conservar el anonimato y que la encuesta sea completada con total sinceridad.

3.3.1.1 Encuesta

La presente encuesta está diseñada para los entrenadores de los diversos gimnasios de la ciudad de Riobamba en función del proyecto de investigación "El profesionalismo en los gimnasios de la ciudad de Riobamba"

¿Cuál es su nivel de preparación académica ?				
Primaria	Bachiller	Tercer nivel	Cuarto nivel	
Su formación académica se relaciona con el área de:				
Nutrición	Educación	Entrenamiento	Otro:	
¿En los últimos 3 años cual es la cantidad de cursos que ha realizado?				
Ninguno	1	2	3	Más de 3
Mencione en que área: Si su respuesta anterior fue ninguna omita esta pregunta				
¿A cuántas competencias ha asistido con sus atletas en los últimos años?				

Ninguna	1	2	Más de 3	
En caso de que su respuesta sea ninguna omita las siguientes preguntas				
¿De qué carácter ha sido las competencias?				
Provincial	Regional	Nacional	Internacional	
¿Qué posición a dominado en las ultimas competencias ?				
Primer Lugar	Segundo Lugar	Tercer Lugar	Cuarto Lugar	Quinto Lugar

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Tabulación de datos

Tabla 1. ¿Cuál es su nivel de preparación académica?

	Frecuencia	Porcentaje
Bachiller	5	31.30
tercer nivel	10	62.50
Total	15	93.80
Sistema	1	6.30
	16	100

Gráfico 1. ¿Cuál es su nivel de preparación académica?



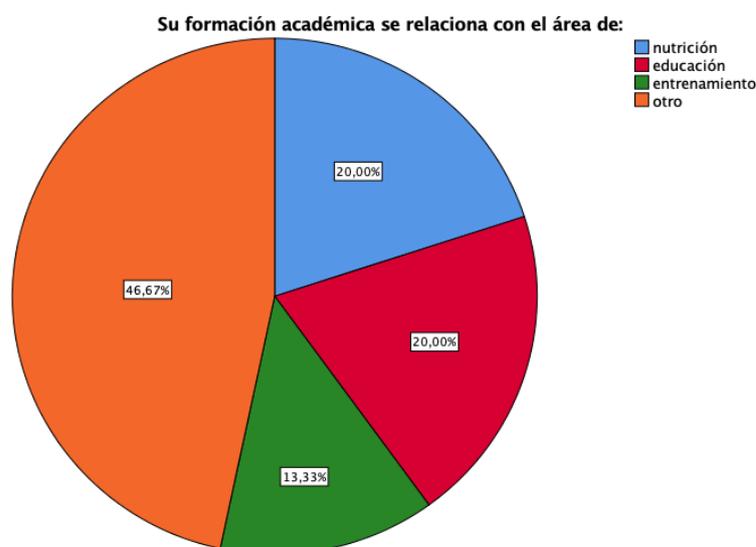
Análisis: El 31.3 % equivalente a 5 personas poseen estudios de bachiller mientras que el 62,5% equivalente a 10 personas posee estudios de tercer nivel.

Interpretación: el 62,5% (10) posee estudios de tercer nivel lo cual es una evidencia de la escasa preparación superior por parte de los entrenadores, se puede asumir que este problema se origina en la falta de interés por la educación y la confianza excesiva en el aprendizaje empírico.

Tabla 2. Su formación académica se relaciona con el área de:

	Frecuencia	Porcentaje
Nutrición	3	18.8
Educación	3	18.8
Entrenamiento	2	12.5
Otro	7	43.8
Total	15	93.8
Sistema	1	6.3
	16	100

Gráfico 2 Su formación académica se relaciona con el área de:



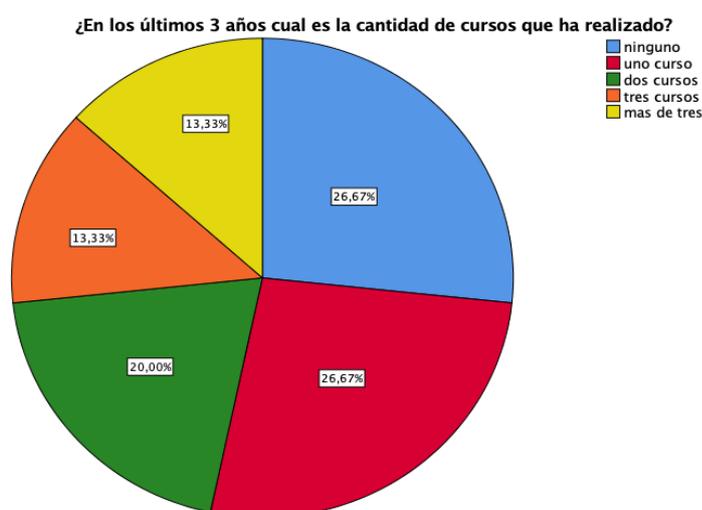
Análisis: El 18.8% equivalente a 3 personas poseen estudios con relación a nutrición, el 18.8% equivalente a 3 personas poseen estudios con relación a educación, el 12.5% equivalente a 2 personas poseen estudios equivalentes a entrenamiento y el 43.8% equivalente a 7 personas poseen estudios en otras áreas académicas.

Interpretación: mediante la encuesta se pudo determinar que más del 40% de personas poseen estudios que no se relacionan al área del fitness lo cual es alarmante puesto que no tienen una formación especializada en su área de trabajo, esto nos constata que un número de entrenadores considerable (7) no son profesionales del área del fitness, entrenamiento o nutrición.

Tabla 3. ¿En los últimos 3 años cual es la cantidad de cursos que ha realizado?

	Frecuencia	Porcentaje
ninguno	4	25
uno curso	4	25
dos cursos	3	18.8
tres cursos	2	12.5
más de tres	2	12.5
Total	15	93.8
	16	100

Gráfico 3. ¿En los últimos 3 años cual es la cantidad de cursos que ha realizado?



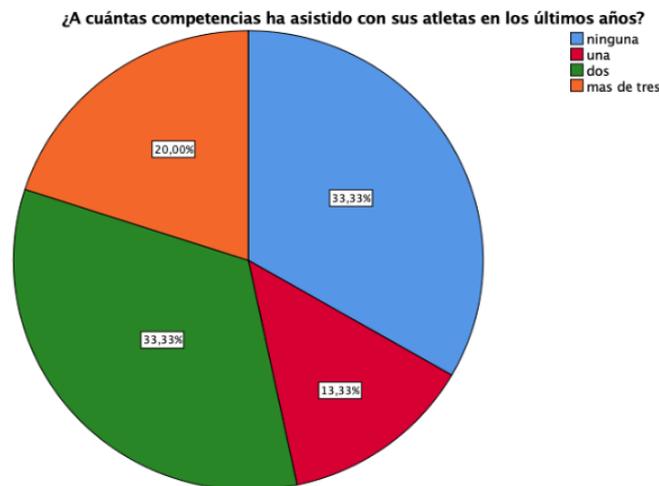
Análisis: El 25% equivalente a 4 personas no han realizado ningún curso en los últimos 3 años, el 25% equivalente a 4 personas han realizado 1 curso en los últimos 3 años, el 18.8% equivalente a 3 personas han realizado 2 cursos en los últimos 3 años, el 12.5% equivalente a 2 personas han realizado 3 cursos en los últimos 3 años y el 12.5% equivalente a 2 personas han realizado más de 3 cursos.

Interpretación: El 25% (4) no han realizado ningún curso de especialización en el área, lo que demuestra la falta de interés por el aprendizaje, se puede asumir a que los instructores no consideran necesario la formación especializada y con solo el conocimiento empírico o la práctica es sustento suficiente para poder ejercer esta labor como oficio.

Tabla 4. ¿A cuántas competencias ha asistido con sus atletas en los 2 últimos años?

	Frecuencia	Porcentaje
ninguna	5	31.3
una	2	12.5
dos	5	31.3
más de tres	3	18.8
Total	15	93.8
Sistema	1	6.3
	16	100

Gráfico 4. ¿A cuántas competencias ha asistido con sus atletas en los 2 últimos años?



Análisis: El 31.3 % equivalente a 5 personas no han asistido a competencias en los últimos 2 años, el 12.5% equivalente a 2 personas han asistido a 1 competencia en los últimos 2 años, el 31.3 % equivalente a 5 personas han asistido a 2 competencias en los últimos 2 años y el 18.8% equivalente a 3 personas han asistido a más de 3 competencias en los 2 últimos años.

Interpretación: con relación a la participación activa de los entrenadores se revelo que el 31.1% (5) no han estado presentes en eventos deportivos en los últimos 2 años, esto principalmente se origina por la poca preparación y especialización académica, el no contar con el conocimiento necesario impide a los entrenadores preparas atletas para las diversas competencias que se dan en el país.

Tabla 5. De qué carácter ha sido las competencias

	Frecuencia	Porcentaje
	5	31.30
provincial	5	31.30
regional	2	12.50
nacional	3	18.80
Total	15	93.80
Sistema	1	6.30
	16	100

Gráfico 5. De qué carácter ha sido las competencias



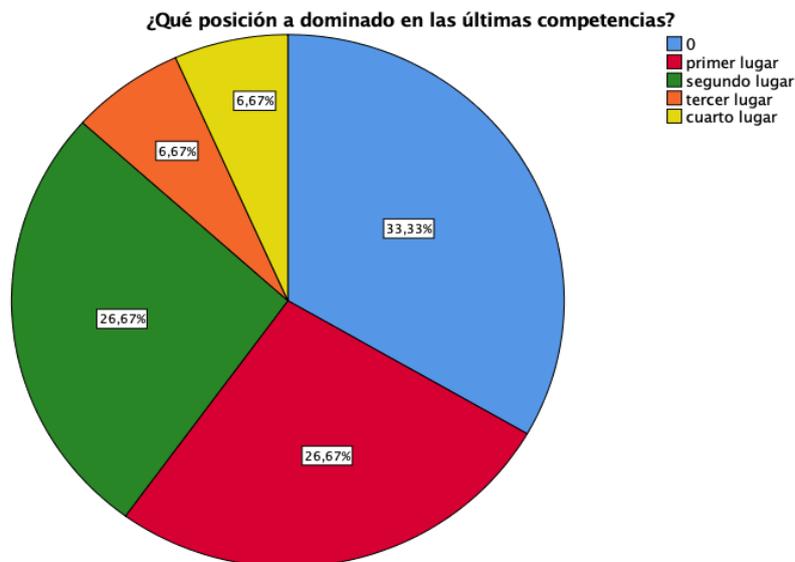
Análisis: El 31.1% equivalente a 5 personas no han asistido a competencias, el 31.1% equivalente a 5 personas han asistido a competencias a nivel provincial, el 12.5% equivalente a 2 personas han asistido a competencias a nivel regional y el 18.8% equivalente a 3 personas han asistido a competencias a nivel nacional.

Interpretación: Podemos observar que la mayor parte los entrenadores (10) han estado presentes en competencias de carácter provincial, regional y nacional, por lo cual podemos afirmar que hay interés en la preparación y formación de atletas, reflejando la capacidad de preparación de los entrenadores de la ciudad.

Tabla 6. ¿Qué posición a dominado en las últimas competencias?

	Frecuencia	Porcentaje
0	5	31.3
primer lugar	4	25
segundo lugar	4	25
tercer lugar	1	6.3
cuarto lugar	1	6.3
Total	15	93.8
Sistema	1	6.3
	16	100

Gráfico 6. ¿Qué posición a dominado en las últimas competencias?



Análisis: El 31.35% equivalente a 5 personas no han asistido a competencias, el 25% equivalente a 4 personas a dominado el primer lugar en las competencias asistidas, el 25% equivalente a 4 personas a dominado el segundo lugar en las competencias asistidas, el 6.3% equivalente a 1 persona a dominado el tercer lugar en las competencias asistidas y el 6.3% equivalente a 1 persona a dominado el cuarto lugar en las competencias asistidas.

Interpretación: Podemos observar que en la mayor parte de competencias los entrenadores activos han logrado dominar los primeros lugares lo cual nos da a conocer que las capacidades cognitivas/competitivas de los entrenadores es buena al momento de preparar a sus atletas para competencias relacionadas al área del fitness, musculación y entrenamiento.

4.2 Discusión

Un estudio realizado en la ciudad de Barranquilla - Colombia en 2019 obtuvo resultados similares con relación al profesionalismo de los entrenadores de la zona

Estudios Superiores

Inicialmente en cuanto a los instructores físicos que laboran en los gimnasios del barrio las nieves, se pudo evidenciar que el 62, 2% (5) no tienen estudios superiores (universidad) en el área de educación física frente a un 27,5% (3) que si mostraron estudios en este nivel educativo (Chamorro, 2019).

En nuestra investigación se obtuvo porcentajes similares relacionados a la preparación académica de los instructores con el 31.3 % (5) poseen estudios de bachiller mientras que el 62,5% (10) posee estudios de tercer nivel, la diferencia radica en el número de entrenadores encuestadas existiendo una diferencia de 7 entrenadores más en nuestra investigación, además se pudo diferenciar en nuestra investigación que el 60% equivalente a 6 personas de los entrenadores que poseen estudios superiores se relacionan al área del entrenamiento, fitness y/o musculación y el 40% 4 personas poseen estudios superiores en otras áreas académicas.

Formación especializada en el área

Con respecto, al nivel de certificación de los instructores en el área del fitness, se evidencio que el 63% (5) no se capacita con frecuencia, frente a un 38% (3) si realiza capacitación en el área en que labora (Chamorro, 2019).

En nuestra investigación logramos constatar que el 25% (4) no han realizado ningún curso en los últimos 3 años, el 25% (4) han realizado 1 curso en los últimos 3 años, el 18.8% (3) han realizado 2 cursos en los últimos 3 años, el 12.5% (2) han realizado 3 cursos en los últimos 3 años y el 12.5% (2) han realizado más de 3 cursos.

Podemos observar que los instructores de nuestra ciudad han realizado cursos de especialización en el área en un 75% (11), a diferencia de la investigación en la ciudad de Barranquilla que la mayoría de sus entrenadores no se capacita en el área.

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Un profesional del entrenamiento fitness y musculación debe contar con una óptima preparación académica universitaria y posterior a eso la especialización mediante cursos impartidos a través de los diversos organismos de educación relacionados al fitness y la musculación, además de un completo desarrollo interpersonal, ético y moral.
- El 53% de los entrenadores de la ciudad constan con una preparación académica superior en áreas que se vinculan con el entrenamiento, la educación física y la nutrición el 47% no prestan estudios o presentan estudios superiores en otras ramas no relacionadas al entrenamiento, fitness o nutrición.
- El 26% de los entrenadores encuestados se encuentran en una constante preparación académica especializada en el área del fitness y la musculación por lo cual podemos llegar a la conclusión que el nivel de profesionalización en la ciudad es de medio/bajo.

5.2 Recomendaciones

- Trabajar de manera personal en el desarrollo de las cualidades y aptitudes que contribuyen a la formación de un profesional del entrenamiento.
- Buscar a través de cursos la especialización en el área de entrenamiento y nutrición deportiva.
- Trabajar de manera responsable y ética dentro de nuestra área de preparación académica

BIBLIOGRAFÍA

- Buceta, J. M. (1998). PSICOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. *UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION A DISTANCIA*.
- Camarena, J. M. (2002). ¿Qué es eso de ética profesional? *Universidad Nacional Autónoma de México*.
- Chamorro, J. J. (Diciembre de 2019). FORMACION ACADEMICA DE LOS INSTRUCTORES FÍSICOS DE LOS GIMNASIOS DEL BARRIO LAS NIEVES DE LA CIUDAD DE BARRANQUILLA. *Revista Educación Física, Deporte y Salud*, 2(4), 9.
- Devís, M. (2002). *LA PROFESIONALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: CARACTERIZACIÓN*. Universidad de Valencia, Madrid.
- Forteza, K. (2011). *El entrenador personal* (Vol. Cuarta Edición). España: Hipano Europea, S.A.
- Freddy Rodriguez, S. R. (2013). *Anàlisis del perfil ocupacional en el àrea del entrenamiento deportivo de tres gimnasios de Bogota en relación al perfil profesional de la facultad de cultura física deporte y recreación de la Universidad Santo Tomas*. Universidad Santo Tomas, Bogota D.C.
- Gómez, J. (2012). *La musculación: una alternativa de actividad física*. Universidad Veracruzana, Mexico.
- Luis, S. (2015). *LA PROFESIONALIZACIÓN EN EL DEPORTE. SÍ, ¿PERO CÒMO?* Universidad de Deusto, San Sebastián.
- Portes, J. (2014). FORMACIÓN ACADÈMICA DE LOS INSTRUCTORES DE GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE CHILLÀN. *Revista de Ciencias de la Actividad Física*, 3-4.
- Ramírez, M. d. (2002). CARACTERIZACIÓN DEL ENTRENADOR DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO. *Dirección General de Deportes CARM2002. Vol. 2, núm. 1 Universidad de Murcia*.
- Rivadeneira, D. M. (2013). “ESTUDIO DE LA METODOLOGÍA QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS DEPORTISTAS DE LOS GIMNASIOS PRIVADOS DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012”. UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE, Ibarra. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3266/1/05%20%20FECYT%201758%20TESIS.pdf>
- Rosero, F. (2020). Gestión de la confianza en Gimnasios Deportivos. *FEADEF*, 1-4.

Sánchez, J. (2012). *PROYECTO DE FACTIBILIDAD PARA LA INSTALACIÓN DE UN GIMNASIO EN LA CIUDAD DE MACAS PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO*. Universidad Central del Ecuador, Quito.

Solis, L. D. (28 de Mayo de 2019). *Investigalia*. Obtenido de El enfoque cualitativo de investigación: <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cualitativo-de-investigacion/>

ANEXOS

Riobamba 8 de junio 2022

De mi consideración

Reciba un cordial saludo y afectuoso saludo deseándole éxito en sus labores cotidianas, por medio de la presente me dirijo a usted como propietario de este respetuoso establecimiento deportivo para solicitar su participación en el proyecto de investigación “**El profesionalismo en los Gimnasios de la ciudad de Riobamba**”, a cargo de **Aaron David Yumisaca Zumba** con C.I **0605403583**, dicha investigación forma parte del proceso de culminación de estudios de la Carrera de **Pedagogía de la Actividad física y Deporte**.

El presente proyecto busca determinar cuáles son las principales fortalezas y debilidades profesionales por parte de los distintos establecimientos deportivos (Gimnasios) de la ciudad, proyecto con el cual se busca redirigir el enfoque de desarrollo de los mismo.

Se solicita su participación y colaboración en este proyecto mediante la aplicación de una encuesta a su personal de entrenadores.

Toda la información prestada será maneja con extremada discreción y profesionalismo.

De antemano agradezco su atención prestada y estamos al tanto de su respuesta.

Aaron Yumisaca

0605403583

Estudiante de la Universidad Nacional de Chimborazo

La encuesta es anónima

La presente encuesta esta diseñada para los entrenadores de los diversos gimnasios de la ciudad de Riobamba en función del proyecto de investigación "El profesionalismo en los gimnasios de la ciudad de Riobamba"



aronyumisaca123@gmail.com

(no compartidos) [Cambiar de cuenta](#)



***Obligatorio**

¿Cuál es su nivel de preparación académica? *

- Primaria
- Bachiller
- Tercer nivel
- Cuarto Nivel



Su formación académica se relaciona con el área *

- Nutrición
- Educación
- Entrenamiento
- Otro: _____

¿En los últimos 3 años cual es la cantidad de cursos que ha realizado? *

- Ninguna
- 1
- 2
- 3
- Más de 3

Mencione en que área

Si su respuesta anterior fue ninguna,
omita esta pregunta

Tu respuesta

¿A cuántas competencias ha
asistido con sus atletas en los
últimos 2 años?

*

- Ninguna
- 1
- 2
- Más de 3

¿De qué carácter han sido las competencias?

- Provincial
- Regional
- Nacional
- Internacional

¿Qué posición a dominado en las últimas competencias?

- Primer lugar
- Segundo lugar
- Tercer lugar
- Cuarto lugar
- Quinto lugar

Borrar selección

9 de marzo de 2023

Un cordial Saludo a todos quien conforman este grupo, el motivo de este mensaje es para solicitar de la manera mas respetuosa posible su apoyo (llenar la encuesta del enlace) en el desarrollo del Proyecto de investigación "el profesionalismo en los gimnasios de la ciudad de Riobamba" como parte de mi titulación, esta investigación busca mejorar la situación de cada un de nuestros negocios (gimnasios) de antemano agradezco su colaboración una buena y bendecida tarde 13:50 ✓✓



<https://forms.gle/5xgWtazkgHq9yQKbA> 13:51 ✓✓

Diego Chamorro
Buenas tardes colaboremos amigos, es un muy buen proyecto de tesis 13:52

+593 98 098 8925
Listo 14:25

[profile icon] Diego Chamorro Admin. del grupo

[profile icon] ~ CLUB OXYGEN... Admin. del grupo
+593 99 461 4431

[profile icon] ~ GIMNASIO HER... Admin. del grupo
+593 98 400 4377

[profile icon] +56 9 3768 7513 Admin. del grupo

[profile icon] +593 98 098 89... Admin. del grupo
Franco

[profile icon] +593 98 320 82... Admin. del grupo
LOMAS GYM-Riobamba: Veloz y...

[profile icon] +593 98 329 2721 Admin. del grupo

[profile icon] +593 98 390 8471 Admin. del grupo

[profile icon] +593 98 774 4678 Admin. del grupo
Disponible

[Ver todos \(16 más\)](#)

[Salir del grupo](#)

PROPUESTA DE CAPACITACIÓN DIRIGIDA A ENTRENADORES DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA

A continuación, presentaremos un modelo de capacitación en función de mejorar la preparación académica de los entrenadores de la ciudad, cabe aclarar que esta es una propuesta planteada para próximas investigaciones que se vinculen a los resultados obtenidos en la investigación "El profesionalismo en los gimnasios de la ciudad de Riobamba"

Título: Principios básicos del fitness y la musculación

Lugar: Universidad Nacional de Chimborazo

Duración: 40 horas (2 semanas)

Introducción

El fitness está muy de moda en la sociedad actual. De práctica deportiva ha pasado a ser un estilo de vida para muchas personas que buscan adquirir hábitos saludables. La combinación de ejercicio y una dieta sana y equilibrada son las claves de este concepto cuyo objetivo principal es encontrar el bienestar personal mediante el deporte y una buena alimentación.

La Musculación

Es una alternativa de actividad física basada generalmente en ejercicio físico de media a alta intensidad, con la finalidad encontrar un equilibrio muscular entre los segmentos corporales, generalmente se utilizan estímulos anaeróbicos, principalmente se desarrolla en los gimnasios. También se le llama musculación a la actividad encaminada a hipertrofiar el músculo sin llegar a un desarrollo competitivo. La musculación al ser un entrenamiento con pesas, provoca transformaciones inducidas en las fibras musculares como son los micro traumas; estas pequeñas lesiones en el músculo contribuyen al cansancio experimentado tras el ejercicio. La reparación de los micro traumas, forman parte del crecimiento muscular mejor conocido como hipertrofia. (Gómez, 2012)

Justificación

La siguiente capacitación se realiza con el fin de apoyar el crecimiento interpersonal de los entrenadores de la ciudad, contribuyendo a la adquisición de nuevos conocimientos teórico práctico en relación al área del fitness y la musculación.

Esta capacitación está dirigida a las personas que se encuentran trabajando como entrenadores o personas que están próximos a desempeñar labores como entrenadores y deseen ampliar sus conocimientos.

Objetivos

- Capacitar a los entrenadores de la ciudad en el área de fitness, nutrición y musculación.
- Adquirir diversos métodos pedagógicos para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje
- Comprender las bases biomecánicas de los movimientos de musculación.
- Entender los principios alimenticios para la construcción de masa muscular.

Semana 1	Hora	Tema	Duración
Lunes	9:00 am – 11:00am 13:00 pm – 15:00pm	Metodologías pedagógicas para la enseñanza del fitness	4 horas
Martes	9:00 am – 11:00am 13:00 pm – 15:00pm	Introducción a la musculación	4 horas
Miércoles	9:00 am – 11:00am 13:00 pm – 15:00pm	Biomecánica básica de los ejercicios	4 horas
Jueves	9:00 am – 11:00am 13:00 pm – 15:00pm	Principios básicos del entrenamiento	4 horas
Viernes	9:00 am – 11:00am 13:00 pm – 15:00pm	Sistemas energéticos	4 horas
Semana 2	Hora	Tema	Duración
Lunes	9:00 am – 11:00am 13:00 pm – 15:00pm	Planificación del entrenamiento I	4 horas
Martes	9:00 am – 11:00am 13:00 pm – 15:00pm	Planificación del entrenamiento II	4 horas
Miércoles	9:00 am – 11:00am 13:00 pm – 15:00pm	Nutrición para crear musculatura I	4 horas
Jueves	9:00 am – 11:00am 13:00 pm – 15:00pm	Nutrición para crear musculatura II	4 horas
Viernes	9:00 am – 11:00am	Capacitación: Importancia de la	2 horas

		profesionalización a través de la preparación académica superior	
Sábado	9:00 am – 11:00am	Entrega de certificados y finalización de curso	2 horas