

	UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA						
	GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS						
CARTA DE AUTORIZACIÓN							
CODIGO	AP-BIB-FO-06	VERSION	1	VIGENCIA	2014	PAGINA	1 de 1

Neiva, 30 Junio 2017

Señores

CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

Ciudad

El (Los) suscrito(s):

Viviana González Sánchez, con C.C. No. 1117497460, Norely Pérez García, con C.C. No. 1075227269, Autor (es) de la tesis y/o trabajo de grado. Titulado Análisis De La Demanda Del Entrenamiento Personalizado De Fitness En La Ciudad De Neiva presentado y aprobado en el año 2017 como requisito para optar al título de Especialista en Alta Gerencia; Autorizo (amos) al CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN de la Universidad Surcolombiana para que con fines académicos, muestre al país y el exterior la producción intelectual de la Universidad Surcolombiana, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en los sitios web que administra la Universidad, en bases de datos, repositorio digital, catálogos y en otros sitios web, redes y sistemas de información nacionales e internacionales "open access" y en las redes de información con las cuales tenga convenio la Institución.
- Permita la consulta, la reproducción y préstamo a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato Cd-Rom o digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer, dentro de los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia.
- Continúo conservando los correspondientes derechos sin modificación o restricción alguna; puesto que de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación del derecho de autor y sus conexos.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

Firma:



EL AUTOR/ESTUDIANTE:

Firma:



Vigilada Mineducación

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través del sitio web institucional www.usco.edu.co, link Sistema Gestión de Calidad. La copia o Impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es de responsabilidad de la Universidad Surcolombiana.



CÓDIGO	AP-BIB-FO-07	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	1 de 2
---------------	---------------------	----------------	----------	-----------------	-------------	---------------	---------------

TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO: Análisis De La Demanda Del Entrenamiento Personalizado De Fitness En La Ciudad De Neiva

AUTOR O AUTORES:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
González Sánchez	Viviana
Pérez García	Norely

DIRECTOR Y CODIRECTOR TESIS:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre

ASESOR (ES):

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Paramo Morales	Dagoberto

PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Especialista en Alta Gerencia

FACULTAD: Economía y Administración

PROGRAMA O POSGRADO: Especialización en Alta Gerencia

CIUDAD: Neiva **AÑO DE PRESENTACIÓN:** 2017 **NÚMERO DE PÁGINAS:** 170

TIPO DE ILUSTRACIONES (Marcar con una X):

Diagramas Fotografías ___ Grabaciones en discos ___ Ilustraciones en general ___ Grabados ___
Láminas ___ Litografías ___ Mapas ___ Música impresa ___ Planos ___ Retratos ___ Sin ilustraciones ___
Tablas o Cuadros

SOFTWARE requerido y/o especializado para la lectura del documento: PDF



MATERIAL ANEXO: Encuestas

PREMIO O DISTINCIÓN (*En caso de ser LAUREADAS o Meritoria*): Ninguna

PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:

<u>Español</u>	<u>Inglés</u>	<u>Español</u>	<u>Inglés</u>
1. Fitness	Fitness	6. Suplementos	Supplements
2. Deporte	Sport	7. Entrenadores Personalizados	Custom Coaches
3. Medicina	Medicine	8. Salud	Health
4. La Demanda	The Demand	9. Habitos de Vida Saludable	Healthy Living Habits
5. El Mercadeo	Marketing	10. Investigacion	Investigation

RESUMEN DEL CONTENIDO: (Máximo 250 palabras)

El presente trabajo de investigación consiste en el análisis de la demanda de las condiciones actuales de los entrenamientos personalizados fitness, que en los últimos años ha tomado un auge dentro de la sociedad por el dinamismo y las distintas metodologías que se emplea. Este análisis consistió en conocer la demanda de entrenamiento personalizado fitness en la ciudad de Neiva – Huila donde se presentó un incremento en este servicio desarrollado con entrenadores capacitados profesionalmente y empíricamente, además se evidencio poco seguimiento en planificar y dosificar frente a los objetivos del cliente.

ABSTRACT: (Máximo 250 palabras)

The present research work consists of the analysis of the demand of the current conditions of the personalized fitness trainings, which in recent years has taken a boom within the society for the dynamism and the different methodologies that is used. This analysis consisted of knowing the demand for personalized fitness training in the city of Neiva - Huila, where an increase in this service was presented, with trained trainers professionally and empirically, also showed little follow up in planning and dosing in front of the client 's objectives.

APROBACION DE LA TESIS

Nombre Presidente Jurado: Elías Ramírez Plazas

Firma:

ANALISIS DE LA DEMANDA DEL ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO DE FITNESS
EN LA CIUDAD DE NEIVA

VIVIANA GONZÁLEZ
NORELY PEREZ GARCIA

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE ECONOMIA Y ADMINISTRACION
COHORTE XXVIII
NEIVA, HUILA
2017

ANALISIS DE LA DEMANDA DEL ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO DE FITNESS
EN LA CIUDAD DE NEIVA

VIVIANA GONZÁLEZ
NORELY PEREZ GARCIA

Trabajo de grado como requisito para optar el título de:
Especialista en Alta Gerencia

Tutor:
DAGOBERTO PÁRAMO MORALES

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE ECONOMIA Y ADMINISTRACION
COHORTE XXVIII
NEIVA, HUILA
2017

Nota de Aceptación

Firma del jurado

Firma del jurado

Neiva Huila, 23 de Junio de 2017.

TABLA DE CONTENIDO

	Pag.
1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	7
2.1 ANTECEDENTES	7
2.2 JUSTIFICACIÓN	14
2.3 ALCANCE	14
2.4 LIMITACIONES	15
2.5 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	16
3. OBJETIVOS	17
3.1 OBJETIVO GENERAL.....	17
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	17
4. MARCO TEORICO	18
4.1 LA DEMANDA.....	18
4.1.1 Los determinantes de la demanda	18
4.2 SALUD	21
4.2.1 Salud holística:	21
4.2.2 Componentes de la salud	22
4.2.4 Bienestar.....	25
4.2.5 Relación de salud y bienestar	26
4.3 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	26
4.4 DEPORTE Y SALUD.....	29
4.5 FITNESS	30
4.5.1 Componentes básicos del fitness.....	31
4.5.2 Beneficios del Entrenamiento fitness	33
4.5.3 Actividades y objetivos del entrenamiento Fitness	35
4.5.4 Intensidad y frecuencia de entrenamiento	36
4.5.5 Capacitación a nivel nacional para entrenadores	39
4.5.6 Supervisión y seguimiento del entrenamiento fitness	44
4.5.7 Suplementos alimenticios o nutricionales	50
5. METODOLOGÍA.....	59
5.1 Tipo de Investigación	59
5.2Técnica de Investigación	60

5.3 Población	60
5.4 Análisis de datos recopilados	61
5.5 Interpretación de la información recopilada	67
6. RESULTADOS	68
6.1 ANÁLISIS DE ENTREVISTAS RESUMIDAS POR OBJETIVOS	89
7. CONCLUSIONES	101
8. RECOMENDACIONES	105
9. ANEXOS	106
10. BIBLIOGRAFIA	166

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación consiste en el análisis de la demanda de las condiciones actuales de los entrenamientos personalizados fitness en la ciudad de Neiva, que en los últimos años ha tomado un auge dentro de la sociedad por el dinamismo y las distintas metodologías que se emplea, que el usuario no debe desplazarse hasta un gimnasio, sino que el entrenador acude a él en el lugar y hora propicia, además, de la búsqueda de la salud con hábitos de vida correctos.

El concepto de fitness ha tenido una evolución significativa mostrando que actualmente la gente no busca cuerpos voluminosos, pero sí cuerpos funcionales, con buen desarrollo de capacidades físicas, psicosociales y con alto autoestima

El estudio busca, además, conocer la demanda de entrenamiento personalizado con el fin de implementar en la ciudad de Neiva – Huila este servicio con entrenadores capacitados y profesionales que desarrollen un mejor seguimiento en planificar y dosificar frente a los objetivos del cliente, teniendo en cuenta el uso de diferentes suplementos existentes en el mercado de acuerdo a la necesidad del cliente.

2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.1 ANTECEDENTES

La palabra Fitness es originaria de la lengua inglesa donde se puede traducir la raíz “fit”, como “ajustado” o poseer una buena forma o buena salud. Y al agregar el “ness” al finalizar la palabra fitness se hace referencia al acondicionamiento físico

En 1998 la ACSM (American College of Sports Medicine) “definió el fitness como la capacidad de llevar a cabo niveles de actividad física de un nivel moderado a otro con alto vigor sin que aparezca una fatiga indebida, así como la posibilidad de mantener esta capacidad a lo largo de la vida” (ACSM, s.f)

Según We Love Prof la palabra fitness tiene una relación positiva. Debido a que en la actualidad se entiende por fitness aquel “estado que permite a una persona usar su cuerpo en actividades que requieran fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, agilidad, potencia, equilibrio, velocidad y precisión, sin experimentar fatiga”. Y así, el Fitness como actividad viene siendo todo aquel deporte o ejercicio que permita alcanzar el estado propuesto. (WeLoveProf, 2016)

En los inicios de la humanidad, los hombres solo tenían como prioridad en la vida correr para así lograr sobrevivir, El progreso físico de los primeros hombres fue en la masa muscular, donde fue evolucionando naturalmente gracias al diario vivir y la exigencia práctica de la vida, viéndolo desde un contexto o un entorno rústico - salvaje donde se tenía que hacer lo que fuera

por sobrevivir, siendo así como los primeros hombres realizaron deporte sin darse cuenta y tallaron o esculpieron su cuerpo sin saberlo, en un entorno donde se debía cazar y buscar la forma de no ser cazado, y para esto tuvieron que aprender a correr, saltar, trepar y realizar demás actividades en busca de la sobrevivencia.

En el año 8000 a. C., se afirma que surgió la agricultura donde empezó a ser considerada como el desarrollo e inicio de la civilización debido a que el hombre que practicaba la caza y la recolecta se convirtió en un agricultor y empezó a desarrollar movimientos en el cuerpo repetitivos y definidos: ya no tenían razones para brincar, trepar, arrastrar o correr para alimentarse. Sin embargo, sofisticaron sus movimientos al escalar o subir por una escalera en vez de trepar a los árboles. (WeLoveProf, 2016)

Entre el 4000 a. C. y la caída del Imperio Romano en el siglo V, bastantes civilizaciones surgieron y seguidamente desaparecieron a causa de las guerras y diferentes conquistas realizadas por los babilonios, los asirios, los egipcios, griegos, entre otros, que imponían a todos los jóvenes y hombres adultos un programa físico con el objetivo de entrenarlos exclusivamente para guerra

El entrenamiento militar antiguo ejecutaba movimientos similares a los realizados naturalmente por los hombres de las cavernas, pero más estructurados y con un objetivos finales diferentes, algunos hombres jóvenes tomaban en práctica habilidades fundamentales como trotar, caminar o correr en terrenos con dificultad, brincar, arrastrarse, trepar, alzar y cargar cosas pesadas, arrojar y atrapar, combates sin armas, etc. Justo en esta época surgió la conocida frase «mente sana en cuerpo sano» (Mens sana in corpore sano).

El cristianismo se expandió en la edad media entre los siglos V y XV, y como consecuencia surgió la ideología de que la vida terrenal preparaba la vida para el más allá. Por lo tanto, el cuerpo venía a ser considerado como un pecado y no se le debía dar mucha importancia, debido a que la esencia del hombre era el alma, además la educación se encontraba orientada hacia la formación de la mente, en lugar de la formación del cuerpo. (WeLoveProf, 2016)

Sin embargo en los tiempos del régimen feudal, los nobles y los mercenarios tenían que someterse a un entrenamiento físico para así poder prestar el servicio militar, donde se llevaba a cabo una formación con centro principal en los movimientos naturales y las competencias marciales. El restante de la población campesina, casi el 90% trabajaba en el campo y su ejercicio físico era el producto de su trabajo duro.

Según WeLoveProf (2016) “Durante el período del Renacimiento, entre el 1400 y el 1600, el cuerpo se contempla desde una nueva perspectiva y suscita de nuevo más interés, ya sea en el ámbito de la anatomía, de la biología, de la salud o de la educación física. En 1420, el italiano Victorin de Feltre, considerado como uno de los primeros educadores contemporáneos, abrió una escuela que se centraba en la educación física”

En 1553, el español Cristóbal Méndez desarrolló el libro “el ejercicio corporal y sus provechos” siendo considerada la primera obra propuesta por completo al ejercicio físico, a los beneficios en la salud y en el cuerpo. En este libro se describen ejercicios, juegos y deportes desde diferentes puntos de vista y se dan consejos para evitar lesiones. Otra obra posterior, llamada “De Arte Gymnastica” fue anunciada por Mercurialis, un médico italiano que habla sobre la salud, alimentación y el ejercicio físico, siendo este el primer libro sobre la medicina deportiva.

La Revolución Industrial generó una transformación en la fabricación con métodos manuales y la fabricación usando máquinas de producción, lo que produjo un cambio de suma importancia en la historia moderna, debido a que esta revolución ocasionó un impacto en la manera de trabajar y de desplazarse volviendo a las personas más sedentarias surgiendo un nuevo movimiento que realiza la práctica intencional de ejercicio físico, siendo una buena manera de estar en forma y listo para participar en una guerra y así ser un orgullo al prestar un deber cívico. (WeLoveProf, 2016)

Se realizaron diferentes iniciativas en Europa para hacer deporte por placer o con el objetivo de optimizar el estado físico, algunos ejemplos según WeLoveProf (2016) son:

- “En Alemania, Johann Bernard Basedow creó una escuela centrada en juegos y en el ejercicio físico practicando lucha, carreras, la equitación, la esgrima y la danza. Incluso se cambió la vestimenta para mayor comodidad y mayor libertad de movimiento.
- En Suecia, Per Henrik Ling elaboró los principios del desarrollo físico basándose en la combinación del desarrollo corporal con la belleza muscular. Inventó el concepto de «gimnasia suave» mediante la gimnasia, la respiración, los ejercicios de estiramiento y los masajes.
- En España, Francisco Amorós fundó una escuela militar y una civil y militar, además publicó una guía de ejercicio físico, gimnasia y educación moral.
- En Francia, Hippolyte Triat fundó el primer gimnasio donde se reunían los burgueses, aristócratas y jóvenes para realizar actividades lo más parecidas al fitness de la actualidad.

- En Estados Unidos Catharine Beecher, una pionera en sensibilizar al pueblo sobre la condición física. Desarrolló un programa de gimnasia llevado a cabo con música.”

A inicios del siglo XX se desarrollaron y usaron equipos de fitness enfocados y orientados a la resistencia. Poco a poco, se va extendiendo la industria del fitness y del entrenamiento físico en España y en todo el mundo. En este siglo se marcó el concepto de competición y de deporte especializado con un mercado de fitness que posea una buena estructura y organización.

Edmond Desbonnet es un profesor que motiva a las personas a realizar deporte y empezar a tener preocupación por sí mismo, para esto publica en revistas y posee una cadena de clubs deportivos que impulsa el movimiento fitness como una industria. A demás se encuentra el americano McFadden, que es literalmente un gurú de la cultura física en Estados Unidos debido a que está totalmente de acuerdo con llevar una vida sana con un estilo de vida saludable sin ingerir alcohol, té, pan o cafeína. Durante el pasar de los siguientes años, la industria del fitness y del entrenamiento tuvo un incremento en su demanda gracias a la llegada del culturismo y de máquinas más sofisticadas, la aparición y desarrollo de métodos prácticos e innovadores como el pilates, revistas, vídeos, internet, libros, DVD, etc. (WeLoveProf, 2016)

En Colombia, la industria del cuidado personal tiene un crecimiento acelerado, más que en el resto de América Latina, sostiene a través de El Espectador el experto Stephen Bruner, gerente de mercadeo de la empresa multinacional Precor, dedicada al diseño y la fabricación de equipos de este tipo. (Espectador, 2014)

Jim Cueva (2015) señaló que: “Por primera vez en la historia, el uso de la tecnología portátil para ejercitarse será la tendencia fitness más usada en el mundo en el 2016, así lo reveló

la Encuesta Global de Tendencias Fitness 2015, que publica anualmente la revista Health and Fitness Journal a través del Colegio Americano de Medicina del Deporte –ACSM- por sus siglas en inglés. El estudio también indica que formas de ejercitarse como Zumba, Pilates o la Bicicleta Estática, han dejado de ser tendencia y se constituyen hoy como técnicas de entrenamiento”

“Según Erica Tillinghast, Gerente de Educación Global de Precor – multinacional líder en la construcción de equipos fitness- “El auge del uso de la tecnología en todos los aspectos de la vida del ser humano ha llegado también al ejercicio físico, lo cual es un horizonte al que debemos apuntarle quienes trabajamos en la industria del fitness”. (Briceño, 2015)

Existen otros métodos para entrenar según el reporte generado por la (ACSM, 2015) en donde afirma que el uso de tecnología portátil o móvil figura como la principal tendencia, el listado de las 5 tendencias fitness para el 2016 está compuesto en el segundo puesto por el uso del peso corporal propio; en tercer lugar se encuentra el entrenamiento de alta intensidad; en el cuarto los entrenamientos de fuerza; y en el quinto el asesoramiento con profesionales certificados en fitness

Briceño (2015) afirma que “Para Lorena Valderrama, Directora de Mercadeo de GymShop -empresa que distribuye hace más de 20 años los equipos Precor en Colombia, El usuario fitness busca cada vez más la comodidad y sencillez en sus rutinas de ejercicio. De ahí la importancia que la industria se incline por implementar tecnología de avanzada en los equipos de entrenamiento, como los de fuerza, que llevan muchos años siendo tendencia”.

El estudio realizado por el Colegio Americano de Medicina del Deporte –ACSM “preguntó por las tendencias fitness comunes a 3 mil profesionales de la salud, entrenadores, deportistas y empresarios de este segmento en países como Australia, Canadá, China, Francia, Alemania, Barbados, Brasil, Brunei, Costa Rica, Ecuador, Grecia, Hong Kong, Irlanda, Corea, Kuwait, Líbano, Maldivas, México, Países Bajos, Nueva Zelanda, Perú, Portugal, España, Tailandia, Estados Árabes Unidos, Estados Unidos y Reino Unido”. (Briceño, 2015)

Cueva (2015) asegura que: “El mercado fitness en Colombia -según la Asociación Internacional al Servicio de la Salud y los Gimnasios- genera más de US\$ 222 millones al año, y según el informe “Global Fitness Equipment Market” para el año 2020 se estima que este mercado aborde en todo el mundo cerca de US\$11.9 mil millones”

Gracias a los diferentes estudios realizados se creó un listado con las 10 tendencias fitness del 2016 según Briceño (2015) en donde se encuentran:

1. El uso de tecnología móvil o portátil haciendo uso de entrenamientos online
2. Entrenamientos desarrollados a base del propio peso corporal
3. Entrenamientos desarrollados a base de alta intensidad.
4. Entrenamientos desarrollados a base de fuerza.
5. Tener seguimiento con profesionales capacitados y certificados
6. Llevar a cabo entrenamientos personalizados enlazados con el plan nutricional
7. Desarrollar actividades funcionales para el equilibrio
8. Realizar programas de entrenamiento para adultos de mayor edad.

9. Realizar ejercicios para bajar o perder peso.
10. Yoga, entre otros

2.2 JUSTIFICACIÓN

La ausencia de un entrenamiento personalizado que se interese por el bienestar físico, mental y espiritual de cada uno de los clientes interesados en este deporte, bien sea por iniciativa propia del estar bien, de conservación física, de hábitos saludables o por prescripción médica, hace que se requiera de un entrenador con toda la preparación profesional, con actualización académica, actitud del servicio, empoderamiento e imagen física acorde. Como consecuencia de esto se presenta una amenaza de sedentarismo afectando la salud de las personas debido al desconocimiento y puesta en marcha del entrenamiento fitness personalizado que soluciona todos los aspectos del ámbito psicológico y físico.

2.3 ALCANCE

La investigación permitió dar respuesta a cada uno de los siete (7) objetivos específicos planteados en el presente Trabajo de Grado. Donde se pudo analizar los beneficios que los neivanos perciben del entrenamiento fitness y determinar la necesidad del cliente a la hora de adquirir un programa de entrenamiento personalizado permitiendo un diagnóstico y entrenamiento acorde a la condición física del cliente

De igual forma, se determinaron los diferentes tipos de capacitación que los Neivanos requieren que tenga un entrenador fitness y que expectativas de tiempo se tienen para obtener resultados y así poder garantizar un servicio de calidad, con resultados visibles. Para conseguir los resultados esperados se debe comprender la importancia que para los neivanos tiene el seguimiento desarrollado por un profesional fitness al iniciar el entrenamiento, a la revisión periódica de los avances. Y finalmente se compararon los diferentes precios de los servicios de entrenamiento personalizado y los suplementos acordes al cliente.

Para la realización de la investigación se desarrollaron veinte (20) entrevistas en profundidad y con su respectivo análisis.

2.4 LIMITACIONES

Una de las limitaciones encontradas durante el desarrollo de la investigación fue poder encontrar personas que hicieran uso de suplementos alimenticios debido a su desconocimiento y su alto valor adquisitivo.

Al ser una investigación de tema deportivo no presentó ninguna limitación para realizar observaciones del fenómeno de estudio, por cuanto el entrenamiento fitness personalizado es un tema en auge y de bastante importancia para la salud y el bienestar físico y mental, ayudando a que las personas se interesen por el servicio y deseen adquirirlo, siendo de una dificultad baja el conseguir realizar exitosamente las entrevistas

2.5 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la demanda de entrenamiento Fitness personalizado en la ciudad de Neiva?

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Analizar la demanda del entrenamiento personalizado fitness en la ciudad de Neiva

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar los beneficios que los neivanos perciben del entrenamiento fitness.
- Descubrir la necesidad del cliente a la hora de adquirir un programa de entrenamiento personalizado
- Entender el tipo de capacitación que los neivanos requieren que tenga un profesional o entrenador fitness
- Identificar la expectativas de tiempo que los neivanos tienen para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness
- Conocer la frecuencia de visita a los lugares de entrenamiento fitness
- Comprender la importancia que para los neivanos tiene el seguimiento desarrollado por un profesional fitness a fin de conseguir los objetivos propuestos
- Comparar los diferentes precios de los servicio de entrenamiento personalizado fitness en la ciudad de Neiva.

4. MARCO TEORICO

La presente investigación pretende analizar la demanda del entrenamiento personalizado fitness en la ciudad de Neiva, para esto se requiere primero la comprensión de temáticas y conceptos que serán abordados en la investigación como: la demanda, el bienestar, la salud y el deporte, haciendo énfasis en el fitness y los beneficios aportados a los clientes.

4.1 LA DEMANDA

“La demanda es definida como la necesidad o deseo de poseer un bien o servicio, limitado por la voluntad y la capacidad de los consumidores a pagar por el bien o servicio, al precio ofrecido.” (cómo funciona qué, 2015)

La demanda es un componente principal y de suma importancia en la economía. Debido a que por fortuna las personas nunca estarán satisfechas con lo que poseen, por lo que al desear más, la economía seguirá prosperando y aumentando, por el contrario sin la demanda, ningún negocio podría prosperar.

4.1.1 Los determinantes de la demanda

La demanda es aquella que promueve el crecimiento de la economía. Las empresas buscan el aumento de su demanda para así poder aumentar sus beneficios. A causa del gobierno y los bancos se impulsa la demanda donde si se quiere se retrasa o se modifica de acuerdo al interés de la etapa de expansión del período comercial.

Los causantes del impulso de la demanda son 6 como lo postula (cómo funciona qué, 2015) a continuación:

- El precio del bien o servicio.

“La ley de la demanda establece que cuando un precio sube, la cantidad demanda cae. Esto también significa que, cuando los precios bajan, la demanda sube. La gente basa sus decisiones de compra en el precio”. (cómo funciona qué, 2015)

- Los precios de los bienes o servicios relacionados.

“Se refiere a los complementos, los productos que se suelen comprar con el producto demandado. Podrían ser substituidos por el producto en la demanda. Si el precio de los bienes o servicios complementarios incrementan el coste de utilizar el bien que se demanda, se deseara menos. Por ejemplo, si sube el costo de la ropa deportiva o de los suplementos alimenticios, la demanda del fitness bajara, otro ejemplo es cuando el precio de la gasolina subió a \$4 por galón en 2008, la demanda de los todoterrenos Hummer, cayó. La gasolina es un bien complementario de los Hummers. El coste total de conducir un Hummer subió a medida que lo hacían los precios de la gasolina” (cómo funciona qué, 2015)

- Los ingresos de aquellos que demandan.

“Cuando los ingresos aumentan, la cantidad demandada también lo hace. Cuando los ingresos bajan, también lo hace la demanda”. (cómo funciona qué, 2015)

- Gustos o preferencias de aquellos que demandan.

“Este es el deseo, emoción, o preferencia por un bien o servicio. Cuando los gustos se elevan, la cantidad demandada también lo hace. Igualmente, cuando los gustos caen, disminuirá la cantidad demandada. Esto es en lo que se centra la publicidad de marca”. (Cómofunctionaqué, 2015)

- Acerca de la posible subida del precio.

Según Cómofunctionaqué (2015), “cuando la gente espera que el valor de algo se incremente, lo demandan más. Esto explica la burbuja de los activos de vivienda en 2005. Los precios de las casas aumentaron, pero la gente siguió comprando porque tenía la expectativa de que el precio seguiría subiendo. Esto impulsó que los precios subieran aún más, hasta que la burbuja explotó en 2006. Entre los años 2007 y 2001 los precios de las viviendas bajaron en un 30%. Sin embargo, la cantidad demandada no llegó a mejorar. ¿Por qué? La gente espera que los precios continúen cayendo, gracias al registro de los niveles de las ejecuciones hipotecarias que entran en el mercado. La demanda no mejorará hasta que los precios futuros que la gente espera, lo hagan”.

- Para la demanda agregada, el número de compradores en el mercado es el sexto determinante.

Cómofunctionaqué (2015) afirma que: “El número de compradores afecta en general, o en agregado, a la demanda. Cuantos más compradores entren, más sube el mercado, y por lo tanto, la cantidad demandada, incluso si el precio no cambia. Esta fue otra de las razones que causó la burbuja inmobiliaria. El bajo costo y las hipotecas de alto riesgo incrementaron el número de personas que podían permitirse una casa. El número de compradores se incrementó, aumentando

la demanda de las viviendas. Cuando se dieron cuenta de que realmente no podían permitirse una vivienda, fue cuando los precios de las viviendas comenzaron a caer, quedando embargadas. Esto redujo el número de compradores, y, por lo tanto, también cayó la demanda”

4.2 SALUD

Según “la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud es un completo estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad” (Saludality, 2012). Otras definiciones afirman que “es un continuo de sucesiones intermedias que fluctúan desde la salud optima hasta la muerte” (Benites Vega, 2010), y para el modelo medico es simplemente la ausencia de enfermedad”. (Cruz Hernandez, 2014)

“Esta definición circunscribe a la salud dentro de un triángulo, siendo sus extremos las dimensiones, físicas, mentales y sociales. Sin embargo, el concepto de salud debe tomar en cuenta al ser humano como un ser total. De este principio surgió el término de salud holística”. (Lopategui Corsino, 2001)

4.2.1 Salud holística:

“El enfoque holístico del concepto de salud comprende las dimensiones físicas, mentales, sociales, emocionales y espirituales de manera interdependientes e integradas en el ser humano, el cual funciona como una entidad completa en relación al mundo que le rodea”. (Lopategui Corsino, 2001)

Fundamentalmente, la salud holística posee las siguientes características según (Hernan, 2010):

- “Se distingue la salud desde un aspecto positivo.
- Se resalta el bienestar en vez de la enfermedad.
- El ser humano se desempeña como una unidad entera e integrada.
- No existe salud si una de las dimensiones no se encuentra saludable.
- Su propósito principal es alcanzar una óptima calidad de vida por medio de la práctica de comportamientos apropiados que puedan asegurar una vida saludable”.

Este concepto holístico de la salud es muy importante, porque le otorga importancia a los otros aspectos de la salud que han sido excluidos de la definición tradicional (componente emocional y espiritual de la salud). Sin estos dos componentes es imposible alcanzar un óptimo estado de salud. Por consiguiente, la salud es el completo estado de bienestar físico, mental, social, espiritual y emocional y no solamente la ausencia de enfermedad o incapacidad.

4.2.2 Componentes de la salud

Según Pérez Porto & Merino (2008) la salud puede reconocerse y analizarse desde diferentes perspectivas, aunque en realidad se trata de aspectos relacionados entre sí como:

- **Salud física:** Velazquez Cortés (2017) afirma que “es el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo, ya que tiene que ver con nuestro cuerpo; con nuestro

caparazón y vehículo el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte. Para asegurarnos de que sí vamos a llegar lo más lejos posible en la vida, tenemos que cuidar a nuestro cuerpo de la mejor manera”. Para mantener la salud física en óptimas condiciones, se recomienda realizar ejercicios de forma periódica y tener una dieta equilibrada y saludable, con variedad de nutrientes y proteínas.

- **Salud mental:** Según Velazquez Cortés (2017) “Hace referencia a la manera en que se maneja el estrés de la vida diaria en sus diferentes escenarios donde se desarrolla, y como resolver los problemas de manera satisfactoria y sana. La carencia de Salud mental hace que se pierda el equilibrio vital y la objetividad del bienestar de la propia vida; para alcanzar una buena salud mental se recomienda hacer ejercicio para bajar los niveles de estrés, convivir con la familia y amigos, el no perder los objetivos que se han trazado y tratar de realizarlos para obtener un buen equilibrio emocional”
- **Salud emocional** “es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores. Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de manera asertiva y se sienten bien acerca de si mismo, tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana” afirma (Temas de Salud, 2015)

- **Salud social:** es la destreza o habilidad de interactuar de una buena manera con la gente y el ambiente, satisfaciendo además las relaciones interpersonales.
- **Salud espiritual:** “Consiste en tener relaciones armoniosas con otros seres humanos, vivir en armonía con el entorno y sentirse en paz consigo mismo y con los que nos rodea, tener una orientación espiritual o religiosa”. (University of Puerto Rico, 2016) Además involucra vivir basándose en los principios éticos, la moralidad y los valores de cada persona teniendo en cuenta la habilidad para el descubrimiento y articulación de un objetivo en la vida.(Cruz Hernandez, 2014)
- **Salud ambiental:** “Bajo este modelo, la salud se enfoca hacia los medios empleados por el ser humano para poder adaptarse ante los cambios ambientales continuos que ocurre diariamente. Se refiere al proceso que todo individuo sigue para tomar decisiones correctas que ayuden a la calidad del ambiente ecológico donde se vive. La salud ambiental implica poder protegerse ante los diversos contaminantes que se encuentran en la tierra, agua, aire, en los alimentos y en otros productos que se utilizan en el trabajo y el hogar” afirma (Lopategui Corsino, 2001)
- **Salud ocupacional:** “Es la promoción y mantenimiento del más alto grado de bienestar físico, mental y social de todas las ocupaciones a través de la prevención y control de los factores de riesgo y de la adaptación del trabajo al hombre”. (University of Puerto Rico, 2016)

4.2.3 Salud y la calidad de vida

Cuando se habla de salud y calidad de vida se hace referencia al óptimo bienestar entre cinco dimensiones de la salud (física, mental, emocional, social y espiritual). Incluyendo además la unión de la familia, una participación activa en la comunidad y alcanzar un estilo de vida adecuado llevando a cabo una la actividad física regular, una buena alimentación, exponiéndose y protegiéndose de la calidad ambiental, entre otras. (Lopategui Corsino, 2001)

4.2.4 Bienestar

“El concepto bienestar se refiere a las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida y nos ayuda a llegar a un estado de salud óptima. Es aquel proceso activo dirigido a mejorar nuestro estilo de vida en todas sus dimensiones. Representa nuestras acciones responsables que permiten el desarrollo de un nivel adecuado de salud general. El bienestar deseado, entonces, se obtiene mediante hábitos saludables que resultan en una adecuada adaptación e integración de las dimensiones físicas, mental, social, espiritual y emocional a cualquier nivel de salud o enfermedad. Esto implica que puedes experimentar bienestar, ya sea que te encuentres enfermo o saludable” como lo afirma (ProsperiT, 2012)

Al hablar acerca de bienestar hacemos referencia a una gama amplia de componentes que son la esencia y el fundamento para vivir en satisfacción y felices con lo que se posee y se ha tomado como objetivo. “Bienestar es estar y sentirse bien consigo mismo con lo que se tiene para así lograr una vida aprovechada al máximo”. (Vidacina, 2017)

4.2.5 Relación de salud y bienestar

Actualmente el Bienestar y Salud van unidos buscando que las personas tengan una vida saludable llena de cosas positivas y que también se goce de plenitud. El Bienestar se encuentra enlazado con la salud física que se logra gracias a una alimentación controlada, realizar ejercicio, descansar, hidratarse adecuadamente debido a que ayuda a eliminar las toxinas presentes, al realizar estas actividades se podría decir que se gozaría de una vida equilibrada y lleno de bienestar. (Vidacina, 2017)

Podríamos decir que el bienestar es una consecuencia de tener salud, ya que si se posee buena salud constantemente, se estaría libre de enfermedades, pero también se contara con un sentimiento de bienestar integral. O sea sentir que se lleva una vida armónica por lo menos en el ámbito que se considera más importante para la persona. (Alvarez, 2016)

4.3 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Más que de una vida sana hay que referirnos a llevar un estilo de vida saludable en donde hace parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. (Sanitas, 2017)

Desde este punto de vista se dice que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son:

- **Dieta equilibrada**

“Una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente, para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria. El valor energético diario de la dieta debe ser de 30-40 kilocalorías por kilo de peso. Los hidratos de carbono deben ocupar un 50-55% de los nutrientes, con no más de un 10% de azúcares simples. Las grasas han de ser un 30% del valor energético total, repartiéndose del siguiente modo: un 15-20% de grasas mono insaturadas, un 5% de poliinsaturadas y no más de un 7-8% de saturadas”. (Arias, 2017)

- **Hábitos tóxicos**

Algunos hábitos como el tabaco, el alcohol y las drogas perjudican de una manera negativa en la salud. Llegando a aceptar solamente al vino o la cerveza, las cuales se recomienda consumir una copa diaria. (Arias, 2017)

- **Ejercicio físico**

“Las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y

ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía”. (Impor Frut, 2016)

- **Higiene**

Una correcta y adecuada higiene evita bastantes problemas de salud, como infecciones o problemas dentales o dermatológicos. Al hablar de higiene también se hace referencia al aseo y limpieza del cuerpo y en todo el ámbito doméstico. (Arias, 2017)

- **Productos tóxicos**

El organismo se encuentra expuesto a muchos productos tanto puntual o continuamente, pudiendo resultar en un alto riesgo para la salud de las personas, debido a la contaminación ambiental constante que viven las ciudades, considerándose como un factor de riesgo importante al ser silencioso.

- **Equilibrio mental**

“No se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El

estrés, el cansancio, la irascibilidad, la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable”. (Sanitas, 2017)

- **Actividad social**

Sanitas (2017) afirma que “las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia” como también lo afirma (Arias, 2017)

4.4 DEPORTE Y SALUD

Importancia (2017) afirma que “los beneficios de tener una Actividad Física periódica son altamente superiores respecto a una vida más bien relajada, en la que no se ejercita el cuerpo y en cambio se mantiene en inactividad, por lo que una de las prácticas recurrentes y recomendables es la elección de un Deporte para practicar, y teniendo la frecuencia de realizarlo constantemente”.

Los beneficios que tiene el deporte en la salud tienen relación con la ejercitación, debido a que una vida en la que no se practica deporte y actividad física periódica ocasionara el sedentarismo físico, considerándose como la escasez de actividad física, siendo esta la consecuencia de un decaimiento en la Salud, imposibilitando al cuerpo ofrecer respuestas favorables en diferentes condiciones, más que todo en lo las enfermedades Cardiovasculares.

Por esto practicar deportes ayuda a la disminución de una gran cantidad de enfermedades tales como Infartos de Miocardio, disminución del peso corporal, siendo una manera de evitar la Obesidad, además de beneficiar al cuerpo con mejor movilidad articular, adicionalmente se incrementan las capacidades de reacción del cuerpo.

“Además, el Deporte ayuda a la Salud en el día a día, debido a que contribuye a la eliminación de la Sensación de Cansancio que podemos sufrir si no lo practicamos frecuentemente un entrenamiento, de eliminar la Sensación de Malestar que puede aquejar a quienes tienen una vida sedentaria, sumado a eliminar la Baja Autoestima que suele aparecer en aquellas personas que se encuentran disconformes con su propia Imagen Corporal”. (Importancia, 2017)

4.5 FITNESS

“El fitness es la interacción de todos los músculos del cuerpo trabajando juntos para completar una tarea específica. Se trata de una combinación de cualidades que permiten estar a nuestro máximo potencial para realizar actividades físicas vigorosas. El fitness involucra el desempeño del corazón, los pulmones y los músculos del cuerpo. También involucra el desarrollo mental y emocional ya que lo que sucede con nuestro cuerpo afecta nuestra mente”.(Tu Cuerpo Ideal, s.f)

Según la enciclopedia de la salud, el fitness es una actividad física ejecutada de manera repetitiva (varias veces por semana) que tiene como objetivo el sentirse mejor, tanto física como psicológicamente, adicionalmente se cuida la alimentación y se controla la salud. Esta actividad

se puede realizar al aire libre o en un gimnasio, debido a que el fitness no tiene que ver con un ejercicio en particular, pero es importante desarrollar un programa de ejercicios equilibrado, incluyendo ejercicios como correr, flexibilidad y pesas. El resultado será una mejora en muchos aspectos. (Enciclopediasalud, 2007)

Para estar en forma físicamente es necesario contener en la rutina de entrenamiento diferentes componentes. Por ejemplo correr y otro ejercicio aeróbico unido con algo de yoga para promover la flexibilidad, y al realizar ejercicios con pesas se mejora la capacidad muscular logrando la forma de equilibrar el entrenamiento. Llevar a cabo esta actividad hará estar más marcado y sano, permitiendo un mejor desempeño en cualquier actividad física o deporte. (Tu Cuerpo Ideal, s.f)

4.5.1 Componentes básicos del fitness

- **Fitness aeróbico**

Gracias a la afirmación de Tu Cuerpo Ideal se dice que “los ejercicios aeróbicos ayudan a que el corazón sea más grande y más fuerte, lo que permitirá ser más activo, tener más energía, reducir el riesgo de enfermedades coronarias y otras condiciones, y a eliminar el estrés del sistema cardiovascular” (Tu Cuerpo Ideal, s.f)

La capacidad aeróbica se mejora realizando entrenamientos o programas de ejercicios aeróbicos constantes y progresivos como trotar, correr, practicar natación, ciclismo, etc. Se recomienda ejercitar el cuerpo constantemente durante un lapso de tiempo o periodo de mínimo

30 minutos, unas 3 a 5 veces a la semana, así se conseguirán mejores resultados en la capacidad aeróbica.

- **Fitness Muscular**

Es la capacidad que posee el músculo para generar bastante tensión. Esto se logra realizando ejercicios de fuerza máxima, y trabajando con cargas en la sala de musculación o con implementos adecuados en ambientes propicios. Esta resistencia admite que un músculo repita un movimiento y mantenga una tensión durante un momento. El poseer fuerza y resistencia muscular ayuda a disminuir los riesgos de lesiones.

- **Flexibilidad**

Un cuerpo flexible permite realizar los ejercicios y rutinas de forma más eficaz, reduciendo los riesgos de lesiones y permitiendo un mejor desempeño en la realización de ejercicios de movilidad articular.

- **Equilibrio corporal, mental y psicosocial**

Para lograr un equilibrio de la estructura corporal se deben tener en cuenta los porcentajes considerados como sanos de músculos, grasas y huesos que se toman distinto en el hombre y en la mujer. El fitness logra un bienestar físico y un aumento en el autoestima consiguiendo un buen estado psicológico.

4.5.2 Beneficios del Entrenamiento fitness

El entrenamiento fitness presenta beneficios a nivel cardiovascular, respiratorio, además está relacionado con aspectos metabólicos, musculares, estructurales, funcionales y psicosociales con el fin de buscar un beneficio fitness global. (Especialmente no solo a nivel cardiovascular, sino también a nivel muscular y anatómico).

El gran olvidado en los programas de entrenamiento, es el aspecto psicosocial en el que se muestra una dejadez en los aspectos referidos a la motivación, adhesión a la práctica, mejora de la autoimagen, aceptación, establecimiento de logros reales, etc. (Isidro, Ramón Heredia, Pinsach, & Ramón Costa, 2007)

Beneficio	Componentes	Descripción	Programas individuales
Cardiovascular, respiratorio y metabólico	Resistencia aeróbica	Ayuda a llevar a cabo un esfuerzo de intensidad media o leve en un tiempo extenso, para ello se trabaja con ejercicios fraccionados y disciplina	Bicicleta estática, cintas rodantes, maquina de remo, maquinas de step, maquinas de esqui, pesas maquina de escalada,

	Resistencia muscular	Usar pesas permite a un músculo repetir un movimiento y mantener una tensión durante cierto tiempo.	slide
	Composición corporal	Se han de respetar los porcentajes considerados sanos de músculos, grasas y huesos (porcentaje de grasa, frecuencia cardiaca, hábitos saludables ,etc.)	
Fitness muscular	Fuerza	Se consigue mediante la realización de ejercicios de fuerza máxima, logrando una mayor resistencia con un solo esfuerzo	Ejercicios con resistencias en la sala muscular o implementos acordes
Fitness anatómico	Flexibilidad, movilidad articular	Se realizan ejercicios de movilidad articular para que las articulaciones no pierdan recorrido.	Prescripción de estiramientos antes, durante y tras la sesión
Aspectos	Bienestar	Aumenta el autoestima,	Adhesión y motivación,

psicosociales		evita la obesidad, ayuda a prevenir el cáncer de colon gracias a las dietas balanceadas, evita el sedentarismo, etc.	Atención y comunicación, interrelación y sociabilidad (Yoga, Pilates, danza, etc.)
---------------	--	--	--

Tabla 1. Beneficios del Entrenamiento fitness.

4.5.3 Actividades y objetivos del entrenamiento Fitness

En esta tabla se da a conocer la eficiencia y efectividad al realizar los diferentes tipos de ejercicios propuestos, donde el que mayor positivos (+) posea, tendrá mayores resultados y beneficios a la hora de ser realizados.

ACTIVIDADES Y OBJETIVOS DEL FITNESS				
		Cardiovascular, respiratorio y metabólico	Muscular y anatómico	Psicosocial
Actividades individuales	Bicicleta	+++	+	++
	Remo	++++	++	+
	Step	+++	+	+
	Sky	++++	++	+

	Act. Acuaticas	++++	+++	+
Actividades colectivas	Step			++
	Aerobic y manifestaciones (hip- hop, funk,etc)	+++	+	++
	Spinning	+++	+	++
	Remo colectivo	++++	++	++
	Act. Acuaticas (aqua fitness, aquaerobic,etc)	++++	+++	++
	Cardio box	+++	+	++
	Body – pump	++	+++	++
	Tbc	++	++	++
	Gap	+	++	++

Tabla 2. Programas y actividades en centros de fitness (Isidro et al., 2007)

4.5.4 Intensidad y frecuencia de entrenamiento

La frecuencia de entrenamiento (densidad) es el número de sesiones de entrenamiento realizadas en un periodo de tiempo, este periodo de tiempo normalmente se entiende como

sesiones de entrenamiento completadas en una semana. Es de suma importancia realizar la frecuencia adecuada para cerciorar un óptimo descanso y así poder seguir progresando.

Algunas investigaciones arrojaron que “no existe una frecuencia óptima de entrenamiento para todos los grupos musculares, además es muy importante la capacidad individual para recuperarse y el tipo de sesiones de entrenamiento realizadas. Por lo que es recomendable dejar un día de descanso entre sesiones de entrenamiento de la zona muscular para un rendimiento óptimo, pero, nunca dejar más de tres días de descanso entre entrenamientos, por tanto, podemos establecer tres entrenamientos semanales como la frecuencia óptima para ganancias de fuerza. Sin embargo se establece que en sujetos que se inician en el entrenamiento de fuerza, con dos sesiones semanales se pueden conseguir el 80-90% de adaptaciones que conseguiríamos con una frecuencia mayor. Esto mismo propone la ACSM, que indica que la frecuencia de entrenamiento recomendable es de dos a tres días a la semana. Además se establece que la frecuencia óptima para ganancias de fuerza máxima son tres o cuatro veces a la semana, aunque no más de dos o tres veces el mismo ejercicio. En conclusión, podemos decir que, 2-3 días es la frecuencia óptima de entrenamiento, debemos descansar, al menos, un día después de entrenar una zona muscular, pero no más de tres” como lo asegura (Power explosive, 2014)

Frecuencia del entrenamiento	3- 5 días a la semana
Intensidad del entrenamiento	Dependiendo del componente de fitness que se va a entrenar y de la condición física de base del cliente
Volumen del entrenamiento	Por sesión: 20 – 60 minutos de actividad

Modalidad de la actividad	Se deben integrar todos los componentes del fitness (resistencia, fuerza y flexibilidad) intentando mantener la variedad y ajustándose a las preferencias del cliente
---------------------------	---

Tabla 3. Frecuencia óptima para ganancias de fuerza máxima.

A continuación se analiza la frecuencia, intensidad, duración y tipo de entrenamiento teniendo en cuenta los componentes del entrenamiento fitness:

	Frecuencia	Intensidad	Duración	Tipo
Fitness cardiovascular	3 – 5 días a la semana	55-65 al 90% Frecuencia cardiaca max y 40 – 50 al 85% FC reserva	20 – 60 minutos	Actividades que impliquen a grandes grupos musculares
Fitness muscular	2 – 3 días a la semana	8 – 12 repeticiones a 15 – 20 repeticiones. Carácter de esfuerzo de máximo a re máximo	Tiempo necesario (no superior a 40-50 minutos) para 8 – 10 ejercicios	Entrenamiento con resistencias en sesiones musculares (circuitos) o en rutinas divididas

Fitness anatómico	Al menos 2 – 3 días a la semana	Sin dolor	15 – 30 segundos por ejercicio, ejercicios por grupo muscular u otros métodos	Estiramientos musculares y movilidad articular
-------------------	---------------------------------	-----------	---	--

Tabla 4. Frecuencia, intensidad, duración y tipo de entrenamiento

4.5.5 Capacitación a nivel nacional para entrenadores

A nivel Nacional existen diferentes empresas como (ECEP, 2015) Escuela de Capacitación para Entrenadores Personales, que brinda en Colombia los siguientes cursos de capacitación:

- Énfasis en Musculación

“El desarrollo de la fuerza física es uno de los grandes desafíos para el entrenador tanto deportivo como personal, entender el proceso metodológico que lleva a la consecución de este resultado, es el principal objetivo de este énfasis. Debido a que para un entrenador personal el trabajo en musculación es la columna vertebral, por lo tanto es de suma importancia que comprenda cómo funciona el musculo y progresivamente como debe trabajarse, alimentarse y estructurarse para alcanzar lo que se quiere” (ECEP, 2015)

-Énfasis en Kettlebell

“El entrenamiento con las kettlebell o pesas rusas se han convertido en un elemento integrador y desafiante a la hora de entrenar, pues es capaz de poner al límite la fuerza y la resistencia cardiovascular en un mismo momento”. (ECEP, 2015)

-Énfasis en Suspensión o workout suspensión program (programa de calistenia y suspensión)

Este curso se basa en el desarrollo de la fuerza corporal requiriendo el dominio del propio peso, este programa intenta mostrar al entrenador una forma variada para trabajar las habilidades coordinativas, la fuerza, la resistencia y el equilibrio.

ECEP afirma que “Con el dominio de esta técnica el entrenador tiene la posibilidad de involucrar el desarrollo integral de los grupos musculares, además la comprensión del movimiento del cuerpo humano en todos sus planos, el uso del peso corporal y de la fuerza de gravedad son 3 elementos que trabajados en conjunto generan un entrenamiento divertido y seguro; en este énfasis aprenderás como aplicarlos en las técnicas de suspensión para tus entrenamientos personalizados”. (ECEP, 2015)

- Énfasis en Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT) Real Hit Program

“El entrenamiento de alta intensidad enmarca el desarrollo de la resistencia mixta y anaeróbica, conceptos desde lo fisiológica muy importantes que dan los parámetros para establecer la aceleración metabólica y sus implicaciones en procesos de reducción en porcentaje

de grasa y peso corporal. De igual forma, acercar al entrenador a un nuevo concepto express de preparación físico atlético” (ECEP, 2015)

- Énfasis en Entrenamiento Funcional - more functional program

El ejercicio físico ha ido evolucionando y teniendo en cuenta las necesidades de los clientes para así mejorar su calidad de vida al entrenar de acuerdo a la función que tiene cada grupo osteoarticular, y muscular, conteniendo las habilidades coordinativas, las bases de la cinestesia y elementos propios de la fisioterapia. (ECEP, 2015)

- Énfasis en Entrenamiento Militar - Military fitness program

Se usa como un método de preparación física, este entrenamiento fortalece y mejora el ciclo vital, ofreciendo la oportunidad de ampliar conocimientos, proponer diferentes maneras de realizar ejercicios y así lograr un complemento con el entrenamiento tradicional.

- Énfasis en Nutrición y Suplementación

No hay que olvidar que ningún entrenamiento va a ser efectivo si no se lleva una balanceada alimentación, donde los procesos de ejercicio físico deben ir en compañía de la asesoría en nutrición. Este curso está enfocado para capacitar al entrenador en zonas de mantenimiento, pérdida y desarrollo además para que el entrenador pueda prestar un servicio integro tal de su profesión. (ECEP, 2015)

- Grupal Training program

“Dentro del desarrollo multifacético del entrenador, es de vital importancia su interacción con grupos, la versatilidad de las actividades grupales se constituye como un puente entre las habilidades personales del entrenador y las habilidades motrices del grupo. GRUPAL TRAINING PROGRAM permite abarcar el diseño, planeación, ejecución y control de sesiones grupales dirigidas con temáticas establecidas que cumplan con un objetivo. De igual forma acercarlos a las tendencias de la clase grupal y a la creación de planimetría y coreografía de sesiones” (ECEP, 2015)

- Énfasis en Artes Marciales - Body martial program

La Escuela de Entrenamiento personal ECEP sostiene que “Las artes marciales han pasado de ser acciones codificadas con objetivo de someter mediante el uso de ciertas técnicas a una práctica habitual que se ha involucrado dentro del entrenamiento físico cuyos aportes van desde la salud física hasta el desarrollo y posterior fortalecimiento de las cualidades motrices en los seres humanos, su práctica se ha extendido en los últimos tiempos, como un medio para fortalecer la estructura física de sus practicantes. Para el entrenador personal BODY MARTIAL PROGRAM ofrece la oportunidad de abordar el manejo de técnicas, incluirlas dentro de un programa de ejercicio físico y hacer accesible a grupos heterogéneos de edad una actividad que estaba vista como disciplina deportiva”. (ECEP, 2015)

- Énfasis en Pilates, Yoga y Estiramiento – Balance program

“El cuerpo humano es un complejo mecanismo que ofrece diversas posibilidades, dentro del ámbito del fitness la práctica de yoga ofrece una opción con excelentes resultados, como disciplina involucra al ser humano en el reencuentro con su inteligencia emocional, e intrapersonal, así mismo en su evolución corporal aporta mantenimiento de la flexibilidad equilibrio, coordinación y ritmo. Balance Program surgió como una tendencia adaptada hacia la rehabilitación y corrección postural, su progresión ha traspasado las ciencias del ejercicio físico siendo empleado en la preparación de deportistas, como opción en planes de entrenamiento físico, su versatilidad hace que pueda practicarse en cualquier edad” (ECEP, 2015).

Además diferentes universidades y escuelas de capacitación como el Politécnico superior de Colombia brindan el Técnico en Instructor en Preparación Física y Entrenamiento Deportivo, en la Corporación Universitaria del Caribe CECAR se encuentra disponible la especialización en Ciencias del Deporte y la Actividad Física, entre otras

Aparte de capacitarse por medio de cursos y especializaciones universitarias, también se pueden capacitar por medio de profesiones como Maestría en intervención integral para el deportista (Universidad Autónoma de Manizales), Licenciado en educación física (Universidad Surcolombiana, Universidad de Valle, U pedagógica Nacional, U de Pamplona Bogotá), fisioterapeuta (escuela de rehabilitación Colombiana o Universidad industrial de Santander), Profesional en Cultura Física, deporte y recreación (Universidad Santo Tomas), Nutricionista dietista (Universidad Nacional) como lo afirma (SECTORFITNESS, 2017)

4.5.6 Supervisión y seguimiento del entrenamiento fitness

Como fases básicas de la planeación y programación del entrenamiento fitness podríamos establecer las siguientes

FASE I: VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD	FASE II: PRESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO	FASE III: CONTROL Y VALORACIÓN PROACTIVA
<p>Valoración preactiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estudios previos y anamnesis: cuestionario (hábitos, actividad, objetivos pretendidos, etc.) y evaluación de factores de riesgo (hipertensión, lípidos, tabaquismo, diabetes, obesidad, estrés, etc) - Tensión arterial y peso - prueba de esfuerzo y supervisión médica <p>Valoración activa:</p> <p>*Valoración del nivel de fitness cardiovascular, respiratorio y metabólico y composición corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinación de la FC basal y máxima y franja óptima de trabajo cardiovascular (CV) 	<p>Programa, determinación de objetivos, planificación a medio, corto plazo, tipo de ejercicios, intensidades, volumen y densidad, control activo del entrenamiento</p>	<p>Control, valoración regular y periódica y ajuste del entrenamiento</p>

- Pruebas de valoración de la capacidad
aeróbica

- Valoración de la composición corporal:
porcentaje de grasa corporal

***Valoración del nivel fitness muscular y
anatómico**

-Exploración funcional y anatomomuscular

- Valoración de la estática y flexibilidad

***Valoración de aspectos psicosociales**

Tabla 5. Fases de Supervisión y seguimiento del entrenamiento fitness

Es un gran error no realizar una valoración previa de las condiciones con las que se acude al cliente o usuario de un centro deportivo o al iniciar un programa de entrenamiento debido a que esto puede conducir a graves problemas de salud y generar un abandono del cliente al ofrecer un servicio deficitario y poco profesional.

- Valoración preactiva:

Es una fase en la que la participación del entrenador va encaminada a obtener información relevante sobre aspectos de salud orgánica y psicológica (con ellos nos referimos no solo a como esta de salud física, sino también a cuáles son sus motivaciones y objetivos a la hora de acudir al centro, que tipo de actividades prefiere, el tiempo del que dispone y que desea dedicar, etc.);

dicha fase debe considerar inicialmente dos tipos de clientes potenciales: primero las personas con alguna patología pero en tratamiento y con prescripciones determinadas de actividad física y segundo las personas sin patología manifiesta (la mayoría), en esta fase se analizan los diferentes contraindicaciones y factores de riesgo para la práctica de la actividad física según el estado de salud (Isidro, Ramón Heredia, Pinsach, & Ramón Costa, 2007):

CONTRAINDICACIONES		NIVELES DE FACTORES DE RIESGO
		<ul style="list-style-type: none"> - Insuficiencia renal, hepática, pulmonar, suprarrenal o cardiaca - Enfermedades infecciosas agudas(mientras duran) y enfermedades infecciosas crónicas - Enfermedades metabólicas (diabetes, hipertiroidismo y anorexia nerviosa)
Contraindicaciones absolutas		<ul style="list-style-type: none"> - Hipertensión de base orgánica, inflamaciones del sistema musculoesquelético (miositis y artritis) - Enfermedades que cursan con astenia o fatiga muscular, enfermedades que alteran el equilibrio o producen vértigo
Contraindicaciones relativas	En cuanto al tipo de deporte (deportes de combate) <ul style="list-style-type: none"> - Retraso de crecimiento y maduración 	En cuanto al medio <ul style="list-style-type: none"> • En el agua Dermopatias que empeoran con la humedad, otitis,

<ul style="list-style-type: none"> - Enfermedades hemorrágicas, ausencia de un órgano par (pulmón, ojo, riñón o testículo) - Disminuciones acusadas de visión y audición - Organomegalia (hígado, bazo o riñón) - Hernias abdominal, alteraciones musculoesqueléticas que dificulten actividad motriz - antecedentes de traumatismos craneales o intervenciones quirúrgicas de cráneo o columna 	<p>sinusitis y conjuntivitis aguda</p> <ul style="list-style-type: none"> • En ambientes calurosos <p>Fibrosis quística, estados de hipo hidratación consecutivos a vómitos o diarreas previas, no aclimatados al calor, obesidad desmedida</p> <ul style="list-style-type: none"> • En ambientes fríos y secos <p>Asma inducida por el ejercicio</p>
--	---

Tabla 6. Contraindicaciones y factores de riesgo para la práctica de la actividad física

- Valoración activa

Isidro, Ramón Heredia, Pinsach, & Ramón Costa, afirman que “al hablar con el cliente se debe conocer cuáles son sus objetivos, los cuales determinaran el tipo de programa que se ha de seguir (especifico – desarrollo – muscular - salud), en las primeras semanas se establecerá un

programa de acondicionamiento físico que servirá para ir evaluando y delimitando los objetivos del entrenamiento

El desarrollo de esta fase es durante la primera y la segunda semana de entrenamiento, donde el primer objetivo es determinar el nivel de partida en condición física para determinar las intensidades de inicio y entrenamiento que asegure un correcto progreso y adaptación. Esta fase consistirá, fundamentalmente en la valoración del nivel de fitness cardiovascular, fitness muscular y anatómico e incluirá una valoración del nivel de otros aspectos de tipo psicosocial, que influirán directamente tanto en su propio proceso de entrenamiento físico como en aspectos de adhesión, motivación hacia la práctica y la integración y mejora de los componentes psicológico y de sociabilidad” (Isidro, Ramón Heredia, Pinsach, & Ramón Costa, 2007)

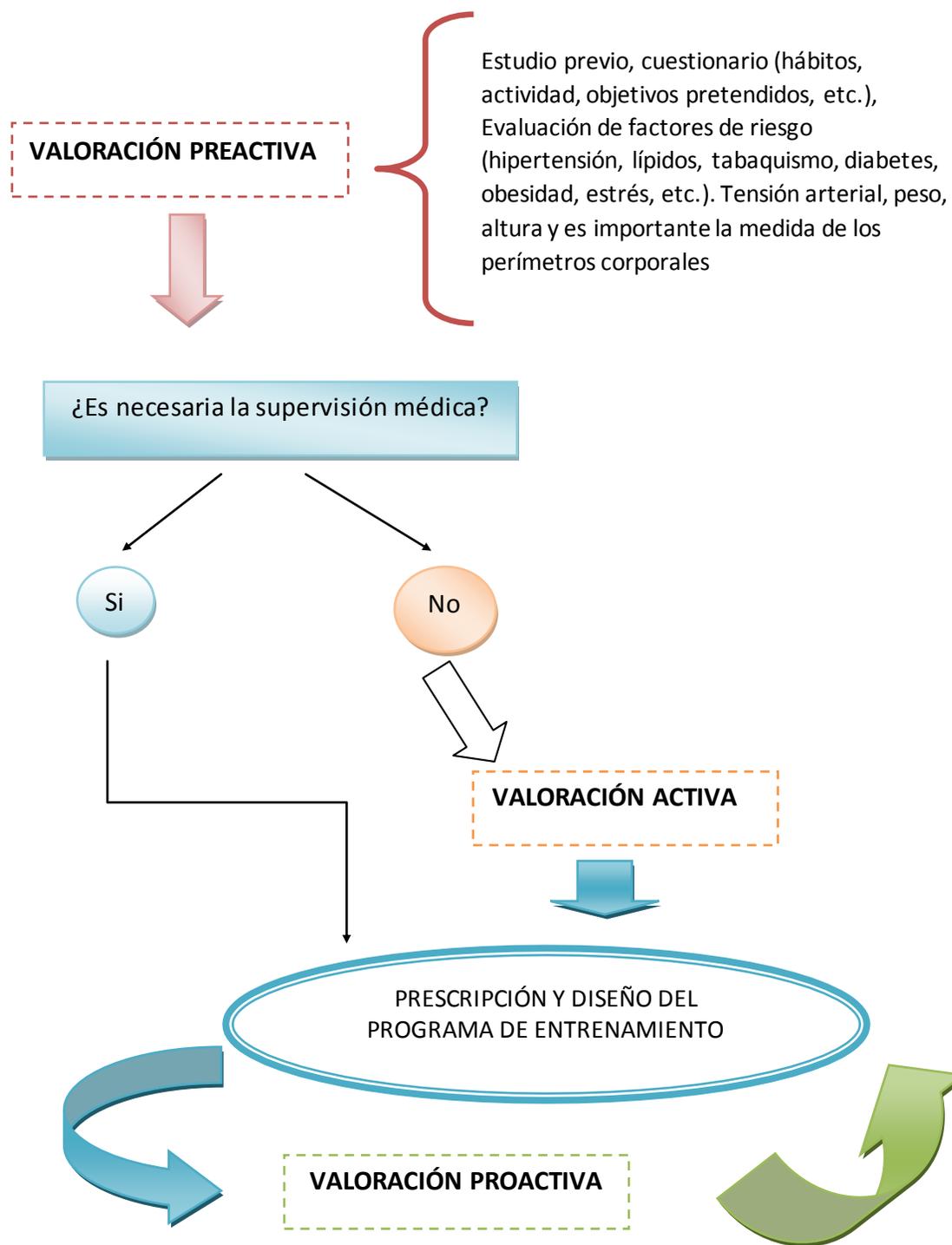


Figura 1. Fases de la planificación y programación del entrenamiento en centros de actividad física y salud

4.5.7 Suplementos alimenticios o nutricionales

Un suplemento es una ayuda ergo génica, es decir literalmente significa “que genera trabajo” o es aquel que permite a la persona efectuar o realizar mayor trabajo físico del que sería posible normalmente. Se definió además como la “aplicación de cualquier procedimiento de tipo nutricional, físico, mecánico, psicológico o farmacológico, no nocivo, encaminado a mejorar el rendimiento físico de un deportista (soportar esfuerzo y favorecer la recuperación) y que no esté incluido en la lista de sustancias o métodos de dopaje”. (Giménez Monzó, 2012)

En la siguiente tabla se resume la clasificación tradicional de los alimentos dietéticos y sustancias utilizadas por deportistas, atendiendo su composición química y a su origen según (Palacios, Antuñano, Montalvo, & Iglesias, 2005)

Hidratos de carbono	Proteínas, aminoácidos y sustancias nitrogenadas	Lípidos y sustancias relacionadas	Vitaminas	Minerales	Vegetales y extractos	Otros compuestos
Alimentos y bebidas especialmente diseñados para deportistas con alto contenido en hidratos de	Suplementos de proteínas completas	Ácidos grasos omega 3	Vitamina A	Hierro	Aceite de onagra	Bicarbonato y citrato sódico
	Aminoácidos ramificados	Ácido linoleico conjugado	Vitamina B6	Magnesio	Valeriana	Ubiquinona o Coenzima Q10
	Arginina	Lecitina de soja	Acido fólico	Cinc	Germen de trigo/	Piruvato

carbono					Octacosanol	
	Glutamina	Glicerol	Vitamina B12	Cobre	Alfalfa	N-Acetil L-cisteina
	Triptófano		Vitamina C	Selenio	Ginseng	Oxido nítrico
	Acido aspártico		Vitamina D	Vanadio	Ma Huang	Mucopolisacáridos
	Creatina			Cromo	Crisina	Cartílago de tiburón
	Taurina			Boro	Abrojo	Levadura de cerveza
	Hidroxi – metilbutirato				Zarzaparrilla	Extractos glandulares
	L-Carnitina				Gamma oryzanol/ Acido ferúlico	Jalea real
	Colina				Eleuterococo	
	Dimetilglicina/ ácido pangámico				Equinacea	
Inosina				Espirulina		
				Arnica		
				Cafeina		
				Bioflavonoides		
				Polen		

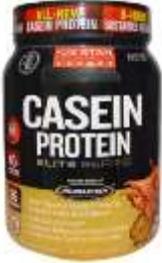
Tabla 7. Clasificación de los alimentos dietéticos y sustancias utilizadas (Palacios, Antuñano, Montalvo, & Iglesias, 2005)

La mayoría de los deportistas se proponen un objetivo y para esto hacen uso de ayudas ergo génica nutricionales que son sustancias que proporcionan un mayor rendimiento deportivo. Este incremento se puede obtener por los siguientes métodos según lo afirma (Palacios, Antuñano, Montalvo, & Iglesias, 2005)

- A través de la mejora de la producción y utilización de energía y el retraso de la aparición de la fatiga, lo que permite realizar esfuerzos más prolongados, este efecto se intenta conseguir mediante el consumo de hidratos de carbono, en forma sólida o líquida, antes y durante el ejercicio, creatina, cafeína, taurina, piruvato, aminoácidos ramificados, ginseng, inosina, té verde o agentes alcalinizante como bicarbonato
- A través de la mejora de la fuerza y potencia musculares y promoviendo crecimiento y regeneración tisular. con este fin se utilizan los suplementos proteicos, aminoácidos ramificados (leucina, isoleucina y valina), arginina o beta – hidroxil – beta – metilbutirato (HMB)
- A través de la mejora de la recuperación tras el ejercicio. Los compuestos con acción antioxidante se utilizan para tratar de optimizar la recuperación post ejercicio. Entre los más utilizados están las vitaminas C y E, provitamina A, minerales (selenio, zinc, magnesio, cobre), N- Acetil L- cisteína, bioflavonoides, coenzima Q10, entre otros.

- A través de la optimización del peso y la composición corporal. La preocupación por la optimización del peso y composición corporal de los deportistas ha sido y es una constante en todas las disciplinas, para ello se ha recurrido frecuentemente a compuestos como carnitina o ácido linoleico conjugado CLA
- A través del mantenimiento de un correcto equilibrio hidroelectrolítico. Con el objetivo de optimizar el estado hidroelectrolítico suelen utilizarse bebidas especialmente diseñadas para deportistas, que varían en su contenido en electrolitos y muchas de las cuales, además contienen hidratos de carbono.
- A través del aumento de la resistencia a las lesiones. Tanto la prevención como la recuperación rápida y completa de las lesiones asociadas con el ejercicio, son aspectos clave en la optimización del rendimiento deportivo, para lo cual se utilizan compuestos como el cartílago de tiburón, mucopolisacáridos o árnica.

En Colombia los precios de los suplementos oscilan en los siguientes precios en el mercado online actual según (Miproteína, 2014):

	SUPLEMENTO	VALOR PROMEDIO
	Proteína	
	Aislada de Suero	\$23.000 - \$250.000
	Gainers (masa muscular)	\$23.000 - \$250.000
	Concentrada de suero	\$50.000 - \$270.000
	Hidrolizado de suero	\$50.000 - \$100.000
	Proteína de ternera	\$50.000 - \$240.000

	Secuencial	\$80.000 - \$150.000
Aminoácidos 	Glutamina	\$40.000 - \$260.000
Creatina 	Creatina monohidratada u otras	\$55.000 - \$140.000
Pérdida de peso 	L- Carnitina	\$50.000 - \$120.000
	Quemadores	\$60.000 - \$150.000
	CLA	\$60.000 - \$100.000
Energía y resistencia	Pre- entrenadores	\$84.000 - \$150.000
	Energizantes	\$80.000 - \$120.000
	Carbohidratos	\$50.000 - \$150.000
	Óxido nítrico	\$50.000 - \$150.000

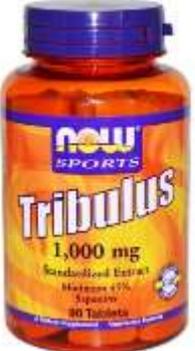
		
<p>Prohormonales</p> 	<p>Complejos</p>	<p>Desde \$60.000</p>
	<p>Tribulus</p>	<p>Desde \$140.000</p>
<p>Nutrición deportiva</p> 	<p>Post – entrenadores</p>	<p>\$84.000 - \$300.000</p>
	<p>Voluminizadores</p>	<p>Desde \$50.000</p>
<p>Bienestar y salud</p> 	<p>Ácidos grasos</p>	<p>Desde \$80.000</p>
	<p>Multivitamínicos</p>	<p>Desde \$80.000</p>
	<p>Protectores hepáticos</p>	<p>Desde \$50.000</p>

Tabla 8. Precios de los suplementos según (Miproteína, 2014)

- **Aislada De Suero:** Las proteínas llamadas "Aisladas de suero" o aisladas son proteínas de alta calidad que poseen el valor más alto en aminoácidos de cadena ramificada, que se traduce en una mayor construcción y mantenimiento del tejido muscular. (Miproteína, 2014)

- **Gainers y concentrada de suero:** Hacen parte de la familia de las proteínas, las gainers, son proteínas hipercalóricas que se diferencian por su gran cantidad de carbohidratos, permitiendo subir de peso rápidamente, volumen y masa corporal.

-**Hidrolizado De Suero:** Las proteínas llamadas "Hidrolizadas de suero" son proteínas de Aprovechamiento mucho más rápido por lo que es perfecto para deportistas de alto rendimiento durante y después del entrenamiento. (Miproteína, 2014)

- **Proteína De Ternera:** Según Miproteína (2014) “Las proteínas llamadas Proteínas de Ternera son proteínas a base de carne con un mayor valor de contenido biológico, mayor absorción de los nutrientes, además contiene una mayor concentración de creatina por servicio, este tipo de proteína suele ser más limpia que las demás debido a que está libre de grasas”

- **Secuencial:** “Las proteínas llamadas "secuenciales" son proteínas de absorción lenta provenientes de distintas fuentes mezcladas, de manera que una vez tomada se vaya absorbiendo y digiriendo de manera más progresiva y paulatina que una proteína de suero. Estas proteínas ayudan a evitar el catabolismo muscular por lo cual se recomienda tomarlas en la noche” (Miproteína, 2014).

- **Glutamina:** la Glutamina es el mejor aminoácido para evitar la pérdida de masa muscular por catabolismo. (Miproteina, 2014)

- **Creatina Monohidratada:** Monohidrato de creatina, es una molécula de creatina unida a una molécula de agua, siendo la más frecuente debido a que es la forma en la que la creatina está disponible para el organismo. El monohidrato de creatina se presenta como un polvo blanco, insípido y que se puede disolver con agua (Fitnespedia, 2014)

- **L- carnitina:** “es un transportador de los ácidos grasos (lípidos) a la mitocondria, encargada de la producción de la energía de la célula, pero también es el lugar donde estos ácidos grasos son convertidos en energía. Es importante tener en cuenta que existen dos formas de “Carnitina”: la L-Carnitina y la D-Carnitina. Ambas “Carnitinas” aparecen durante el proceso de síntesis de la “L-Carnitina” pero sólo la forma “L” es biológicamente activa. Por este motivo, encontraremos en el mercado productos que pueden contener una mezcla de la forma “L” y la forma “D”, algo que influirá sobre el precio final pero también sobre los resultados y la salud” como afirma (NutriSport, 2016)

- **CLA:** “El ácido linoleico conjugado o CLA (de Conjugated Linoleic Acid, en inglés) es un ácido graso esencial de la familia de los omega 6. Se encuentra de forma natural en las carnes grasas, en la leche y en sus derivados”. (PROZIS, 2011)

- **El óxido nítrico:** “Es considerado como el vasodilatador endógeno más importante, cuya acción se conoce por los compuesto utilizados en lo clínicamente desde hace más de 100 años. En el tejido vascular existe una utilización continua de L-arginina que estimula la producción del

óxido nítrico, al mismo tiempo juega un papel importante en la regulación de la presión arterial”.
(MuscleFit, 2017)

- **Tribulus:** “Es un género botánico de plantas de regiones cálidas y templadas del mundo entero. Tiene 7 especies aceptadas de las más de 120 descritas. Sus especies reciben el nombre común de abrojo. El tribulus ayuda a aumentar la producción natural de testosterona por parte del organismo, lo que facilita estos procesos, así como una mayor quema de calorías y con ello de grasa del organismo”. (Vitónica, 2013)

- **Post - entrenadores:** Posterior al entrenamiento se recomienda que el cuerpo pueda recuperarse rápidamente para limitar la fatiga y las formas de lesión, debido a que al evitar el catabolismo muscular se tendrá una rápida recuperación y mejor resultado. (Miproteína, 2014)

- **Ácidos grasos:** Mi proteína afirma que “Los ácidos grasos esenciales son un tipo de ácido que necesita nuestro cuerpo humano para cumplir con una serie de funciones en el organismo humano. Se presentan en nuestro interior a través de la ingesta de los alimentos, por lo que si queremos tener un organismo en perfecto estado deberemos tener una dieta rica en ácidos grasos”. (Miproteína, 2014)

5. METODOLOGÍA

5.1 Tipo de Investigación

La presente investigación se realiza cualitativamente, planteando el análisis de la demanda del entrenamiento personalizado Fitness en la ciudad de Neiva, donde se estudia a profundidad los beneficios, necesidades del cliente, importancia del seguimiento, inversión y demás variables que se abordan con mayor detalle utilizando técnicas cualitativas, que permiten una mayor comprensión de la demanda fitness.

El objetivo de una investigación cualitativa es indagar sobre acontecimientos, valores, normas, percepciones, de las personas que están siendo analizadas. Por esto, se debe adoptar la perspectiva del sujeto analizado y de esta manera se posibilita entender los objetivos planteados en la presente investigación.

Aspectos como el comportamiento de los seres humanos y su influencia a la hora de demandar un servicio son objeto de estudio desde la investigación cualitativa, por cuanto son susceptibles de ser analizados y descritos desde una perspectiva conceptual, no numérica. Permitiendo una inmersión clave en el entrenamiento fitness, para así estudiar todas las variables de investigación a profundidad, que de otra forma sería muy complicado de obtener.

5.2 Técnica de Investigación

Para la presente investigación se llevaron a cabo una serie de entrevistas, siendo una técnica de investigación que consiste en mantener una conversación cordial, amena y tranquila sobre diferentes tópicos. Su objetivo es descubrir y comprender las perspectivas que los informantes traen con respecto a diferentes situaciones personales y sociales, proporcionando una amplia gama de escenarios y favoreciendo la producción de un discurso conversacional, continuo, con cierta línea argumental sobre un tema definido en el marco de una investigación. Las entrevistas son una guía de asuntos o preguntas donde el entrevistador tiene la libertad de formular preguntas para precisar conceptos o para obtener mayor información sobre los temas que se encuentra investigando

5.3 Población

Debido a que los principales consumidores de este servicio son las personas interesadas en hábitos saludables y acondicionamiento físico en general, se toma como población a las personas usuarias del gimnasio y personas que realizan ejercicios particularmente.

Área de estudio	Unidad de análisis de la población	Unidades de muestreo
área urbana de la ciudad de Neiva	Los usuarios que realizan ejercicio particularmente, los que van al gimnasio y utilizan el	- Usuarios del gimnasio - Usuarios del entrenamiento fitness

	servicio de personalizados Fitness	personalizado - Practicantes de ejercicios particularmente
--	------------------------------------	---

Tabla 9. Población, Área de estudio y muestreo

La recolección de información se llevó a cabo en dos semanas, mediante la realización de entrevistas a 20 personas en totalidad, de las cuales algunas son usuarios activos del gimnasio y otras de usuarios preocupados por su bienestar particularmente.

5.4 Análisis de datos recopilados

Los sujetos que participaron de la presente investigación cuentan, en resumen, con las siguientes características:

Sujeto	Edad	Características
1	28	No sabe la capacitación del entrenador pero le gustaría que fuera Nutricionista o fisicoculturista, con expectativas en 3 meses entrenando 1 hora diaria sin suplementos
2	23	Entrena hace 2 meses, si sabe la capacitación del entrenador, con expectativas en 2 meses, si le realizan evaluaciones periódicas e iniciales, No usa suplementos

3	24	No conoce el beneficio del fitness e inicio el entrenamiento en el Gym por hábitos saludables de alimentación y salud, si ha notado los resultados y si le realizan diagnósticos o evaluaciones, no usa suplementos
4	25	Empezó el entrenamiento siendo consiente de los beneficios del entrenamiento fitness hace 2 años por estética, ha bajado casi 50 kilos y tiene un objetivo de resultado a máximo 2.5 años, si usa suplementos para pérdida de peso (100 % Whey Protein, L-carnitina, hydroxycut, Aminofit)
5	23	Entrena hace 4 meses por hábitos saludables, siendo consciente del beneficio notando resultados al bajar 10 kilos en 3 meses, tiene como expectativa de 2 años para lograr objetivos siendo importante llevar un seguimiento y una rutina diaria de 2 horas
6	20	Mujer que es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness desde hace 2 años realiza ejercicio por salud y mejorar la imagen ante los demás con resultados de aumento de masa muscular y mayor rendimiento, con expectativas en 6 meses. Lleva un seguimiento controlado mensual con suplementos.
7	18	Mujer consciente del beneficio de entrenamiento fitness

		<p>con expectativas a 2-3 meses para obtener resultados, se motiva al tener un seguimiento periódico semanal, le gustaría una capacitación de fisicoculturista para el entrenador, dedica hora y media diaria por 4 días.</p>
8	23	<p>Inicio el entrenamiento por hábitos saludables: salud y alimentación, nunca le realizaron diagnóstico o seguimientos, no sabe la capacitación de su entrenador y tiene expectativas de 3 a 6 meses para obtener resultados</p>
9	21	<p>Es consciente de los beneficios fitness entrenando hace más de un año por hábitos saludables, notando resultados al aumentar masa muscular y marcar. Tiene expectativas de 6 a 1 año de entrenamiento, le gustaría que los entrenadores tuvieran capacitación de médico, nutricionista y cursos especializados, usaba suplementos</p> <p style="text-align: center;">Bipro</p>
10	24	<p>Hombre consciente de los beneficios del entrenamiento fitness, inicio por competir consigo mismo y para aumentar su autoestima, ha ganado masa muscular y ha definido el cuerpo con expectativas de 6 meses siendo disciplinado, le realizan seguimiento con la fisioterapeuta cada 2 meses y usa Proteína 100% whey Gold estándar, es</p> <p style="text-align: center;">para mantenerse</p>

11	25	<p>Tiene expectativas de resultados en 6 meses, ha notado resultados bajando de peso siendo importante tener un seguimiento en todo momento para crear más seguridad a la hora de realizar los ejercicios, no le realizaron evaluaciones de ningún tipo ni lleva un seguimiento</p>
12	22	<p>Inicio el entrenamiento por hábitos saludables de salud y una buena alimentación, posee expectativas a 3 meses, no sabe la capacitación de su entrenador pero si le realizaron al iniciar el entrenamiento una cita con el nutricionista y le tomaron medidas generales</p>
13	27	<p>Para ella el entrenamiento fitness brinda salud y bienestar, notó los resultados bajando de peso y cuidándose en la alimentación, tiene expectativas a 6 meses. Al iniciar le tomaron medidas y le realizaron pruebas diferentes para saber el nivel de acondicionamiento físico</p>
14	26	<p>Inicio a entrenar por Hábitos saludables: salud y alimentación, Estética para mejorar condición física. Bajo de peso y marco el cuerpo considerablemente en 4 cuatro meses, cree importante tener un seguimiento para mayor motivación y así llevar una rutina acorde a la necesidad con asistencia cada 3 meses y hace uso de suplementos como Nitro tech ripped y Gold Whey</p>

15	28	<p>Si es consciente de los beneficios que brinda en entrenamiento fitness en salud, bienestar y resistencia, ha notado resultados al ver tonificado su cuerpo en poco tiempo debido a la disciplina, desde el primer mes tuvo expectativas gracias a que practica 5 veces a la semana 1 o 2 horas diarias. No usa suplementos</p>
16	32	<p>Para ella el beneficio del entrenamiento fitness es un conjunto de salud, bienestar, mantenimiento y satisfacción de resultados debido a que ha notado resultados en tan solo 3 meses marcando músculos, mejorando la flexibilidad y resistencia del cuerpo, si sabe la capacitación de su entrenador debido a que lo ha hecho saber, le realizaron primero un análisis de comportamiento del cuerpo como evaluación</p>
17	48	<p>Al asistir a un centro de acondicionamiento físico personalizado es consciente de los beneficios, posee mejor resistencia y se nota con mayor energía, tiene expectativas a 12 meses y es importante llevar un seguimiento con un profesional para así tener una orientación segura acorde a sus complicaciones de salud, nunca ha usado suplementos y entrena 1 a 2 horas diarias realizando diferentes circuitos de seguido</p>

18	37	<p>Para ella brinda salud y bienestar el entrenamiento fitness y decidió empezarlo para llevar unos hábitos saludables tanto de alimentación como salud, cada día es más flexible y posee mejor resistencia al desempeñar las rutinas estipuladas, tiene expectativas desde el 6 mes. Al iniciar le tomaron medidas generales del cuerpo y en los 4 meses que lleva no le han realizado seguimientos, entrena 1 hora al día 5 o 4 veces por semana</p>
19	31	<p>Los beneficios del fitness son una combinación de todo tanto de bienestar como de resistencia y aumento de energía en el diario vivir, empezó el proceso para mantener su cuerpo en forma debido a diferentes intervenciones quirúrgicas, le tomaron medidas generales y cita con el nutricionista al iniciar el entrenamiento y al poseer un entrenamiento personalizado le realizan un seguimiento mensual, usa megaplex creatine actualmente</p>
20	40	<p>La entrevistada no es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness como tal, cree que brinda bienestar, salud, energía, autoestima por que la hace sentir más activa y enérgica, inicio el proceso por hábitos saludables y por relaciones sociales e interpersonales debido a que se motivó por una amiga. Ha notado los resultados</p>

		<p>tonificando sus piernas y disminuyendo 3 kilos de peso, entrenando 2 horas al día a veces algunos sábados para no perder la resistencia, cada 3 meses le toman medidas y cambian los circuitos dependiendo de la parte del cuerpo que requiera o quiera trabajar, hasta el momento no ha usado ningún suplemento.</p>
--	--	--

Tabla 10. Resumen de datos recopilados

5.5 Interpretación de la información recopilada

Para el procesamiento de la información se elabora un análisis de datos de las entrevistas realizadas, se transcribe la información aportada por los usuarios y seguidamente se elabora una matriz de información y tablas comparativas que resumen las preguntas y respuestas de todos los entrevistados, con el fin de analizar la información de manera horizontal, para comprender la demanda en general y detectar diferencias significativas entre los usuarios entrevistados. Se realizó un desglose por categorías o por objetivos donde por medio de este proceso se pretende organizar la información bajo diferentes conceptos (categorías) que darán respuesta a la pregunta de investigación y a los objetivos de la misma. A través de ello se pretende subdividir la información de manera ordenada y estructurada, y que permita visualizar la amplitud de datos que serán estudiados en el proyecto

6. RESULTADOS

En este capítulo se dan a conocer los resultados del trabajo de investigación cualitativo donde se estudió y evidencio el comportamiento de diferentes variables de acuerdo a los objetivos planteados. Como primer objetivo se analizó el beneficio que los neivanos perciben del entrenamiento fitness teniendo en cuenta que los diferentes beneficios son: el bienestar, salud, equilibrio mental, etc., pudiéndose notar que la salud es la respuesta de mayor preferencia por los encuestados.

Para hallar los resultados del segundo objetivo se analizaron las diferentes necesidades del cliente a la hora de adquirir un programa de entrenamiento personalizado, debido a que pueden haber necesidades de tipo estético, relaciones sociales e interpersonales, para control de enfermedades, por moda, para aumentar el autoestima y sentirse bien consigo mismo o por llevar hábitos de vida saludables tanto en salud como alimentación

Gracias a los numerosos parques y lugares públicos adecuados actualmente en la ciudad de Neiva para hacer ejercicio, se pueden llevar a cabo entrenamientos fitness personalizados sin necesidad de dirigirse a un gimnasio. Además los clientes tienen la opción de escoger diferentes tipos de entrenamiento dependiendo de su condición física y de su medio económico, debido a que se cuenta con planes de entrenamiento personalizados online, presenciales con o sin plan de alimentación, presentando así diferentes valores de inversión.

Como objetivo final se tiene la importancia que para los neivanos tiene el seguimiento desarrollado por un profesional fitness a fin de conseguir los objetivos propuestos, gracias a este objetivo se dio como resultado que en la ciudad de Neiva se presentan en gran cantidad centros

de acondicionamiento fitness, y entrenadores fitness personalizados, pero no se encuentra una unión presente entre el desarrollo de la actividad física y el llevar a cabo un seguimiento de los objetivos por parte del entrenador, donde se pueda evidenciar el avance de los demandantes del servicio de fitness personalizado; A demás se demostró que gran cantidad de los clientes de este servicio no poseen conocimiento de la capacitación de los entrenadores fitness, demostrando un desconocimiento en quien es la persona que los está guiando.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	VARIABLES ESTUDIADAS
Beneficios que los neivanos perciben del entrenamiento fitness	Concepto: fitness Concepto: Bienestar, Salud, Equilibrio mental Actividades físicas (resistencia aeróbica, fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio mental y corporal)
Necesidades del cliente a la hora de adquirir un programa de entrenamiento personalizado	Relaciones sociales e interpersonales Estética Hábitos saludables: salud y alimentación Moda Competitividad Autoestima
Tipo de capacitación que los neivanos	Tipos de profesionales fitness:

requieren que tenga un profesional o entrenador fitness	Tipos de Capacitación fitness (Como nutricionista, fisioterapeuta, fisicoculturista, etc.)
Importancia que para los neivanos tiene el seguimiento desarrollado por un profesional fitness a fin de conseguir los objetivos propuestos	Valoración preactiva: diagnóstica Valoración Activa: control de hábitos saludables Valoración proactiva: ajustes y valoraciones regulares periódicas
Frecuencia y tiempo de visita a los lugares de entrenamiento fitness	Tipo de ejercicios: Intensidad, duración, variación, carga
Precios de los servicios de entrenamiento personalizado fitness en la ciudad de Neiva.	Inversión: Implementos, suplementos, plan de entrenamiento

Tabla 11. Resumen de objetivos y variables estudiadas

Debido a lo anterior, se presentan los resultados del análisis, manteniendo la estructura de los objetivos específicos de la investigación, teniendo en cuenta las variables que se pretenden estudiar dentro de cada objetivo planteado. En cada objetivo estudiado se presenta una tabla resumen de las variables que lo conforman y las principales categorías encontradas

Para iniciar el análisis de los resultados por objetivo se tomó en cuenta la cantidad de entrevistados que son en totalidad 20, 18 mujeres y 12 hombres

- Beneficios que los neivanos perciben del entrenamiento fitness

En este objetivo se puede evidenciar que el beneficio que más se encuentra presente en los entrevistados es la Salud, además de encontrarse desconocimiento en el tema fitness, como vemos en la figura 2

Gracias a la pregunta # 3 se encontró la cantidad de personas conscientes de los beneficios de entrenar, debido a que muchas personas recurren al gimnasio como costumbre sin saber de los beneficios que el entrenamiento fitness posee a diferencia de un entrenamiento convencional. Se encontró que 2 personas de 20 no saben que es fitness o que beneficios presenta, debido a la falta de conocimiento de técnicas actuales de deporte y entrenamiento:

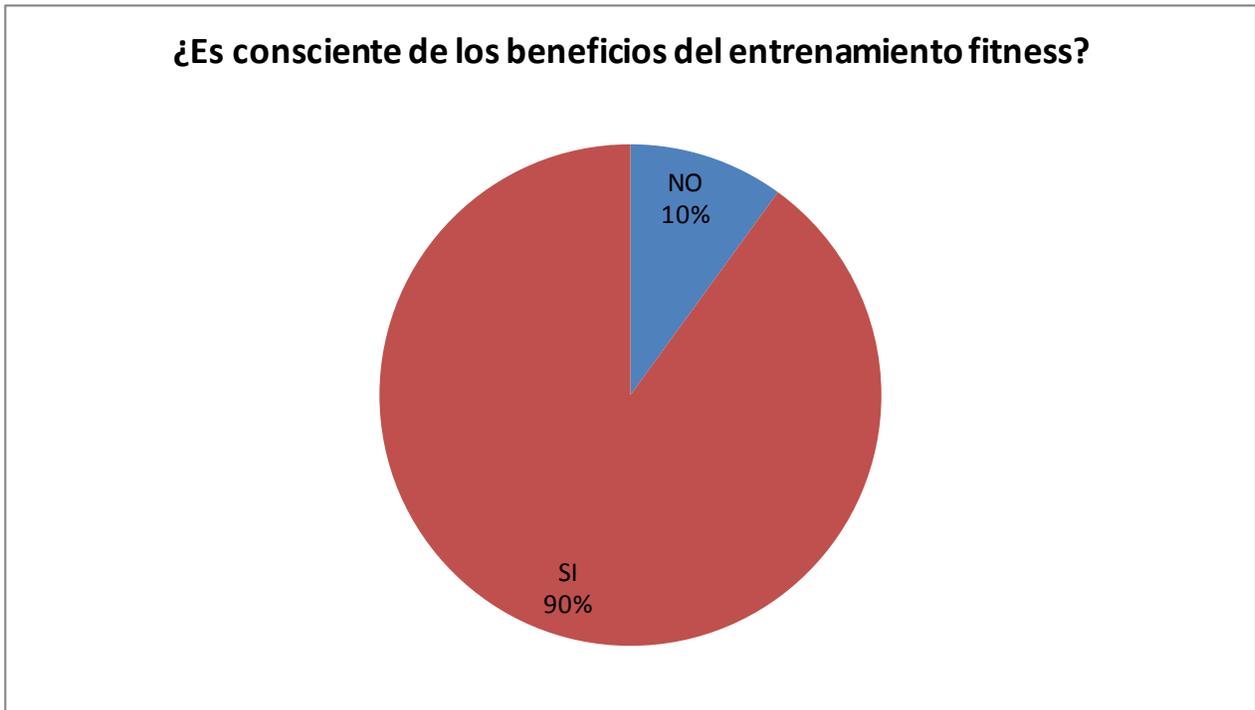


Figura 2. Resultado de la pregunta #3

Realizando el análisis de la pregunta #4 se encontraron los diferentes beneficios brindados por el entrenamiento fitness de acuerdo a lo percibido por el cliente donde se encontraron las siguientes respuestas, notando que la mayor parte de sujetos percibe un beneficio en salud y bienestar, seguido por energía y resistencia

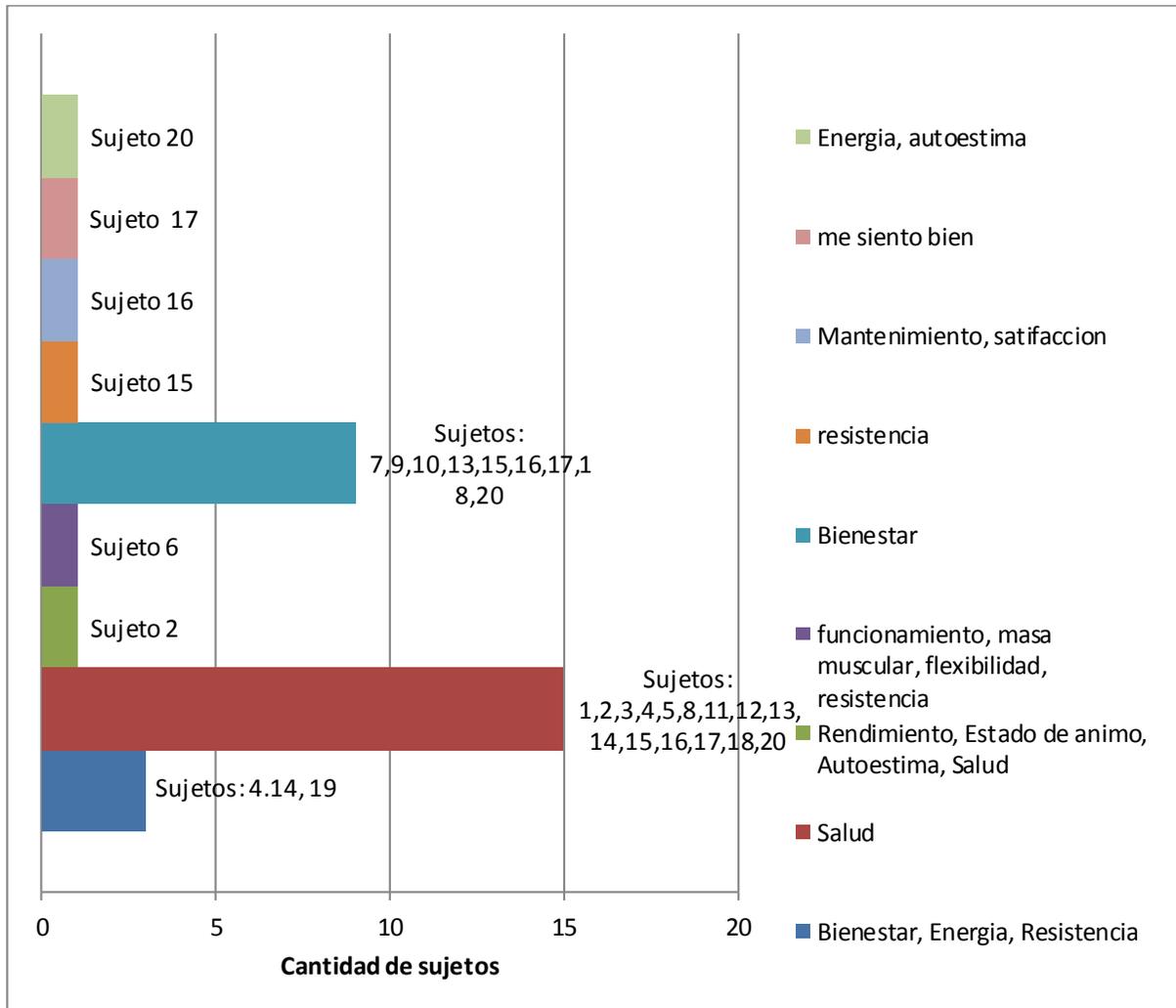


Figura 3. Resultado de la pregunta #4

VARIABLE	CATEGORIA
Bienestar	Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad
Salud	Previene el cáncer de colon, evita obesidad, sedentarismo, ayuda al sistema cardiovascular, respiratorio, muscular, anatómico y metabólico
Equilibrio mental	Aumenta el autoestima
Acondicionamiento físico	Las cualidades o capacidades físicas del ser humano son: resistencia aeróbica, fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio mental y corporal

Tabla 12. Resumen de variables y categorías

- Necesidades del cliente a la hora de adquirir un programa de entrenamiento personalizado

Se puede resumir que el entrenamiento personalizado se basa en los objetivos propuestos por el cliente, estos son objetivos con resultados personales de acuerdo al nivel de desempeño en el entrenamiento, condición física, antecedentes de enfermedades o necesidad física o estética del cliente, para esto se desarrolla un entrenamiento fitness que se basa en todo aspecto del cuerpo

tanto físico como mental, buscando el equilibrio del cuerpo con ayuda del entrenador personalizado que es de vital importancia en el proceso.

Realizando el análisis de la pregunta #5 se encontró como resultado que la mayoría de personas decidieron empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o asistir al gimnasio para desarrollar hábitos saludables tanto en salud como en alimentación, seguido de una preocupación estética como lo afirman los sujetos 4,6, 13, 14, 15, 16, 18, 19 quienes contaban con problemas de salud, obesidad y entre otros causantes como realización de diferentes intervenciones quirúrgicas requiriendo una constancia y dedicación en el entrenamiento personalizado para mantenimiento del cuerpo y su respectiva tonificación, conllevando a aumentar el autoestima de las personas al obtener resultados o plantear una rutina acorde a la condición física que ayuda a tener contacto con diferentes personas y generar relaciones sociales o interpersonales que a largo plazo crean una costumbre deportiva, además se puede notar en el sujeto 10 que desarrolla una competitividad consigo mismo para verse y sentirse bien física y emocionalmente:

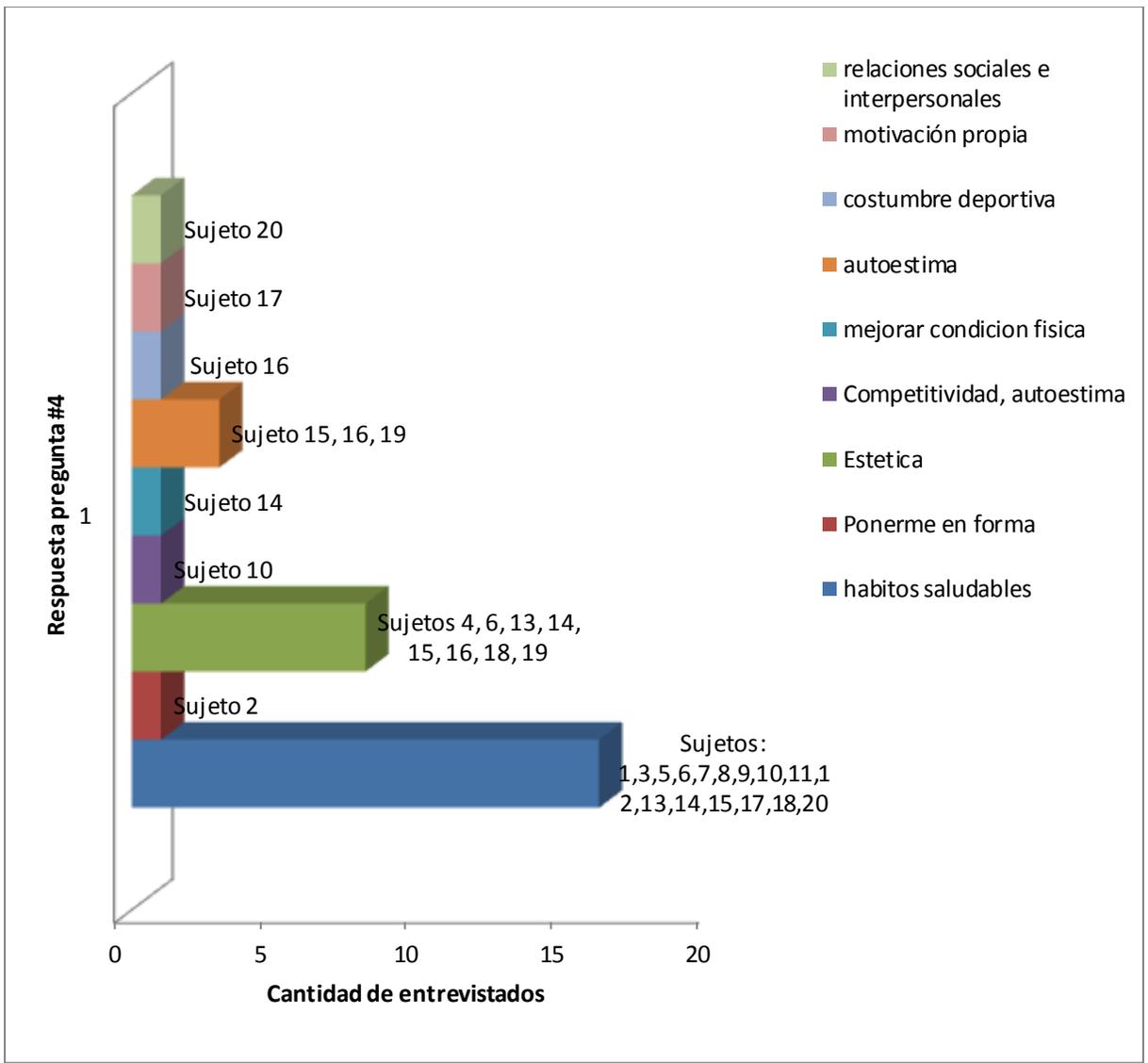


Figura 4. Resultado de la pregunta #5

El posterior análisis de la pregunta #6 nos arroja el comportamiento de los resultados presentados en el entrenamiento de la muestra entrevistada, como podemos ver a continuación, donde se subdivide en diferentes categorías como por ejemplo la categoría que presenta resultados físicos notables donde encontramos la afirmación de los siguientes sujetos:

Sujeto #2: *“Me siento físicamente mejor”*

Sujeto #3: *“Tengo mayor resistencia y se me ha marcado un poco la espalda”*

Sujeto #4: *“Si Totalmente, el haber cambiado mi estilo de vida fue lo mejor de 137 Kg a 90 Kg ”*

Sujeto #5: *“baje 10 kilos en 3 meses”*

Sujeto #9 y #10: *“Sí, aumento de masa muscular y marcar el cuerpo”, “ganando masa muscular, mantenerme en forma y obtener un cuerpo definido ”*

Tenemos la categoría que presenta mejora en su acondicionamiento con resultados internos de salud y bienestar o la combinación de resultados físicos e interiores:

Sujeto #1 indica: *“Si he notado los resultados en mi entrenamiento, Poseo mejor salud y bienestar”*

Sujeto #6: *“por medio de mi estado físico, ya que aparte de obtener masa muscular, también he tonificado mi cuerpo, teniendo así un buen rendimiento durante el tiempo de entrenamiento ”*

Sujeto #7: *“me siento más suelta, respiro mejor, me alimento mucho mejor”*

Sujeto #8: *“Sí, tengo mayor resistencia, flexibilidad”*

Sujeto #12: *“En la autoestima y la estética o condición física”*

Sujeto #16: *“marcando músculos, mejora de flexibilidad, resistencia ”*

Sujeto #17: *“poseo mejor resistencia y mayor energía”*

VARIABLE	CATEGORIA
Relaciones sociales e interpersonales	Entablar amistades, vida social
Estética	Belleza
Obligación: Hábitos saludables: salud y alimentación	Enfermedades que requieren obligatoriamente practicar hábitos saludables: - Colesterol, obesidad, diabetes, fracturas, etc.
Moda	Gustos, usos y costumbres, y que se usan durante un periodo de tiempo determinado
Competitividad	Rivalidad o competencia intensa para conseguir un fin
Autoestima	Opinión emocional de sí mismos. Posee un conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad.

Tabla 13. Resumen de variables y categorías

- Tipo de capacitación que los neivanos requieren que tenga un profesional o entrenador fitness

En el entrenamiento fitness o en centros de acondicionamiento físico se disponen de diferentes profesiones como nutricionistas encargados de planificar una alimentación adecuada,

Fisicoculturistas para determinar rutinas acordes a los objetivos, Fisioterapeutas o médicos disponibles para la realización de variedad de exámenes de antecedentes o estado actual de la persona, y se encuentran a disposición los diferentes tipos de entrenadores que pueden estar capacitados de decenas de formas tanto a nivel nacional como internacional. A nivel nacional los entrenadores pueden capacitarse con (SECTORFITNESS, 2017) (ACSM, 2015) (ECEP, 2015) o a nivel internacional reconocidamente con (EDEN, 2017)

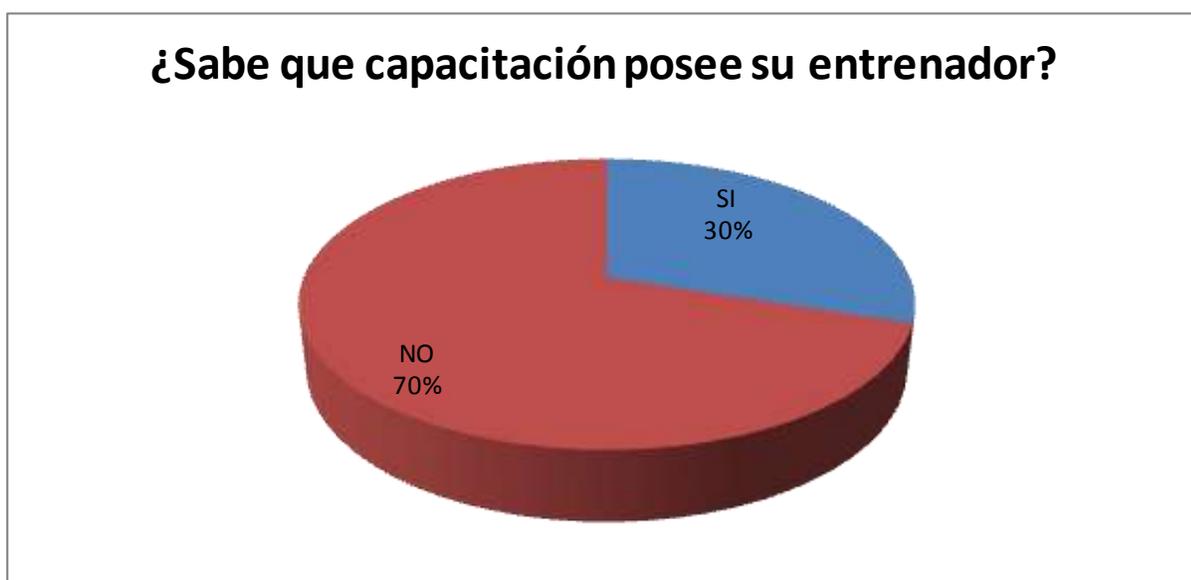


Figura 5. Resultado de la pregunta #7

Que 14 personas de las 20 encuestadas, desconocen la capacitación de su entrenador, generando dudas y desconfianza a la hora de entrenar. Varias personas manifestaron que en algún momento se sintieron robadas al realizar entrenamientos sin ningún resultado notable, ni acompañamiento que motive al trabajo de acondicionamiento físico.

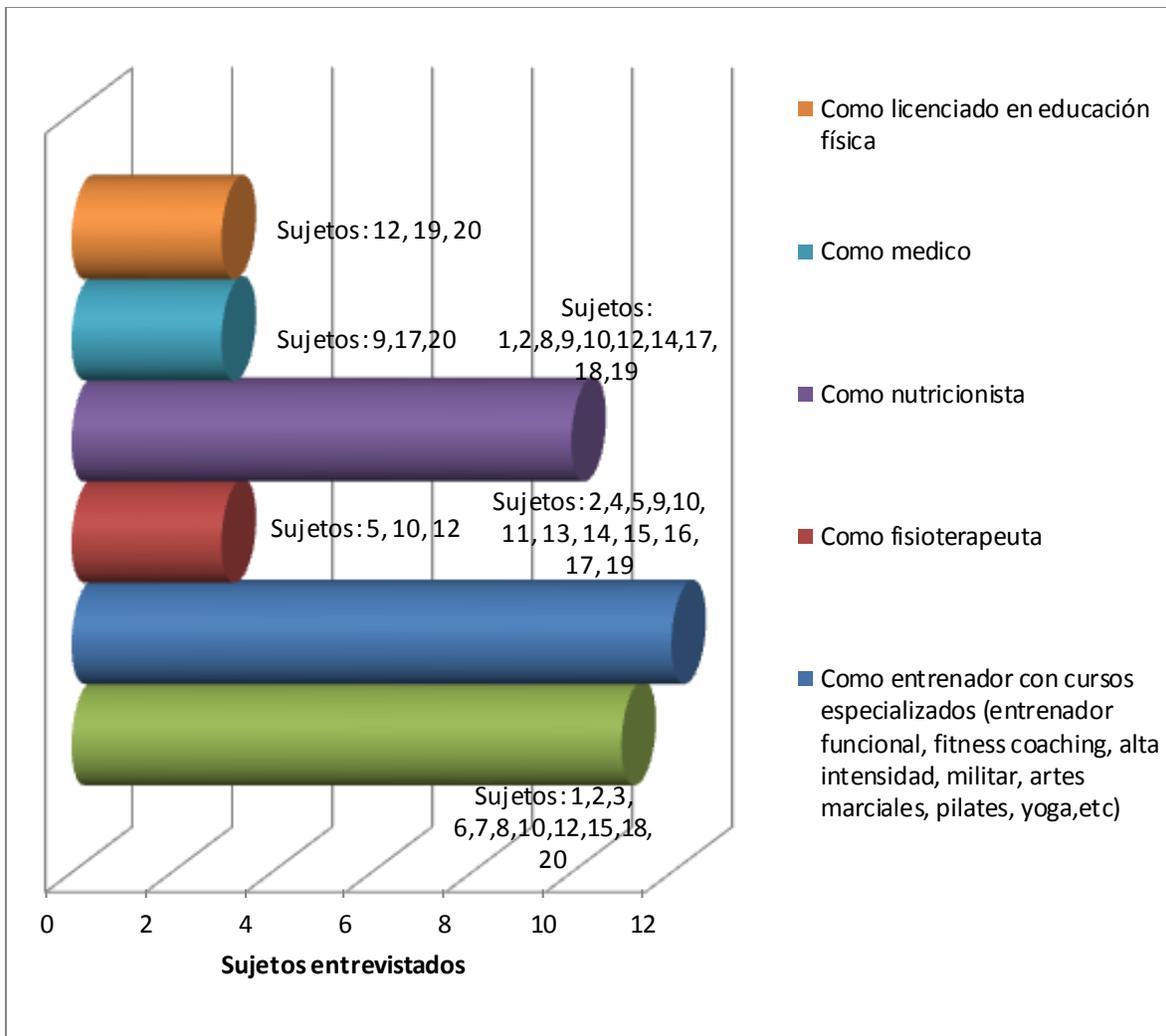


Figura 6. Resultado de la pregunta #8

El grafico anterior muestra los resultados obtenidos en el desarrollo de las entrevistas donde se evidencia que los neivanos requieren de un tipo de capacitación para sus entrenadores personalizados en gran mayoría con cursos especializados actuales y a la vanguardia del deporte, seguido de una capacitación o profesión de fisiculturista para brindar un ejercicio intenso en el ámbito anaeróbico y muscular, las personas buscan en el entrenamiento fitness un habito de alimentación saludable dirigido por un profesional nutricionista o fisioterapeuta que estipule dietas acordes a la condición física con resultados notables.

Algunos sujetos entrevistados afirmaron que entre mejor capacitados estén los entrenadores mejor serán los resultados y mayor será el empeño que se realiza para el trabajo de acondicionamiento físico. Como es común las personas siempre queremos más y más pero la realidad es que un médico no se va a dedicar de lleno a trabajar como entrenador, o en nuestro análisis no se presentó ese caso. Lo que sí se presento es que las personas activas en el gimnasio o en entrenamientos personalizados requieren y desean un entrenador capacitado con conocimientos en diferentes áreas tanto de alimentación, relajación, y técnicas actuales de mayor interés como pilates, yoga, “artes marciales, *Sujeto 2*”y demás profesiones acordes a la salud y deporte.

VARIABLE	CATEGORIA
Tipos de profesionales fitness	Como nutricionista Como fisicoculturista Como fisioterapeuta Como medico Como licenciado en educación física Como entrenador con cursos especializados
Tipos de Capacitación fitness	Planes de formación complementaria: - Seminarios deportivos online Planes de formación especializada:

	<ul style="list-style-type: none"> - Diplomados y certificaciones en: nutrición fitness o fisicoconstructismo, entrenador personal o funcional, Fitness coaching, Instructor de baile y ritmos - Énfasis del entrenamiento personal: en musculación, kettlebell, Suspensión, Alta intensidad, militar, nutrición y suplementación, artes marciales, Pilates, yoga, estiramiento
--	---

Tabla 14. Resumen de variables y categorías

- Importancia que para los neivanos tiene el seguimiento desarrollado por un profesional fitness a fin de conseguir los objetivos propuestos

Para poder responder este objetivo se analizaron los resultados de las preguntas #10, #11 y #12 donde se plantea la importancia de llevar un seguimiento en el entrenamiento, antes durante y después desarrollado por un profesional en el tema y sin olvidar el tipo de evaluación y programación de entrevistas periódicas que ayudan a detallar los avances realizados en el cuerpo gracias a una correcta asistencia profesional.

Este objetivo se subdividió en tres partes, en el antes de iniciar el entrenamiento o también llamada una valoración preactiva de diagnóstico, que analiza el estado previo de la persona llevando a cabo estudios previos, antropométricos, fisiológicos y exámenes médicos generales para saber los antecedentes de enfermedades que puedan ocasionar daños o lesiones a causa de malas posturas. Seguidamente se realiza una valoración activa o un control de hábitos

saludables donde se evalúa el nivel de acondicionamiento físico de la persona teniendo en cuenta lo requerido o la necesidad del cliente, para esto se determina los objetivos y se planifican los ejercicios y circuitos acordes al cliente. Finalmente se lleva a cabo periódicamente una valoración proactiva que sirve para realizar los ajustes de la rutina ya que a medida de que se entrena disciplinadamente se van desarrollando habilidades logrando el incremento de la intensidad de los ejercicios conllevando a un cambio de circuitos y aumento de las series de los mismos, además del ajuste de los ejercicios se realiza la toma de medidas generales para visualizar los avances del cuerpo y así se logra también motivar a los clientes gracias a sus resultados obtenidos.

A continuación se muestra los resultados obtenidos acerca de la importancia de las personas a la hora de llevar un seguimiento profesional en su entrenamiento donde todos los encuestados manifestaron que es de suma importancia tener un seguimiento profesional por que los motiva a alcanzar los resultados con mayor facilidad , a realizar los ejercicios sin cometer errores y durar más de una semana de entrenamiento que es cuando las personas en su mayoría se aburren y no vuelven al centro de acondicionamiento.

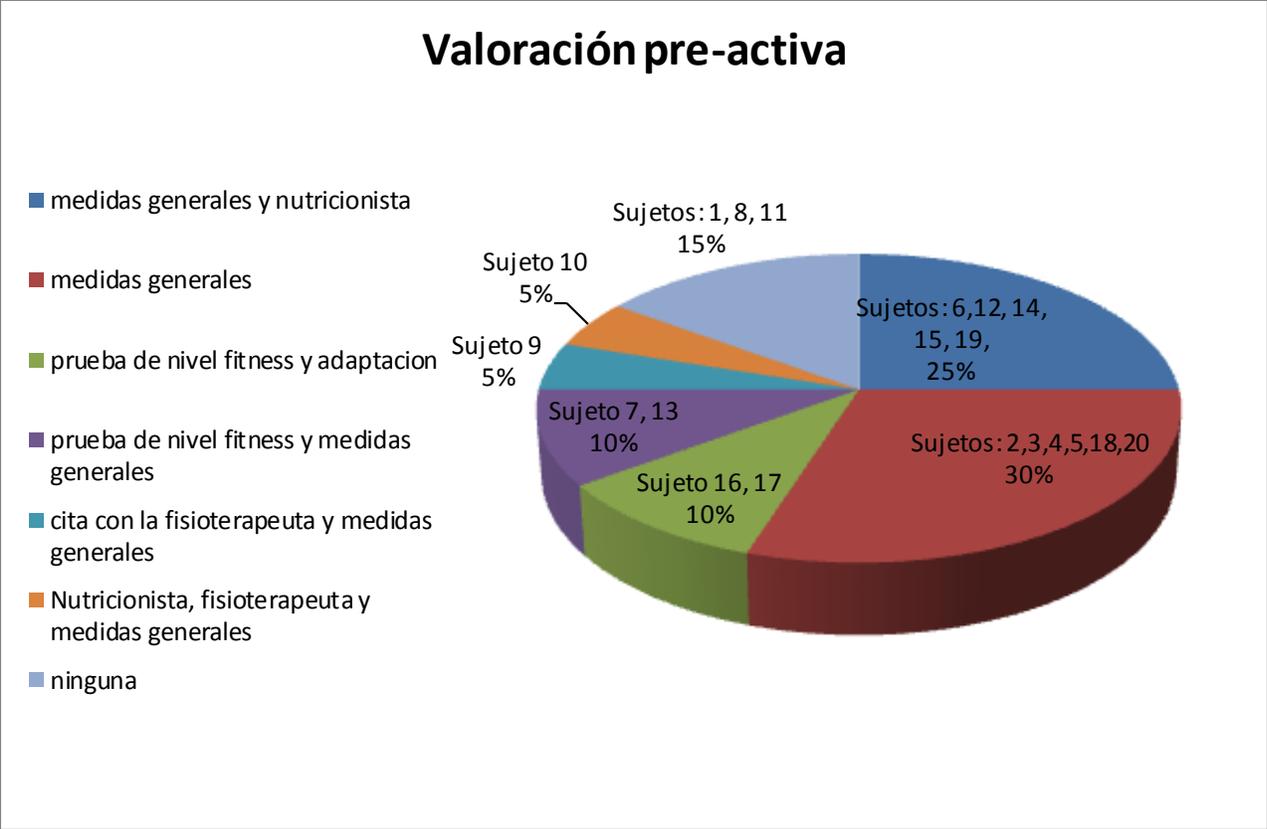


Figura 7. Resultado de la pregunta #11

En la valoración preactiva se evidencio que en la mayoría de centros de acondicionamiento solo toman medidas generales del cuerpo sin tener en cuenta los exámenes físicos y antecedentes de enfermedades presentes en los usuarios, al 25% de los clientes se les realizo una cita con el nutricionista o fisioterapeuta para controlar los hábitos alimenticios, lo que es sorprendente es que al 15% de los usuarios no se les realice ningún tipo de evaluación inicial, esto da como resultado que algunos gimnasios de la ciudad de Neiva no brindan un acompañamiento continuo evidenciando una ausencia de entrenamiento personalizado, que puede acarrear daños en la salud de los usuarios debido a rutinas incorrectas y además son causante del desintereses en la realización de entrenamientos deportivos y el sedentarismo presente en la ciudad.

En este objetivo se dio como resultado las diferentes evaluaciones y diagnósticos periódicos, de la siguiente forma:

Que los Sujetos 1,5, 14 y 20: “*Si, cada 3 meses*”

El sujeto 3: “*Si, cada 4 meses*”

Sujetos 4 y 10: “*Si, cada 2 meses*”

Siendo sorprendente que al 50% de los entrevistados no se les lleve una evaluación periódica para analizar sus avances

VARIABLE	CATEGORIA
Valoración preactiva: diagnostico	Estudios previos, antropométrica y fisiológicas, supervisión medica
Valoración Activa: control de hábitos saludables	Valoración del nivel fitness (cardiovascular, respiratorio y metabólico y composición corporal), Determinación de objetivos, planificación y tipo de ejercicios
Valoración proactiva: ajustes y valoraciones regulares periódicas	Control y valoraciones regulares, periódicas y ajuste del entrenamiento

Tabla 15. Resumen de variables y categorías

- Frecuencia y tiempo de visita a los lugares de entrenamiento fitness

En este objetivo se analizó la frecuencia y duración de las diferentes rutinas o circuitos estipulados por los entrevistados, notando que dependiendo del ejercicio, de la intensidad, de la carga y de la condición física, así mismo será el ejercicio y la repetición propuesta en la rutina. Debido a que el entrenamiento fitness se diferencia de un gimnasio convencional en la preocupación constante de todo el cuerpo a nivel funcional, mental y físico, necesitando la realización de ejercicios acordes al cuerpo del cliente y acorde a los objetivos planteados.

En la totalidad de los entrevistados se presentó que entrenan con una frecuencia de máximo 2 horas diarias, 5 días a la semana con disciplina o mínimo 3 días a la semana. Esto es debido a que los entrenadores y profesionales en el tema recomiendan que dependiendo del nivel así mismo sea la intensidad, por ejemplo:

Para el nivel principiante se comienza con 3 días a la semana con sesiones que involucren la totalidad del cuerpo y dejar siempre un día de descanso después del entrenamiento. Los entrenamientos deben estar diseñados para preparar a los músculos para mayores intensidades posteriores y adaptaciones neuromusculares.

Para las personas de nivel intermedio: Se puede planificar también 3 días de entrenamiento a la semana, pero la gran diferencia estará en la mayor intensidad de cada sesión. Se incluye algunos principios avanzados como series descendentes, circuitos o pirámides. Puede que muchos deportistas no tengan que pasar por el nivel principiante, ya que su nivel muscular y orgánico esté ya preparado para estas intensidades.

En el nivel avanzado: Solamente se está en este nivel si ya se dedicas 4-6 días a la semana al entrenamiento y se mejoran los hábitos alimenticios. Estos planes son los que engloban los mejores resultados en menor tiempo. Estas rutinas consisten, en su mayoría, en principios avanzados de entrenamiento para la fatiga del tejido muscular.

VARIABLE	CATEGORIA
Tipo de ejercicios: Intensidad	Dependiendo del ejercicio a realizar, se analizan: Frecuencia Duración Variación Carga Repeticiones

Tabla 16. Resumen de variables y categorías

- Precios del servicio de entrenamiento personalizado fitness en la ciudad de Neiva

El llevar a cabo rutinas en nuestro hogar o en lugares públicos ya puede ser posible gracias al entrenamiento personalizado fitness que abarca cientos de ejercicios de diferentes formas brindando practicidad y alcance, con resultados igual o mejores que un gimnasio, dependiendo principalmente de la disciplina e intensidad, para esto se pueden adquirir implementos que ayuden a la realización de ejercicios como lo son las pesas, balones, cuerdas,

sacos, etc. que requieren de una inversión inicial, en promedio mínimo \$100mil hasta millones dependiendo del equipo tecnológico que se quiera.

Los diferentes planes de entrenamiento pueden ser:

- Semipersonalizados grupales con costo desde \$20.000 hasta \$200.000 dependiendo la capacitación, profesionalismo y centro de entrenamiento del entrenador, según (Bodyrockeros, 2017)

- Personalizados fitness uno a uno con valor desde \$100.000 hasta \$500.000 dependiendo si se incluye un plan de alimentación completo. Plan de entrenamiento por parte de metodólogo experto en alto rendimiento, teniendo en cuenta disponibilidad de tiempo, condición física (valoración antropométrica y test de capacidad) Seguimiento mensual por parte de Licenciado en Educación Física. Valoración y seguimiento nutricional.

Algunos entrenadores apuestan resultados al mes y si se cumplen en el cuerpo del cliente se aumentaría un costo adicional al entrenamiento, gracias a la calidad del servicio con resultados asegurados.

- Personalizados online con plan de alimentación y rutina de ejercicios acorde a la disposición e implementos que se posean, con valor desde \$50.000 a \$200.000 mensual dependiendo de la capacitación y profesionalismo del entrenador.

- A demás existen otro tipo de entrenamientos Semipersonalizados a nivel de defensa personal, natación, aeróbicos, ciclopaseos o running, y Cross funcional que tienen precios desde \$20.000 a \$2000.000 mensuales

Según (NutriSport, 2016) (Suplementos Colombia, 2017) y otros proveedores de suplementos alimenticios y deportivos, los precios de estos productos oscilan entre \$50.000 y \$390.000 dependiendo de la cantidad por libras que se desee adquirir. Se muestra que los productos de mayor valor son: Iso 100, 100% Whey Gold standard, Nitro tech o ripped, Simply isolate, Glutamina simply y masstech

En la ciudad de Neiva se tienen a disposición diferentes tipos de entrenamiento por categorías:

VARIABLE	CATEGORIA
Inversión: Implementos, suplementos, plan de entrenamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Implementos para la realización del entrenamiento particular en casa o lugares públicos: (pesas, balón, pelota, lazo, cuerdas, saco de boxeo, etc.) - Plan de entrenamiento online o personalizado - Suplementos alimenticios: Polvos de proteína, creatina, aminoácidos, Multivitamínicos, glutamina, quema grasa (CLA), té verde, ácidos grasos esenciales, termogenicos.

Tabla 17. Resumen de variables y categorías

6.1 ANÁLISIS DE ENTREVISTAS RESUMIDAS POR OBJETIVOS

PREGUNTA	SUJETO 1	SUJETO 2	SUJETO 3	SUJETO 4	SUJETO 5
¿Sabe los beneficios del entrenamiento personalizado fitness?	Si	Si	No	Si	Si
Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?	Salud	Rendimiento, Estado de ánimo, Autoestima, Salud	Salud	Bienestar, Salud, Energía, Resistencia	Salud
¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado?	Hábitos saludables: salud y alimentación	Ponerme en forma	Hábitos saludables: salud y alimentación	Estética	Hábitos saludables: salud y alimentación
¿Ha notado los resultados en su entrenamiento fitness? ¿Cómo?	Si, Poseo mejor salud y bienestar	Si, Me siento físicamente mejor	Si, tengo mayor resistencia y se me ha marcado un poco la espalda	Si, haber bajado de 137 Kg a 90 Kg	Si, baje 10 kilos en 3 meses
Qué capacitación posee su entrenador fitness?	No	Si, seminarios en educación física y todo lo relacionado	No	No	No
Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?	Nutricionista, Fisicoculturista	Nutricionista, Fisicoculturista Entrenador con cursos especializados	Fisicoculturista	Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,	Fisioterapeuta, Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,

				etc.)	etc.)
Que expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?	3 meses	2 meses	2 meses	mínimo 1 año o máximo 2.5 años	2 años
¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?	Si	Si	Si	Si	Si
¿Cuándo inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?	Ninguna	Medidas generales	Medidas generales	De Todo (Porcentaje de grasa, resistencia cardíaca, etc.)	medición de grasa corporal y medidas del cuerpo
¿Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento? ¿Cada cuánto?	No	Si, cada 3 meses	Si, cada 4 meses o menos	Si, cada dos meses	Si, cada 3 meses
¿Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?	1 hora diaria 4 veces a la semana más o menos	1 hora y media diaria 5 días a la semana	Más de 1 hora diaria 4 días a la semana	1 o 2 horas diarias, todos los días	2 horas diarias 4 días a la semana

¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio elevado, bajo o cómodo?	Acorde	Acorde	Elevado	Acorde	Acorde
¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio cómodo, elevado o acorde?	Acorde	Elevado	Elevado	Elevado	Elevado
¿Qué suplementos usa y para qué?	Ninguno	No uso	No uso	100 % Whey Protein como proteína, L-carnitina para perder peso, hydroxycut, Aminofit	No uso ningún suplemento

Tabla 18. Analisis de entrevistas por objetivos- categorización sujetos 1 a 5

PREGUNTA	SUJEIO 6	SUJEIO 7	SUJEIO 8	SUJEIO 9	SUJEIO 10
¿Sabe los beneficios del entrenamiento personalizado fitness?	Si	Si	Si	Si	Si
¿Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?	Funcionamiento muscular, obtención de masa muscular, flexibilidad, resistencia	Bienestar	Salud	Bienestar	Bienestar

¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado?	Salud, estética	Hábitos saludables: salud y alimentación	Hábitos saludables: salud y alimentación	Hábitos saludables: salud y alimentación	Hábitos saludables: salud y alimentación, competitividad, autoestima
¿Ha notado los resultados en su entrenamiento fitness? ¿Cómo?	Sí, mejor estado físico, aumento de masa muscular y tonificación	Sí, alimentación balanceada y mejor estado físico	Sí, mayor resistencia y flexibilidad	Sí, aumento de masa muscular y marcar	Sí, ganando masa muscular, mantenerme en forma y obtener un cuerpo definido
¿Qué capacitación posee su entrenador fitness?	Sí, Licenciado en educación física, medicina deportiva y recreación	Sí, jugador de basketbol y cursos especializados	No	No	No
¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?	Fisicoculturista	Fisicoculturista	Fisicoculturista, nutricionista	Médico, nutricionista y Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga, etc)	Nutricionista, Fisicoculturista, fisioterapeuta y Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga, etc)
¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?	6 meses	2-3 meses	3 a 6 meses	6 meses a 1 año	mínimo 6 meses

¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?	Si	Si	Si	Si	Si
¿Cuándo inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?	Toma de medidas y cita con el nutricionista	Prueba de nivel y medidas generales	No me realizaron	Rutina dada por la fisioterapeuta y medidas generales	Revisión con la fisioterapeuta, medidas etc. y con la nutricionista de cómo saber balancear los carbohidratos
¿Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento? ¿Cada cuánto?	Si, mensualmente	Si, semanalmente	No	No	Si, cada 2 meses con la fisioterapeuta
¿Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?	1 hora diarias 5 días a la semana	Hora y media diaria, 4 días a la semana	hora y media diaria 5 días a la semana	máxima de 1 hora y 30 minutos diario	2 horas diarias máximo entre semana
¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio elevado, cómodo o acorde?	Acorde	Cómodo	Acorde	Acorde	Cómodo

¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio cómodo, elevado o acorde?	Acorde	Acorde	Acorde	Cómodo	Cómodo
¿Qué suplementos usa y para qué?	Proteína mega whey para el aumento de masa muscular y energía	Ninguno	Ninguno	Bipro	Proteína 100% whey Gold estándar, es para mantenerse, glutamina y la creatina

Tabla 19. Analisis de entrevistas por objetivos- categorización sujetos 6 a 10

PREGUNTA	SUJETO 11	SUJETO 12	SUJETO 13	SUJETO 14	SUJETO 15
¿Sabe los beneficios del entrenamiento personalizado fitness?	Si	Si	Si	Si	Si
¿Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?	Salud	Salud	Salud y bienestar	Salud, Bienestar, Energía, resistencia	Salud, Bienestar, resistencia
¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado?	Hábitos saludables: salud y alimentación	Hábitos saludables: salud y alimentación	Hábitos saludables: salud y alimentación, Estética	Hábitos saludables: salud y alimentación, Estética, mejorar condición física	Hábitos saludables: salud y alimentación, Estética, Autoestima
¿Ha notado los resultados en	Si, bajando de peso y	Si, En la autoestima y	Si, note que baje de peso	Si, baje de peso y	Sí, he tonificado mi

su entrenamiento fitness? ¿Cómo?	marcando	la estética o condición física	un poco cuidándome en la alimentación y haciendo cardio en las rutinas	marque el cuerpo considerablemente	cuerpo
¿Qué capacitación posee su entrenador fitness?	No se	No se	No sabe	No	No se
¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?	Licenciado en educación física, empírico, Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc)	Nutricionista, Fisicoculturista, fisioterapeuta, Licenciado en educación física, Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc)	Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc)	Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc), nutricionista	Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc), fisicoculturista
¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?	6 meses	3 meses	6 meses	Más de 4 meses	Desde el primer mes
¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un	Sí, crea seguridad	Sí, porque así nos damos cuenta realmente del cambio obtenido	Sí, porque es importante para obtener buenos resultados y estando en constante ejercicio con	Sí, mayor motivación y rutina acorde	Sí, para llevar a cabo rutinas acorde a la condición física y así notar los resultados a medida del pasar del tiempo

profesional fitness?			un profesional ayuda a verificar si lo que se hace está bien o mal		
¿Cuándo inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?	De ningún tipo	Con el nutricionista y toma de medidas generales	Peso y realización de pruebas de nivel	Medidas generales y cita con la nutricionista	Medidas generales, nutricionista
¿Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento? ¿Cada cuánto?	No	No	No	Si, cada 3 meses	No
¿Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?	1 hora diaria, 5 horas semanales	De lunes a sábado un promedio de hora y media	todos los días de 7 pm a 9pm	1 hora diaria de lunes a viernes	1 hora a dos horas al día unas 5 veces a la semana
¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio elevado, bajo o cómodo?	Cómodo	Elevado	Cómodo	Acorde	Acorde
¿La adquisición de los suplementos alimenticios y	Elevado	Elevado	Cómodo	Elevado	Elevado

demás inversión presenta un precio cómodo, elevado o acorde?					
¿Qué suplementos usa y para qué?	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Nitro tech ripped para una mayor recuperación del musculo después de la actividad física. y Gold whey protein para construcción de masa muscular	Ninguno

Tabla 20. Analisis de entrevistas por objetivos- categorización sujetos 11 a 15

PREGUNTA	SUJETO 16	SUJETO 17	SUJETO 18	SUJETO 19	SUJETO 20
¿Sabe los beneficios del entrenamiento personalizado fitness?	Si	Si, finalmente por eso estoy asistiendo a un entrenamiento personalizado	Si	Si	No
¿Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?	Salud, Bienestar, mantenimiento, satisfacción de resultados	Salud, Bienestar, me siento bien	Salud y Bienestar	para mi es una combinación de todo, tanto Bienestar como resistencia y aumento de energía en el diario vivir	Bienestar, salud, energía, autoestima porque me hace sentir más activa y enérgica
¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado?	Hábitos saludables: salud y alimentación, Costumbre, Estética, Autoestima	Hábitos saludables: salud y alimentación, motivación	Hábitos saludables: salud y alimentación, estética	Por estética o para mantener mi cuerpo en forma debido a intervenciones quirúrgicas	Por hábitos saludables y relaciones sociales e interpersonales debido a que empecé motivada con una amiga
¿Ha notado los resultados en su entrenamiento fitness?	Si, marcando músculos, mejora de flexibilidad, resistencia	Si, poseo mejor resistencia y mayor energía	Sí, tengo mayor flexibilidad y resistencia al desempeñar	Si, poseo mejor resistencia en las rutinas a medida que pasa el tiempo y	Sí, tengo tonificada mis piernas y e disminuido de

¿Cómo?			ejercicios	mantengo mi cuerpo tonificado como quiero	peso unos 3 kilos
¿Qué capacitación posee su entrenador fitness?	Si, licenciado en educación física y capacitación de diferentes cursos de la actualidad	Si sé que se encuentra capacitado porque se nota su profesionalismo pero exactamente no se su profesión como tal	No	No	Si, cursos especializados de entrenador funcional fitness y nutricionista
¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?	Que sea capacitado en diferentes áreas Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc)	Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc), nutricionista, medico	Nutricionista y fisicoculturista, no necesariamente medico pero que tenga conocimientos generales	Nutricionista, Licenciado en educación física y cursos especializados según las tendencias actuales	Fisicoculturista, médico o licenciado en educación física o profesiones a fines con el deporte
¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?	Desde el tercer mes	12 meses	6 meses o mas	3 meses	3 meses
¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?	Sí, en todo momento porque antes se ve la preparación de la rutina, durante porque se ve el acompañamiento del profesional y después por que es donde se ven los resultados	Sí, porque a través del tiempo he tenido complicaciones de salud y el tener un seguimiento con un profesional me ayuda a tener una mejor orientación y sentirme más cómodo	Sí, para sentirse acompañado y guiado continuamente, eso llena de energía y motivación en el entrenamiento	Si, , para sentir mayor seguridad al trabajar el entrenamiento y poder ver los resultados	Si, para saber el avance del entrenamiento y desarrollar un amor por el entrenamiento
¿Cuándo inicio el entrenamiento personalizado que tipo	no me realizaron ninguna valoración de masa corporal o medidas antropométricas básicamente porque	Al iniciar primero me explicaron que era un proceso de adaptación de resistencia para luego si dar inicio a	Medidas generales del cuerpo	Medidas generales y nutricionista	Medidas generales

de evaluaciones o diagnóstico le realizaron?	considero que quería primero conocer nuestro nivel a través de la resistencia del ejercicio y fortalecer nuestra capacidad aeróbica para después plantear un proceso más claro	tomar medidas y trabajar en los objetivos de la persona, debido a que mucha gente después de la primera semana no vuelve			
¿Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento? ¿Cada cuánto?	No	No	No hasta el momento, llevo 4 meses de entrenamiento	Mensualmente	cada 3 meses me toman medidas y me cambian los circuitos dependiendo de la parte del cuerpo que requiera o quiera trabajar
¿Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?	Generalmente el ejercicio que realizo es 5 veces a la semana mínimo ,una hora u hora y media por sesión de entrenamiento	hora a dos horas al día, 5 veces a la semana	1 hora diaria 5 o 4 veces a la semana realizando diferentes series de ejercicios según lo estipule el entrenador.	1 hora o 2 horas al día dependiendo del desgaste del circuito estipulado por el entrenador	máximo 2 horas al día de lunes a viernes
¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio elevado, bajo o cómodo?	Elevado, o acorde dependiendo la calidad de profesional que está asesorando	cómodo, justo para la calidad de persona que nos está dirigiendo	Cómodo	Acorde	Acorde
¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás	Elevado	Elevado	Acorde	Elevado	Acorde

inversión presenta un precio cómodo, elevado o acorde?					
¿Qué suplementos usa y para qué?	No usa	No usa	Ninguno	Megaplex creatine power para aumento de masa muscular o ganancia de peso actualmente	Ninguno

Tabla 21. Analisis de entrevistas por objetivos- categorización sujetos 16 a 20

7. CONCLUSIONES

Luego de analizar las entrevistas realizadas a una muestra de 20 personas entre los 18 y 48 años, se presentan las siguientes conclusiones a modo de cierre:

1. Para el desarrollo de la investigación se entrevistaron 8 mujeres que conforman el 40% del estudio y 12 hombres que conforman el 60% restante. Al analizar los beneficios que los neivanos perciben del entrenamiento fitness se encontró que un 10% de los entrevistados desconoce los beneficios o el significado de la palabra fitness. 15 de los 20 entrevistados perciben beneficios en la salud, seguido de Bienestar, energía y resistencia.

2. Al determinar la necesidad del cliente a la hora de adquirir un programa de entrenamiento personalizado se encontró que 15 de los 20 entrevistados empezaron el entrenamiento por hábitos saludables de salud y alimentación o por obligación de bajar de peso y mantenerse en forma. Se concluyó que los hombres asisten con más disciplina al gimnasio debido a que notan más rápido los resultados sin necesidad de un acompañamiento constante, por el contrario las mujeres se desaniman en las primeras semanas al no tener una asistencia o acompañamiento permanente que les brinde un asesoramiento acorde a la necesidad. La mayoría de mujeres y hombres busca subir su autoestima al mantenerse en forma, bajar algunos kilos y manejar una estética agradable para los demás, esto ocurre sin importar el género. Debido al aumento del sedentarismo en las personas de este siglo, la preocupación de la salud y autoestima se ha convertido en una cultura que ha ido incrementando con el pasar del tiempo hasta llegar a la actualidad, y así lograr la implementación y desarrollo del entrenamiento fitness o de alta intensidad, con resultados muchos más rápidos que un gimnasio convencional.

El 10% de los entrevistados aseguro un aumento de autoestima a causa de los resultados obtenidos en el entrenamiento, que hicieron que el cuerpo se vea y se sienta mejor.

3. Uno de los objetivos planteados fue determinar el tipo de capacitación que los neivanos requieren que tenga un profesional o entrenador fitness, en respuesta a esto el 30% de los entrevistados respondieron que no saben que capacitación posee su entrenador, mostrando un claro desconocimiento a la hora de invertir en un servicio que no saben si pueda tener resultados honestos o sea un entrenamiento convencional bajo una fachada de desconfianza o de empirismo, que ocasionan en algunas personas un sentimiento de robo o estafa al no alcanzar ningún resultado esperado. 12 de las 20 personas entrevistadas aseguran que les gustaría contar con un entrenador que esté capacitado en todo sentido con cursos especializados como entrenador funcional, alta intensidad, militar, pilates, artes marciales, nutricionista, etc.

4. Para la identificación de las expectativas de tiempo que los neivanos tienen para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness se analizaron las respuestas obtenidas en las entrevistas, evidenciando que depende de la condición física inicial del usuario así mismo se tienen expectativas de tiempo. En el caso de personas con obesidad se verán los resultados o disminución de peso después de los 6 meses a 2.5 años, por el contrario para personas que tonifican y mantienen su cuerpo, pueden presentar resultados desde el primer día de entrenamiento con disciplina. Todos los usuarios afirmaron que poseen expectativas mayores a dos meses de entrenamiento.

5. Se conoció la frecuencia de visita a los lugares de entrenamiento fitness gracias al análisis de los resultados de la pregunta #13 que arrojaron una frecuencia máxima de entrenamiento de 2

horas, mínimo 1 hora, con una asistencia de 3 a 5 veces a la semana y llevando a cabo rutinas acorde a los objetivos planteados en la valoración preactiva y activa.

6. Para comprender la importancia que para los neivanos tiene el seguimiento desarrollado por un profesional fitness a fin de conseguir los objetivos propuestos se analizaron 3 preguntas realizadas a los usuarios de la muestra, donde es de suma importancia el desarrollo de una valoración preactiva que es llevada a cabo en un 55% de los encuestados con toma de medidas generales y cita con el nutricionista para correctos hábitos de alimentación, el 15% de sujetos analizados no se le realizó ningún tipo de valoración preactiva; La valoración activa es realizada a más del 50% de los encuestados debido a que se planean y ejecutan los objetivos requeridos por el usuario, y finalmente se siguen realizando valoraciones proactivas o de avances y ajustes periódicos con el fin de incrementar la intensidad de los ejercicios y series constantemente, además de la toma de medidas y exámenes generales para evidenciar los avances en el cuerpo.

7. Al comparar los diferentes precios de los servicios de entrenamiento personalizado fitness y de los suplementos utilizados por los usuarios del gimnasio o entrenamientos personalizados en la ciudad de Neiva se encontró que entre los suplementos preferidos se encuentran 100% Whey Gold standard, Nitro tech o ripped, Simply isolate, Glutamina simply y masstech con precios que oscilan entre los \$50.000 y \$400.000. Estos suplementos son usualmente para recuperación rápida del músculo, aumento de masa o quema grasa, entre otros. Esto indica, como lo mencionaron los mismos entrevistados, que se busca un equilibrio tanto físico, como mental y nutricional a través de la realización de ejercicios fitness que generan una mayor relajación, flexibilidad, resistencia y aumento de energía en el diario vivir.

En resumen, se puede concluir que los clientes entrevistados son personas que buscan una vida más saludable, con resultados estéticos, para sentir un aumento de autoestima y verse bien tanto para ellos mismos como para los demás.

En cuanto a la metodología utilizada, es importante resaltar que permitió conocer más a fondo a los clientes del gimnasio y consumidores del servicio de entrenamiento personalizado entrevistados, esta metodología comprendió grabación de voz, encuestas y diferentes análisis u observaciones de entrenadores y usuarios de más de 5 gimnasios de la ciudad de Neiva; con el fin de entender más a fondo la demanda del entrenamiento fitness en la ciudad de Neiva y todos los aspectos relacionados con la misma.

8. RECOMENDACIONES

Dado que los clientes del entrenamiento personalizado fitness, según lo que se pudo analizar a partir de las entrevistas, no son un grupo homogéneo sino que presentan diferentes tipos de necesidades de acuerdo a su condición física y los objetivos planteados desde el inicio del entrenamiento, se recomienda la toma de diagnósticos y evaluaciones antes, durante y después para evitar deterioros de salud y despertar lesiones anteriores o enfermedades debido a ejercicios mal planteados, al no tener en cuenta el estado de salud del cliente a la hora de empezar el entrenamiento.

Esto, debido a que se logró identificar que a la mayoría de personas no se le realizan todas las evaluaciones necesarias al iniciar un entrenamiento que conlleva a hacer uso de decenas de instrumentos de deporte que por ignorancia, uso inadecuado o falta de seguimiento, pueden ocasionar daños y lesiones internas a largo plazo causado por falta de seguimiento y diagnóstico de enfermedades como obesidad, colesterol, diabetes, problemas cardiacos que pueden empeorar la salud si no se practica adecuadamente.

En este sentido se sugiere que todos los gimnasios y centros deportivos brinden un asesoramiento continuo y un seguimiento de alimentación, nutrición, rutinas acordes a la condición física y a la historia clínica del cliente.

9. ANEXOS

ENTREVISTA 1

Nombre: Fernando

Estas son preguntas que se van generando a la hora de realizar la entrevista, pueden aumentar las preguntas en el transcurso de aplicación de la misma.

1. Qué edad tiene

RTA/ 28 años

2. Genero

RTA/ Masculino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ SI

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Salud

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Hábitos saludables: salud y alimentación

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ SI Poseo mejor salud y bienestar

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ No

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ - Nutricionista, Fisicoculturista

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ En tres meses

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ SI, porque es necesario para alcanzar resultados

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ Ninguna

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ No

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ entreno 1 hora diaria 4 veces a la semana más o menos

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Acorde

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Acorde

16. Que suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ Ninguno

ENTREVISTA 2

Nombre: Alex

1. Qué edad tiene

RTA/ 23 años

2. Genero

RTA/ Masculino

3. ¿Hace cuánto entrena en el Gym?

RTA/ En el gimnasio hace (2) meses, antes entrenaba taekwondo me agotaba menos y estaba con más energía

4. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ SI

5. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Rendimiento, Estado de ánimo, Autoestima, Salud

6. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ porque no estaba entrenando más taekwondo y quería hacer algún tipo de ejercicio anaeróbico y para ponerme en forma

7. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ SI Me siento físicamente mejor

8. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ SI, Hacen seminarios en educación física y todo lo relacionado creo

9. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ - Nutricionista, Fisicoculturista

- Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc)

10. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ En dos meses yo creo que ya se observarían los primeros avances del entrenamiento

11. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ SI

12. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ Me midieron índices de masa corporal, peso, estatura, índice de masa (piernas, pecho, espalda, brazos, hombros), etc.

13. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ SI, Cada tres meses realizan seguimiento

14. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ Realizo rutinas de diferentes partes del cuerpo, por días, y Entreno 1 hora y media diaria de lunes a viernes y algunos sábados

15. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Acorde

16. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Elevado

17. Que suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ No uso suplementos pero si conozco su uso

ENTREVISTA 3

Nombre: Mateo

1. Qué edad tiene

RTA/ 24 años

2. Genero

RTA/ Masculino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ No

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Salud

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Hábitos saludables: salud y alimentación

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ SI Tengo mayor resistencia y se me ha marcado un poco la espalda

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ No

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Fisicoculturista

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ En un par de meses se empiezan a notar los resultados con mucha disciplina

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Si, porque cada vez que tengo seguimientos miro mi cuerpo y veo los cambios

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ me hicieron diagnósticos médicos, cardio, masa muscular, peso corporal, eso recuerdo...

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ SI, como cada cuatro o tres meses

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ Realizo rutina con spinner, cicla, elíptica, entre otras máquinas y lo hago por casi 1 hora larga más de 3 veces a la semana

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Elevado

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Elevado

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ No hago uso de ningún suplemento

ENTREVISTA 4

Nombre: Juan

1. Qué edad tiene

RTA/ 25 años

2. Genero

RTA/ Masculino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Bienestar, Salud, Energía, Resistencia

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ por estética

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Si Totalmente, el haber cambiado mi estilo de vida fue lo mejor de 137 Kg a 90 Kg

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ No

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc)

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ Para llegar como quiero estar mínimo 1 año o máximo 2.5 años

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Si Total, para saber el progreso de mi cuerpo.

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ me hicieron diagnósticos de Todo (Porcentaje de grasa, resistencia cardíaca, etc.)

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ SI cada dos meses

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ Es variable, a veces entreno Cardio Hit, hipertrofia, circuitos, por 1 o 2 horas diarias, todos los días

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Acorde

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Elevado

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ 100 % Whey Protein como proteína, L-carnitina para perder peso, hydroxycut, Aminofit

ENTREVISTA 5

Nombre: Rodrigo

1. Qué edad tiene

RTA/ 23 años

2. Genero

RTA/ Masculino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Salud

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Hábitos saludables: salud y alimentación

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Si baje 10 kilos en 3 meses

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ No

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Fisioterapeuta, Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc)

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ Para obtener mi objetivo 2 años

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ si, para no cometer errores y obtener resultado más rápido

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ medición de grasa corporal y medidas del cuerpo

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ Si, cada 3 meses más o menos

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ 2 horas diarias 4 días a la semana, realizo diferentes rutinas dependiendo de la parte del cuerpo y de lo estipulado por el entrenador

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Acorde

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Elevado

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ No uso ningún suplemento

ENTREVISTA 6

Nombre: Maira

1. Qué edad tiene

RTA/ 20 años

2. Genero

RTA/ Femenino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ El entrenamiento fitness brinda un buen funcionamiento de nuestros músculos, un alto gasto calórico y obtención de masa muscular en poco tiempo, debido a la serie de circuitos de ejercicios realizados que nos aportan estabilidad, flexibilidad y resistencia por sus característicos ejercicios cortos de gran intensidad

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Principalmente por salud y por mejorar mi imagen, para lucir bien ante los demás

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ He notado los frutos de mis entrenamientos por medio de mi estado físico, ya que aparte de obtener masa muscular, también he tonificado mi cuerpo, teniendo así un buen rendimiento durante el tiempo de entrenamiento

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ Si, Licenciado en educación física, medicina deportiva y recreación

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Fisicoculturista

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ 6 meses de constancia y dedicación

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Si, es importante porque de esa forma me siento más segura al realizar mi entrenamiento, ya que puedo aclarar dudas e inquietudes que tenga respecto a los ejercicios

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ Me tomaron medidas, y en el transcurso de los días, tuve una cita con la nutricionista para que me asignara un tipo de alimentación dependiendo del estado de salud en el que me encontraba

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ Si, cada mes

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ 1 hora diarias 5 días a la semana, Son diferentes ejercicios diarios, según lo que me asigne mi entrenador; obviamente teniendo en cuenta mi rendimiento y que no puedo trabajar días seguidos el mismo músculo porque corro el riesgo de quemarlo. Los ejercicios se pueden realizar ya sea de miembros inferiores o superiores, o se pueden trabajar mezclados. Por día dedico 1 hora que es el tiempo que duro haciendo mi rutina; y semanalmente 5 o tal vez un poco menos, todo depende del tiempo con el que cuente

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Acorde

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Acorde

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ Proteína mega whey para el aumento de masa muscular y energía, pues se caracteriza por producir mayor retención de nitrógeno y aumentar la síntesis de proteínas

ENTREVISTA 7

Nombre: Laura

1. Qué edad tiene

RTA/ 18 años

2. Genero

RTA/ Femenino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Bienestar

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Hábitos saludables: salud y alimentación

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Sí, me siento más suelta, respiro mejor, me alimento mucho mejor.

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ Si, Fue jugador de básquetbol en un equipo reconocido de Estados Unidos con cursos especializados en entrenamiento fitness

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Fisicoculturista

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ 2-3 meses

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Sí, así me motiva más y me puedo dar cuenta de mi avance

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ Me realizaron una prueba que contenía resistencia y agilidad para saber el nivel que tenía junto con toma de medidas generales

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ Si, todas las semanas

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ Estoy con un entrenamiento de fortalecimiento muscular, dedico 4 días a la semana, con un horario de hora y media por día.

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Cómodo

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Acorde

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ Ninguno

ENTREVISTA 8

Nombre: Donovan

1. Qué edad tiene

RTA/ 23 años

2. Genero

RTA/ Masculino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Salud

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Hábitos saludables: salud y alimentación

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Sí, tengo mayor resistencia, flexibilidad

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ No

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Fisicoculturista, nutricionista

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ 3 a 6 meses

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Sí, porque se puede saber si se mejora o empeora física y emocionalmente

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ Nunca me realizaron ningún diagnostico

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ No

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ hora y media diaria 5 días a la semana con rutinas variadas dependiendo la necesidad

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Acorde

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Acorde

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ Ninguno

ENTREVISTA 9

Nombre: Sebastián

1. Qué edad tiene

RTA/ 21 años

2. Genero

RTA/ Masculino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Bienestar

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Hábitos saludables: salud y alimentación

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Sí, aumento de masa muscular y tonificación

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ No

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Médico, nutricionista y Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc)

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ 6 meses a 1 año

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Sí, Porque así mismo al obtener un seguimiento detallado en el proceso se obtendrán resultados óptimos, ya que se podrán corregir falencias las cuales estén ocurriendo en el momento del proceso.

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ sólo una rutina hecha por la fisioterapeuta.

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ No

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ Generalmente trato de realizar ejercicio diariamente entre semana, con una intensidad máxima de 1 hora y 30. En cuanto a que tipo de ejercicio, simplemente pesas y cardio.

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Acorde

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Cómodo

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ utilizaba la Bipro, fue la recomendada por un instructor, ya que es en sí la que se obtienen resultados sanos para el cuerpo

ENTREVISTA 10

Nombre: Johan

1. Qué edad tiene

RTA/ 24 años

2. Genero

RTA/ Masculino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Bienestar

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Hábitos saludables: salud y alimentación, competitividad, autoestima

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Si, ganando masa muscular, mantenerme en forma y obtener un cuerpo definido

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ No

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Nutricionista, Fisicoculturista, fisioterapeuta y Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc)

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ mínimo 6 meses debido a que el tiempo no lo es todo, si no el empeño que se logra en un tiempo determinado y con mucha disciplina

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Sí, Porque como personas todo se necesita un seguimiento, ya que nos permite saber cómo estamos trabajando y como se debe corregir para mejores resultados

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ si, Revisión con la fisioterapeuta, medidas etc. y con la nutricionista de cómo saber balancear los carbohidratos

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ Si, cada 2 meses con la fisioterapeuta

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ Los ejercicios son variados, ya que se puede trabajar de forma biserie o multiserie para ganar masa muscular fuerza y resistencia. 2 horas diarias máximo entre semana

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Cómodo

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Cómodo

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ Proteína 100% whey Gold estándar, es para mantenerse, glutamina y la creatina

ENTREVISTA 11

Nombre: Carlos

1. Qué edad tiene

RTA/ 25 años

2. Genero

RTA/ Masculino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Salud

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Hábitos saludables: salud y alimentación

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Si, bajando de peso y marcando

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ Si

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Licenciado en educación física, empírico, Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc)

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ 6 meses

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Sí, crea más seguridad para realizar los ejercicios

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ de ningún tipo

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ No

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ 1 hora diaria, 5 horas semanales haciendo rutinas con diferentes partes del cuerpo

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Cómodo

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Elevado

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ Ninguno

ENTREVISTA 12

Nombre: Cristhian

1. Qué edad tiene

RTA/ 22 años

2. Genero

RTA/ Masculino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Salud

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Hábitos saludables: salud y alimentación

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Si, En la autoestima y la estética o condición física

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ No

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Nutricionista, Fisicoculturista, fisioterapeuta, Licenciado en educación física, Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc)

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ 3 meses

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Sí, porque así nos damos cuenta realmente del cambio obtenido

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ Con el nutricionista y toma de medidas generales

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ No

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ Dominadas flexiones de pecho y remo alto sentadillas... De lunes a sábado un promedio de hora y media

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Elevado

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Elevado

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ Ninguno

ENTREVISTA 13

Nombre: Angee

1. Qué edad tiene

RTA/ 27 años

2. Genero

RTA/ Femenino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Salud, Bienestar

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Hábitos saludables: salud y alimentación, Estética

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Si, note que baje de peso un poco cuidándome en la alimentación y haciendo cardio en las rutinas

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ No

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc)

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ 6 meses

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Sí, porque es importante para obtener buenos resultados y estando en constante ejercicio con un profesional ayuda a verificar si lo que se hace está bien o mal

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ Me pesaron, me preguntaron la alimentación y me realizaron pruebas diferentes de ejercicio

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ No

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ Ejercicios para glúteo, pierna, brazos y abdomen le dedico todos los días de 7 pm a 9pm

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Cómodo

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Cómodo

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ Ninguno

ENTREVISTA 14

Nombre: Larry

1. Qué edad tiene

RTA/ 26 años

2. Genero

RTA/ Masculino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Salud, Bienestar, Energía, resistencia

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Hábitos saludables: salud y alimentación, Estética, mejorar condición física

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Si, baje de peso y marque el cuerpo considerablemente

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ No

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc), nutricionista

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ más de 4 meses

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Sí, para tener mayor motivación a la hora de notar los resultados y llevar una rutina acorde a la necesidad

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ Medidas generales y cita con la nutricionista

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ Si cada 3 meses

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ Series de ejercicios para cintura, abdominales, ejercicios de inversión, flexión y tríceps variados. 1 hora diaria todos los días

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Acorde

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Elevado

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ Nitro tech ripped para una mayor recuperación del musculo después de la actividad física.
y Gold whey protein para construcción de masa muscular

ENTREVISTA 15

Nombre: Emma

1. Qué edad tiene

RTA/ 28 años

2. Genero

RTA/ Femenino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Salud, Bienestar, resistencia

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Hábitos saludables: salud y alimentación, Estética, Autoestima

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Si, he tonificado mi cuerpo

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ No

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc), fisicoculturista

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ desde el primer mes

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Sí, para llevar a cabo rutinas acorde a la condición física y así notar los resultados a medida del pasar del tiempo

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ Medidas generales, nutricionista

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ No

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ 1 hora a dos horas al día unas 5 veces a la semana realizando ejercicios para Glúteos, Piernas, Abdomen

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Acorde

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Elevado

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ Ninguno

ENTREVISTA 16

Nombre: Lina

1. Qué edad tiene

RTA/ 32 años

2. Genero

RTA/ Femenino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Salud, Bienestar, mantenimiento, satisfacción de resultados

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Hábitos saludables: salud y alimentación, Costumbre, Estética, Autoestima

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Si, marcando músculos, mejora de flexibilidad, resistencia

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ Si, licenciado en educación física y capacitación de diferentes cursos de la actualidad

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Que sea capacitado en diferentes áreas Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc)

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ desde el tercer mes

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Sí, en todo momento porque antes se ve la preparación de la rutina, durante porque se ve el acompañamiento del profesional y después por que es donde se ven los resultados

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ no me realizaron ninguna valoración de masa corporal o medidas antropométricas básicamente porque considero que quería primero conocer nuestro nivel a través de la resistencia del ejercicio y fortalecer nuestra capacidad aeróbica para después plantear un proceso más claro

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ No

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ Generalmente el ejercicio que realizo es 5 veces a la semana mínimo ,una hora u hora y media por sesión de entrenamiento, con ejercicios aeróbicos, peso muerto y de resistencia, es por circuitos en donde cada circuito tiene 5 ejercicios, y la idea es hacerlo de recorrido sin intervalos de descanso

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Elevado, o acorde dependiendo la calidad de profesional que está asesorando

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Elevado

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ No usa suplementos

ENTREVISTA 17

Nombre: Arnulfo

1. Qué edad tiene

RTA/ 48 años

2. Genero

RTA/ Masculino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si, finalmente por eso estoy asistiendo a un entrenamiento personalizado

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Salud, Bienestar, me siento bien

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Hábitos saludables: salud y alimentación, motivación,

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Si, poseo mejor resistencia y mayor energía

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ Si sé que se encuentra capacitado por qué se nota su profesionalismo pero exactamente no se su profesión como tal

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Entrenador con cursos especializados (entrenador funcional, fitness coaching, alta intensidad, militar, artes marciales, Pilates, yoga,etc), nutricionista, medico

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ 12 meses

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Sí, porque a través del tiempo he tenido complicaciones de salud y el tener un seguimiento con un profesional me ayuda a tener una mejor orientación y sentirme más cómodo

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ Al iniciar primero me explicaron que era un proceso de adaptación de resistencia para luego si dar inicio a tomar medidas y trabajar en los objetivos de la persona, debido a que mucha gente después de la primera semana no vuelve

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ No

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ 1 hora a dos horas al día, 5 veces a la semana realizando diferentes circuitos que constan de más o menos 5 ejercicios de seguido sin intervalos de tiempo

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Cómodo, justo para la calidad de persona que nos está dirigiendo

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Elevado

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ Ninguno

ENTREVISTA 18

Nombre: Marina

1. Qué edad tiene

RTA/ 37 años

2. Genero

RTA/ Femenino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Salud y Bienestar

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Hábitos saludables: salud y alimentación, estética

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Si, tengo mayor flexibilidad y resistencia al desempeñar ejercicios

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ No

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Nutricionista y fisicoculturista, no necesariamente medico pero que tenga conocimientos generales

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ 6 meses o mas

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Sí, para sentirse acompañado y guiado continuamente, eso llena de energía y motivación en el entrenamiento

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ Medidas generales del cuerpo

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ No hasta el momento, llevo 4 meses de entrenamiento

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ 1 hora diaria 5 o 4 veces a la semana realizando diferentes series de ejercicios según lo estipule el entrenador.

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Cómodo

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Acorde

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ Ninguno

ENTREVISTA 19

Nombre: Paula

1. Qué edad tiene

RTA/ 31 años

2. Genero

RTA/ Femenino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ Si

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ para mi es una combinación de todo, tanto Bienestar como resistencia

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Por estética o para mantener mi cuerpo en forma

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Si, poseo mejor resistencia en las rutinas a medida que pasa el tiempo y mantengo mi cuerpo tonificado como quiero

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ No

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Nutricionista, Licenciado en educación física y cursos especializados según las tendencias actuales

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ 3 meses

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Sí, para sentir mayor seguridad al trabajar el entrenamiento y poder ver los resultados

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ Medidas generales y nutricionista

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ Mensualmente

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ 1 hora o 2 horas al día dependiendo del desgaste del circuito estipulado por el entrenador, normalmente trabajo abdomen, pierna y glúteo con algo de cardio y peso muerto

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Acorde

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Elevado

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ Megaplex creatine power para aumento de masa muscular o ganancia de peso

ENTREVISTA 20

Nombre: Constanza

1. Qué edad tiene

RTA/ 40 años

2. Genero

RTA/ Femenino

3. ¿Es consciente de los beneficios del entrenamiento fitness?

RTA/ No

4. Para usted que beneficio brinda el entrenamiento fitness?

RTA/ Bienestar, salud, energía, autoestima porque me hace sentir más activa y enérgica

5. ¿Por qué decidió empezar a realizar un programa de entrenamiento personalizado o ir a un Gym?

RTA/ Por hábitos saludables y relaciones sociales e interpersonales debido a que empecé motivada con una amiga

6. Ha notado los resultados en su entrenamiento? Cómo?

RTA/ Si, tengo tonificada mis piernas y e disminuido de peso unos 3 kilos

7. ¿Sabe que capacitación posee su entrenador fitness? Cuál?

RTA/ Si, cursos especializados de entrenador funcional fitness y nutricionista

8. ¿Qué tipo de capacitación le gustaría que tuviera un entrenador fitness?

RTA/ Fisicoculturista, médico o licenciado en educación física o profesiones a fines con el deporte

9. ¿Qué expectativas de tiempo tiene usted, para obtener los resultados esperados entrenando con un profesional fitness?

RTA/ 3 meses

10. ¿Es importante para usted tener seguimiento en su entrenamiento, antes, durante y después, desarrollado por un profesional fitness?

RTA/ Sí, para saber el avance del entrenamiento y desarrollar un amor por el entrenamiento

11. Cuando usted inicio el entrenamiento personalizado que tipo de evaluaciones o diagnostico le realizaron?

RTA/ Medidas generales

12. Le realizan seguimiento de asistencia y programación de entrevistas periódicas para evaluar los avances en su entrenamiento?

RTA/ cada 3 meses me toman medidas y me cambian los circuitos dependiendo de la parte del cuerpo que requiera o quiera trabajar.

13. Qué tipo de ejercicio realiza y que frecuencia e intensidad horaria dedica diaria y semanalmente en el entrenamiento?

RTA/ máximo 2 horas al día debido a que trato de no desgastarme tanto de corrido, a veces entreno los sábados para no perder la resistencia. Realizo diferentes ejercicios con obstáculos y haciendo uso de herramientas versátiles como lo estipule la rutina dada por el entrenador

14. ¿Para usted la adquisición del servicio de entrenamiento fitness personalizado presenta un precio:

RTA/ Acorde

15. ¿La adquisición de los suplementos alimenticios y demás inversión presenta un precio:

RTA/ Acorde

16. ¿Qué suplementos usa o a usado y para qué?

RTA/ Hasta el momento ninguno

10. BIBLIOGRAFIA

ACSM. (Sin fecha). *American College of sports medicine*. Recuperado el 1 de Mayo de 2017, de <http://www.acsm.org/>

Alvarez, V. (2016). ¿Cuál es la diferencia entre buena salud y bienestar? Recuperado el 18 de Junio de 2017, de <http://www.vix.com/es/imj/salud/7683/cual-es-la-diferencia-entre-buena-salud-y-bienestar>

Arias, C. (2017). *Habitos y Estilos de Vida Saludable*. Recuperado el 13 de Junio de 2017, de <http://habitosyestilosdesalud.blogspot.com.co/2015/07/la-organizacion-mundial-de-la-salud-oms.html>

Benites Vega, J. C. (5 de Diciembre de 2010). *PROMOVIENDO LA SALUD*. Recuperado el 18 de Junio de 2017, de EL CONCEPTO DE SALUD: <http://juanpromocion.blogspot.com.co/2010/12/el-concepto-de-salud.html>

Bodyrockeros. (2017). *Body Rock Fitness Colombia*. Recuperado el 1 de Junio de 2017, de <https://www.facebook.com/pg/bodyrockeros/services/>

Briceño, I. (Diciembre de 2015). *Estudio revela las tendencias del mercado fitness para el 2016*. Recuperado el 1 de Abril de 2017, de Radio Santa Fe: <http://www.radiosantafe.com/2015/12/15/estudio-revela-las-tendencias-del-mercado-fitness-para-el-2016/>

cómo funciona qué. (7 de Mayo de 2015). *¿Qué es la demanda? Definición, características y tipos*. Recuperado el 16 de Junio de 2017, de <http://comofuncionaque.com/que-es-la-demanda/>

Cruz Hernandez, M. (2014). Conceptos generales de la salud. Recuperado el 13 de Junio de 2017, de: <https://es.slideshare.net/aryamessilevin/conceptos-generales-de-salud>

Cueva, J. (24 de Diciembre de 2015). *JC Magazine*. Recuperado el 17 de Junio de 2017, de Tendencias del mercado fitness para el 2016: <http://www.jcmagazine.com/tendencias-del-mercado-fitness-para-el-2016/>

ECEP. (2015). *Escuela de Capacitacion para Entrenadores Personales*. Recuperado el 30 de Mayo de 2017, de Cursos ofertados en ECEP latinoamerica 2016: <http://www.ecep.edu.co/quienes-somos/>

EDEN. (8 de Junio de 2017). *ESCUELA DE ENTRENADORES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y FITNESS*. Recuperado el 2017, de <https://www.edenmx.com.mx/>

Enciclopediasalud. (2007). ¿Qué es el fitness? Recuperado el 13 de Junio de 2017, de: <http://www.enciclopediasalud.com/categorias/deporte/articulos/que-es-el-fitness>

Espectador, E. (20 de Septiembre de 2014). *Redacción Vivir*. Recuperado el 18 de Junio de 2017, de La industria FITNESS pisa fuerte: <http://www.elespectador.com/noticias/salud/industria-fitness-pisa-fuerte-articulo-517895>

Fitnespedia. (2014). *CREATINA*. Recuperado el 13 de Junio de 2017, de <http://www.fitnespedia.com/2011/03/creatina.html>

Giménez Monzó, D. (Junio de 2012). *Nutrisfera*. Recuperado el 18 de Junio de 2017, de Suplementarse o no , esa es la cuestión (segunda parte): <http://nutrisfera.blogspot.com.co/2012/07/suplementarse-o-no-esa-es-la-cuestion.html>

Hernan, D. (5 de Febrero de 2010). *FACTORES DETERMINANTES EN EL PROCESO SALUD ENFERMEDAD*. Recuperado el 18 de Junio de 2017, de <http://nancho0423.blogspot.com.co/2010/02/factores-determinantes-en-el-proceso.html>

Importancia. (2017). Importancia del Deporte en la salud. Recuperado el 18 de Junio de 2017, de <https://www.importancia.org/deporte-en-la-salud.php>

Impor Frut. (2016). *VIDA SALUDABLE*. Recuperado el 20 de Junio de 2017, de <http://www.imporfrutsv.com/vida-saludable.html>

Isidro, F., Ramón Heredia, J., Pinsach, P., & Ramón Costa, M. (2007). *MANUAL DEL ENTRENADOR PERSONAL. Del fitness al wellness*. (E. Paidotribo, Ed.) (Primera). Barcelona. Retrieved from https://books.google.com.co/books?id=hICIFR-TYv8C&pg=PA51&lpg=PA51&dq=los+parametros+que+hay+que+controlar,+en+su+relacion+con+los+factores+de+riesgo+manual+del+entrenador+personal&source=bl&ots=39oNyYiYo0&sig=7E7FKs_jpB6nx0TTn8IVg5hA-Ik&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiX_cDW2fjTAhUKOyYKHRnACO0Q6AEIIDAA#v=onepage&q&f=true

Lopategui Corsino, E. (2001). *SALUD Y BIENESTAR*. Recuperado el 18 de Junio de 2017, de <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Sal-Bien.html>

Miproteina. (2014). *la Tienda de suplementos y proteinas*. Recuperado el 15 de Junio de 2017, de <http://www.miproteina.com.co/>

MuscleFit. (2017). *ÒXIDO NITRICO*. Recuperado el 13 de Junio de 2017, de Linea de Alta Calidad de Proteina-Termogénico-Óxido Nitrico-Carnitina-Creatina-Bcaas-Té Verde-Suplementos Para Gym y Más.: <https://www.muscle.fit/blogs/musclefit/blog>

NutriSport. (Diciembre de 2016). *Suplementación deportiva*. Recuperado el 10 de Mayo de 2017, de L carnitina: <https://nutrisport.es/web/l-carnitina/#sthash.cqly5mid.dpuf>

Palacios, N., Antuñano, G., Montalvo, Z., & Iglesias, E. (2005). Actividad física y deporte. En *Capítulo 7* (págs. 119-135). Recuperado el 10 de Junio de 2017, de: <http://www.eumedia.es/portales/files/documentos/suplementacionnutricional-afepadi.pdf>

Pérez Porto, J., & Merino, M. (2008). Definición de salud. Recuperado el 13 de Junio de 2017, de: <http://definicion.de/salud/>

Power explosive. (Julio de 2014). *FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO*. Recuperado el 15 de Mayo de 2017, de <https://powerexplosive.com/frecuencia-de-entrenamiento/>

ProsperiT. (17 de Noviembre de 2012). *Salud y bienestar*. Recuperado el 18 de Junio de 2017, de <https://prosperitgroup.wordpress.com/2012/11/17/salud-y-bienestar/>

Saludality. (13 de Febrero de 2012). *Actitud mental*. Recuperado el 18 de Junio de 2017, de Concepto de la Salud Holística: <http://www.saludality.com/concepto-de-salud-holistica/>

Sanitas. (2017). Hábitos de vida saludable. Recuperado el 13 de Junio de 2017, de: http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html

SECTORFITNESS. (2017). *Plan de formación especializada y complementaria*. Obtenido de European Academy: <https://www.edenmx.com.mx/>

Suplementos Colombia. (2017). *Productos*. Recuperado el 1 de Junio de 2017, de

<http://www.suplementoscolombia.co/>

Temas de Salud. (26 de Enero de 2015). *Temas de Salud*. Recuperado el 18 de Junio de 2017, de

La Salud Física, Mental y Emocional.: <http://alma55.blogspot.com.co/2015/01/la-salud-fisica-mental-y-emocional.html>

Tu Cuerpo Ideal. (sin fecha). ¿Que es el Fitness? Recuperado el 13 de Junio de 2017, de

<http://www.tu-cuerpo-ideal.com/blog/¿que-es-el-fitness/>

University of Puerto Rico. (2016). Clase de salud integral y componentes. Recuperado el 13 de

Junio de 2017, de https://es.slideshare.net/polybebe/clase-de-salud-integral-y-componentes?next_slideshow=1

Velazquez Cortés, S. (2017). Unidad 3. Salud física y emocional. Recuperado el 13 de Junio de 2017, de:

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf

Vidacina. (2017). Bienestar y salud física mental y emocional. Recuperado el 13 de Junio de

2017, de <https://vidacina.com/bienestar-y-salud-fisica-mental-y-emocional/>

Vitónica. (2 de Abril de 2013). *El trébol, un complemento para deportistas*. Recuperado el 13

de Junio de 2017, de <https://www.vitonica.com/alimentos-funcionales/el-tribulus-un-complemento-para-deportistas>

WeLoveProf. (25 de Mayo de 2016). *Descubre la historia del fitness y del entrenamiento físico*.

Recuperado el 13 de Junio de 2017, de <http://www.superprof.es/blog/los-origenes-del-fitness/>