

El ejercicio físico en los gimnasios particulares de Cultura Física en Cuba

Physical exercise in private gyms of Physical Culture in Cuba

Exercício físico em academias privadas de Cultura Física em Cuba



<https://cu-id.com/2046/v18e29>

✉ Claudia Rodríguez Almeida*, ✉ Jorge de Lázaro Coll Costa, ✉ Bergelino Zaldívar Pérez

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.
E-mail: 10969coll@gmail.com, bergezp@gmail.com

RESUMEN: En Cuba una de las instalaciones que más público atraen para la realización de ejercicio físico son los gimnasios particulares, a los que asisten tanto practicantes sanos, como algunos que presentan enfermedades no transmisibles. Estas deben estar bajo la supervisión de entrenadores que planifiquen y controlen individualmente los ejercicios físicos, carencia que en la actualidad presentan más del 80% de los gimnasios en el país. El objetivo del presente artículo es destacar el estado actual de la realización de ejercicios físicos en estas instalaciones, así como la atención a los practicantes, el trabajo individualizado y las principales deficiencias que afectan el correcto estado de salud. Se asume una metodología cualitativa. Los resultados evidenciaron que un 40% de los practicantes padecen de alguna enfermedad no transmisible y que más del 70% de los entrenadores en gimnasios de Cultura Física particulares no cuentan con la calificación profesional requerida.

Palabras clave: Ejercicio físico, gimnasios de cultura física particulares, entrenadores.

ABSTRACT: In Cuba, one of the facilities that attracts the most public for physical exercise are private gyms, which are attended by both healthy practitioners and some who have non-communicable diseases. These must be under the supervision of trainers who individually plan and control the physical exercises, a lack that currently exists in more than 80% of the gyms in the country. The objective of this article is to highlight the current state of physical exercises in these facilities, as well as the attention to practitioners, individualized work and the main deficiencies that affect the correct state of health. A qualitative methodology is assumed. The results showed that 40% of the practitioners suffer from some non-communicable diseases and that more than 70% of trainers in private gyms do not have the required professional qualification.

Key words: Physical exercise, private physical culture gyms, coach.

RESUMO: Em Cuba, uma das instalações que mais atraí público para a prática de exercícios físicos são as academias particulares, frequentadas tanto por praticantes saudáveis quanto alguns com doenças não transmissíveis. Estas devem estar sob a supervisão de treinadores que planejam e controlam individualmente os exercícios físicos, carência que atualmente atinge mais de 80% das academias do país. O objetivo deste artigo é destacar o estado atual da prática de exercícios físicos nessas instalações, bem como a atenção aos praticantes, o trabalho individualizado e as principais deficiências que afetam o correto estado de saúde. Assume-se uma metodologia qualitativa. Os resultados mostraram que 40% dos praticantes sofrem de alguma doença não transmissível e que mais de 70% dos treinadores de academias particulares de Cultura Física não possuem a qualificação profissional exigida.

Palavras-chave: Exercício físico, academias particulares de cultura física, treinadores.

INTRODUCCIÓN

El [American College of Sports Medicine \(ACSM\) \(2006\)](#) afirma que el componente de la actividad física, ejercicio físico, es considerado una actividad planeada, estructurada y repetitiva, con el objetivo externo de mantener o mejorar los componentes de la condición física y salud. Al considerar la práctica

físico-deportiva como un factor preventivo, e incluso terapéutico, es preciso analizar el tipo y cantidad recomendable para cada persona. Por tanto, es necesario programar adecuadamente el ejercicio físico para la salud, reconociendo sus valores educativos, sociales y sanitarios, aprendiendo cómo adoptar un estilo de vida sano y manteniendo un compromiso con la vida activa.

*Autor para correspondencia: Claudia Rodríguez Almeida. E-mail clau.rdogz95@gmail.com

Recibido: 20/06/2022

Aceptado: 08/11/2022

Así lo alertaron [Rodríguez y Guevara \(2010\)](#), la prescripción y dosificación constituye un factor de riesgo para la salud del practicante de musculación cuando la actividad se realiza sin la presencia y orientación de especialistas o sin la preparación de los sujetos participantes. El [ACSM \(2000 y 2006\)](#) recomienda que la actividad física debe realizarse por lo menos 30 minutos por día con una intensidad moderada. La actividad puede ser llevada a cabo de manera continua o fraccionada en periodos de 10 o 15 minutos. La magnitud de las cargas en el entrenamiento depende, fundamentalmente, del volumen, la frecuencia, la intensidad, la densidad/recuperación y el tipo de ejercicio. Según Dania García, metodóloga nacional del área de actividad física y comunitaria del Inder, durante todo el año se realizan actividades que fomentan la práctica de ejercicio físico, ejemplo de ello es el FITT Cuba, Cubaila, otras opciones como los gimnasios biosaludables, los de Cultura Física particulares y estatales.

Haciendo un análisis de los programas de ejercicios físicos que existen en Cuba, se debe advertir que están diseñados para su empleo en atención a personas portadoras de hipertensión, obesidad, diabetes o asma, con indicaciones específicas de aplicación ante cada situación patológica, se caracterizan por presentar Adicionalmente se recomiendan para atenuar los factores de riesgos y, por esa vía, prevenir las principales enfermedades no transmisibles que afectan a la población cubana. Como se menciona anteriormente existen programas del Instituto de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) para el trabajo con personas que presenten alguna enfermedad no transmisible (ENT). Estas acuden a ese lugar viendo el ejercicio físico como rehabilitador de su padecimiento, sin embargo, en los gimnasios de Cultura Física particulares no existen indicaciones metodológicas que le brinden las herramientas necesarias a los instructores para el trabajo con este tipo de clientes pues lo que buscan es hacer ejercicios no para rehabilitarse, sino para mejorar su estética. [Acosta \(2014\)](#) detalla la prescripción del ejercicio para la población en general se conceptualiza como “el proceso mediante el cual a una persona se le diseña un programa de ejercicio en forma sistemática e individualizada”, asegurando la participación del practicante al promover la salud, reduciendo los factores de riesgo de padecer una enfermedad.

El objetivo del presente artículo es destacar el estado actual de la realización de ejercicios físicos en estas instalaciones, así como la atención a los practicantes, el trabajo individualizado y las principales deficiencias que afectan el correcto estado de salud.

MATERIALES Y MÉTODOS

En el presente estudio, se asume una metodología cualitativa a través de los métodos analítico-sintético, la técnica análisis de contenido (o análisis cualitativo

de documento); este procedimiento ha permitido caracterizar una serie de datos escritos por diferentes autores e instituciones con el fin de clasificar y ordenar la información en torno al objetivo declarado. Se realizó durante 2 años, desde enero de 2018 hasta enero del 2020, en 12 gimnasios de Cultura Física particulares. La población empleada para la investigación fue de 503 practicantes sistemáticos de ejercicio físico, escogidos al azar, de ellos 231 son del sexo femenino, y 272 del sexo masculino a los que se les aplicó la encuesta y se entrevistaron 30 entrenadores.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el año 2010, con la Resolución 32 del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, surge el ejercicio del trabajo por cuenta propia, con el objetivo de atemperar esta actividad a los cambios que se venían realizando en el país en ese año. La existencia de pocos gimnasios de Cultura Física estatales, la distancia, y a veces el deficiente equipamiento de éstos, fomentó que, según las disposiciones anteriormente expuestas, en el año 2010 comenzara la apertura de gimnasios de Cultura Física particulares en todo el país. Lugares que albergan a la mayor cantidad de practicantes. Éstas instalaciones de nuevo tipo, brindan servicios a la población que, en la mayoría de los casos, se concentran en realizar prácticas de las modalidades aeróbicas y la musculación. Su funcionamiento se caracteriza por la espontaneidad, ya que no establecen requerimientos mínimos para el desarrollo de sus actividades, no existen las condiciones para darle seguimiento sistemático, ni control a las personas que asisten a estas instalaciones. Éstas rinden cuentas al Ministerio del Trabajo y Seguridad Social, a la que sus dueños y trabajadores deben pagar una cuota mensual. El Inder exige un plan de entrenamiento que se confecciona después de cumplido el período de adaptación de los participantes, que dura entre 21 días y un mes, previo a la realización de las pruebas de eficiencia física, partiendo de la edad, el sexo y los motivos e intereses para la confección del mismo. En las exigencias del Inder no existen orientaciones o disposiciones que sirvan de referencia para identificar los contenidos a trabajar, así como la dosificación, que solamente trata de guiar al profesor a través de porcentajes de cargas en algunas capacidades como: fuerza y resistencia, además de los grupos musculares que deben ser trabajados, esta institución solo emite las orientaciones específicas para los Gimnasios de Cultura Física, pero éstas adolecen de un programa que las sustente y permita orientar la planificación individual a partir de los diferentes rangos de edades, objetivos del practicante, intensidad, frecuencia y duración del ejercicio, según los niveles de asimilación que presente cada practicante. Sin embargo, en dichas disposiciones, que pretenden enmarcar en el orden metodológico el funcionamiento de este tipo de instalaciones no se hace referencia a que el practicante

es el protagonista principal del proceso, receptor indiscutible de los servicios de la actividad física que se ofrecen y que, a partir de su presencia, se concreta nuevas actividades con nuevos objetivos en diferentes plazos. Transmitir al practicante una atención personal, con la adecuada protección y diferenciar su programa para crear las condiciones necesarias en función de mejorar su condición física. Arcia (2018), en el Primer Foro Debate Digital organizado por el Inder, en el año 2018, llevó como título: “Los gimnasios en Cuba”. Contó con un panel de expertos integrado por el Dr.C. Iván Román Suárez, presidente del Tribunal de Doctores en Ciencias de la Cultura Física; MSc. Dania García Fernández, metodóloga de la Dirección de Educación Física y Promoción de Salud del Inder; y la Dr.C. Yaumara Castro, jefa de la Brigada Nacional Antidopaje y profesional del Instituto de Medicina del Deporte. Sobre los resultados y dificultades que presentan hoy estos centros hubo consenso en destacar: La falta de equipamiento o el mal estado de los existentes. Falta de ventilación, limpieza y agua potable. Alguna instalación existe hacinamiento de aparatos, lo que puede causar accidentes. No están siempre delimitadas las áreas para calentamiento, tren superior, tren inferior, ejercicios múltiples, abdominales, relajación y masajes, forma adecuada de organizar el área para su mejor funcionamiento. Manejo indebido y hasta ilícito de medicamentos y suplementos nutricionales. Se hizo hincapié en que los gimnasios particulares poseen “instructores” sin la adecuada formación profesional para ejercer esa función. Siendo esta la mayor preocupación de los expertos. A éstas instalaciones pueden acudir todo tipo de personas sin distinción de raza, sexo, estatus económico, o estado de salud; esta última la más importante, pues asisten tanto personas sanas que buscan moldear sus cuerpos, como personas que padezcan una o más enfermedades no transmisibles y que vayan en busca de salud. Situación a la que los dueños podrían prestarle mayor importancia, pues estas personas con patologías deberían tener una atención diferenciada, teniendo en cuenta las características de cada individuo. No hacerlo de esta forma estaría poniendo en peligro la salud del practicante. A partir del año 2018 se comenzó un diagnóstico en los gimnasios de Cultura Física particulares de la provincia La Habana, específicamente en los municipios de Guanabacoa, Plaza de la Revolución, Diez de Octubre y Boyeros. Almeida (2021). Las encuestas se aplicaron a 503 practicantes sistemáticos de ejercicios físicos, con el objetivo de conocer el nivel de participación en esta actividad, y de identificar cuántos de ellos padecen alguna enfermedad no transmisible y la atención que reciben. A continuación se muestran los principales resultados obtenidos en las encuestas a los practicantes:

La asistencia de practicantes por rangos de edades a los gimnasios particulares, es la preferencia de los

jóvenes y adultos, desde los 15 hasta los 47 años y el municipio Plaza de la Revolución es el más representativo en cuanto a la masividad en estas instalaciones.

En la variable enfermedad la distribución de frecuencia muestra que al menos 2 encuestados refieren tener una enfermedad, pero no la mencionan. El 59.1% representado por 298 encuestados refieren no presentar enfermedad. Sin embargo, el 10.5% son asmáticos, el 15.9% Hipertensos, el 0.2% presentó un ACV, el 0.6% padecieron de infarto del miocardio y 67 encuestados son obesos.

El padecimiento de los practicantes por rango de edades, donde la obesidad es la más padecida dentro de todos los rangos de edades que se presentan, seguido de la hipertensión arterial. Esto da la medida de que, desde edades tempranas, pueden padecerse estas enfermedades, ya sea por una mala alimentación o por no incluir los ejercicios físicos en su día a día.

Tener un plan de entrenamiento a la hora de realizar ejercicio físico, es muy importante pues los practicantes sabrían la dosificación que deben darle a cada ejercicio, lo que fue preguntando en nuestra encuesta, donde se observa que la distribución de frecuencia más representativa fue, el no conocimiento sobre cómo se elabora un plan de entrenamiento por 365 encuestados 72.4% y solo 139 encuestados refieren tener conocimiento sobre su elaboración 27.6%, existiendo diferencia muy significativa entre las proporciones en algunos encuestados ($p=0.000$).

Conocer los efectos negativos que puede ocasionarle a tu organismo una inadecuada dosificación del ejercicio físico, es crucial para evitar lesiones y otras dolencias. Esta incógnita, al aplicarle la distribución de frecuencia mostró que 403 encuestados plantean sí conocer los efectos negativos y 101 encuestados dicen no conocerlos, existiendo una diferencia muy significativa entre las proporciones en algunos encuestados ($p=0.000$).

Del total de encuestados, solo 66 plantean que sí se toman la frecuencia cardiaca, mientras que los restantes 438 no, lo que hace que en la distribución de frecuencia exista una diferencia muy significativa entre las proporciones en algunos encuestados ($p=0.000$).

Si ha sufrido alguna lesión a causa de la práctica de ejercicios físicos, 206 encuestados plantean sí y 298 encuestados refieren no, existiendo diferencia muy significativa entre las proporciones en algunos encuestados ($p=0.000$).

¿Cuenta el área deportiva a la que asiste con un especialista que controle y dosifique el ejercicio físico? Respuesta que la distribución de frecuencia muestra que, 419 encuestados plantean que para obtener el consejo y corrección de los ejercicios por parte del entrenados se tenía que pagar el servicio de atención personalizada y 85 encuestados dicen que todos los

gimnasios tienen entrenadores, existiendo diferencia muy significativa entre las proporciones en algunos encuestados ($p=0.000$).

Se realizaron entrevistas a los 30 instructores que laboran en los gimnasios de Cultura Física particulares de los municipios antes mencionados, con el objetivo de conocer el grado de conocimiento y preparación que tienen para llevar a cabo el entrenamiento de clientes tanto sanos como con enfermedades no transmisibles y si existía la planificación, dosificación y el control de las clases que imparten a partir de un programa u otro documento.

Del total de 30 entrenadores, solo 10 son graduados en Cultura Física, representando un 20%, mientras que el resto son entrenadores empíricos, representando un 80%. Éstos resultados son relevantes pues muchas de las irregularidades que se comenten en los gimnasios pueden ser debido al desconocimiento de los entrenadores. A continuación se muestran los principales resultados de la entrevista:

El 100% de los entrenadores encuestados alegan que nunca han recibido ninguna capacitación ni por parte los dueños, ni por el Inder.

El 85% de los instructores encuestados refiere que el dueño del gimnasio no le exige ningún documento, mientras que el otro 15% plantea que deben entregar mensualmente un listado de la cantidad de clientes que tiene, pero no agregan otro dato que no sea nombre y apellidos del cliente, así como dirección y teléfono.

El 75% de los instructores no cuentan con planes de entrenamientos elaborados para cada practicante, mientras que el otro 25% tienen planes elaborados, pero no un plan individual para cada practicante, sino que lo tiene elaborado por objetivos, ejemplo de los citados: plan de hipertrofia, plan de definición muscular, plan para bajar de peso, etc. Sabiendo que todos los practicantes no tienen la misma edad, ni el mismo peso corporal, ni los mismos padecimientos, ni persiguen los mismos objetivos.

El 100% de los entrenadores expuso que no conocen oficialmente que Enfermedad No Transmisible padecen sus clientes, pues no se les exige la entrega de un chequeo médico, ni se les pregunta cuando llegan a incorporarse al gimnasio. Resultado alarmante pues en ocasiones los clientes que padecen alguna ENT, no asisten al gimnasio a tratarlas, sino a mejorar su estética, situación de la que tienen que estar al tanto los instructores y teniendo en cuenta la enfermedad planificar el entrenamiento.

El 100% de los instructores no diferencian el entrenamiento de practicantes sanos a los que presentan algunas ENT, ni les dan seguimiento a las mismas. Más del 70% de ellos alegan, que no tienen tiempo para ofrecer a los practicantes una atención diferen-

ciada, pues en ocasiones deben atender a más de 10 practicantes a la vez y como se mencionaba en la pregunta anterior no tienen conocimiento de que padece cada practicante. Además mencionan que ellos buscan mejorar su estética, no tratar sus enfermedades a través del ejercicio físico.

A partir de los resultados de las encuestas, las entrevistas y la observación, donde se demostró la necesidad un documento rector que organice la planificación de los ejercicios a los practicantes, pero específicamente a los que presentan ENT, se elaboraron un total de 90 indicaciones metodológicas para aplicar en los gimnasios particulares.

CONCLUSIONES

Se verificó que más del 70% de los entrenadores encargados de conducir la realización de los ejercicios físicos en los gimnasios de Cultura Física particulares no cuentan con la calificación profesional requerida. No cumplen con los principios metodológicos requeridos para el correcto desarrollo de los ejercicios físicos.

Los resultados de la triangulación metodológica permitieron constatar un tratamiento similar a todos los practicantes y la necesidad de dotar a los ejecutores directos de estos procesos, de instrumentos metodológicos que contribuyen a la atención diferenciada de cada practicante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, G. K. (2014). *Programa de Acondicionamiento físico dirigido a la población adulta joven que asiste a los gimnasios de Cultura Física*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Matanzas, Cuba.
- Arcia Tembrás, R. (2018). Los gimnasios en Cuba. 1er Foro debate digital INDER. *Revista Jit*. www.jit.cu/NewsDetails.aspx?idnoticia=45358
- Almeida, R. C (2021). *Indicaciones metodológicas para la atención a las enfermedades no transmisibles en los gimnasios particulares*. [Tesis de Maestría]. Universidad Manuel Fajardo, La Habana, Cuba.
- American College of Sports Medicine. (2000). *Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio físico*. Barcelona: Paidotribo.
- American College of Sports Medicine. (2006). *Guidelines for exercise testing and prescription*. Editorial: Lippincott Williams and Wilkins.
- Rodríguez, H. y Guevara A (2010). El autoentrenamiento con pesas. Riesgos para la salud de los participantes. www.monografias.com/trabajos81/autoentrenamiento-pesas-riezgos-salud-participantes/autoentrenamiento-pesas-riezgos-salud-participantes2

Declaración de conflicto de interés: Los autores manifiestan no tener ningún conflicto de interés

Contribuciones de autor: Conceptualización: M Sc. Claudia Rodríguez Almeida. **Curación de datos:** Dr. C Jorge de Lázaro Coll Costa. **Análisis formal:** Dr. Bergelino Zaldívar Pérez. **Investigación:** M Sc. Claudia Rodríguez Almeida. **Metodología:** Dr. Bergelino Zaldívar Pérez. **Administración del proyecto:** Dr. C Jorge de Lázaro Coll Costa. **Supervisión:** Dr. C Jorge de Lázaro Coll Costa. **Validación:** M Sc. Claudia Rodríguez Almeida y Dr. Bergelino Zaldívar Pérez. **Redacción-borrador original:** M Sc. Claudia Rodríguez Almeida. **Redacción-revisión y edición:** M Sc. Claudia Rodríguez Almeida.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) (CC BY-NC 4.0)