



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
Creada mediante Ley No. 010 Reg. Of 313 del 13 de noviembre de 1985
FACULTAD EDUCACIÓN, TURISMO, ARTES Y HUMANIDADES
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Trabajo de Integración Curricular

Metodología de los ejercicios de musculación en los gimnasios de la ciudad de Manta: Una visión desde sus actores

Autor: Iván Andrés Rivera Mendoza

Docente tutor: Dra. Damaris Hernández Gallardo, PhD.

Manta - Manabí - Ecuador

2025

CERTIFICADO DE DERECHO DE AUTOR

PROPIEDAD INTELECTUAL

Título del Trabajo de Investigación: Metodología de los ejercicios de musculación en los gimnasios de la ciudad de Manta: Una visión desde sus actores”.

Autor/es: Iván Andrés Rivera Mendoza

Fecha de Finalización: 8 de agosto del 2025

Descripción del Trabajo:

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal: Comprender las metodologías empleadas en los ejercicios de musculación en los gimnasios de la ciudad de Manta, a partir de la experiencia y percepción de entrenadores, usuarios y gestores.. Este estudio está sustentado en una metodología cuantitativa y cualitativa.

Declaración de Autoría:

Yo, **IVÁN ANDRÉS RIVERA MENDOZA**, con número de identificación 1350825483, declaro que soy el autor original y **DRA. DAMARIS HERNÁNDEZ GALLARDO, PHD.**, con número de identificación 0960333060, declaro que soy el coautor, en calidad de tutor del trabajo de investigación titulado: “**Metodología de los ejercicios de musculación en los gimnasios de la ciudad de Manta: Una visión desde sus actores**”. Este trabajo es resultado del esfuerzo intelectual y no ha sido copiado ni plagiado en ninguna de sus partes.

Derechos de Propiedad Intelectual:

El presente trabajo de investigación está reconocido y protegido por la normativa vigente, art. 8, 10, de la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador. Todos los derechos sobre este trabajo, incluidos los derechos de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, pertenecen a los autores y a la Institución a la que represento, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.



Firma del Autor:

IVÁN ANDRÉS RIVERA MENDOZA

C.I. 1350825483



Firma del Coautor:

DRA. DAMARIS HERNÁNDEZ GALLARDO, PHD.

C.I. 0960333060

Manta, agosto de 2025

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1
		Página 1 de 1

CERTIFICO

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría del estudiante RIVERA MENDOZA IVAN ANDRES, legalmente matriculado en la carrera de PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, período académico 2025-2026(1), cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto o núcleo problémico es *"Metodología de los ejercicios de musculación e los gimnasios de Manta: Una visión desde sus actores"*

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, Viernes, 08 de agosto de 2025.

Lo certifico,



HERNANDEZ GALLARDO DAMARIS
Docente Tutor

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).		CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR		REVISIÓN: 1
			Página 1 de 1

Índice

Resumen	vi
Introducción.....	7
1.1. Interrogantes de investigación:.....	8
1.2. Objetivos de la investigación.....	9
Objetivo General	9
Objetivos específicos	9
1.3. Justificación.....	9
Bases teóricas	11
2.1. Fundamentos del entrenamiento de musculación.....	11
2.2. Metodología del entrenamiento en el contexto del gimnasio	12
2.2.1. Programación del entrenamiento	12
2.2.2. Diseño de rutinas personalizadas.....	12
2.2.3. El rol del instructor o entrenador personal	13
2.2.4. Métodos comunes en gimnasios.....	13
2.3.- Perspectiva de los actores sociales del estudio	13
Metodología	14
Diseño de la investigación.....	15
Unidades de análisis.....	16
2.3. Instrumentos de recogida de información	16
Técnica de Análisis de Datos	17
Consideraciones éticas.....	18
Procesamiento de la información	21
Entrevista a entrenadores.....	21
Análisis de los resultados	22
Conclusión interpretativa del análisis	24
Entrevista a los usuarios	25
Análisis cualitativo de las entrevistas a usuarios de gimnasios	25
Grupo focal: Usuarios, entrenadores y encargados	28
Análisis cualitativo del impacto de un plan de mejora basado en buenas prácticas internacionales adaptadas al contexto local	28
Conclusión interpretativa.....	30
Interpretación de los hallazgos	30
Conclusión interpretativa.....	33

Conclusiones.....	35
Recomendaciones.....	37
Referencias	39
Anexos	42
Texto bruto entrevista a entrenadores (anexo 1)	42
Texto bruto entrevista a usuarios (anexo 2)	47

Lista de tablas

Tabla 1.- Matriz de codificación inicial entrenadores.....	21
Tabla 2.- Matriz de codificación inicial usuarios.....	25
Tabla 3.- Codificación inicial grupo focal.....	28

Lista de ilustraciones

Ilustración 1.- Nodo Hermenéutico.....	21
Ilustración 2.- Nodo hermenéutico usuarios	27
Ilustración 3.- Nodo hermenéutico grupo focal	28
Ilustración 4.- Nado hermenéutico	33

Resumen

La presente investigación cualitativa tiene como objetivo comprender las metodologías empleadas en los ejercicios de musculación en los gimnasios de la ciudad de Manta, desde la perspectiva de sus principales actores: entrenadores, usuarios y gestores. El estudio se fundamenta en la necesidad de mejorar la calidad, seguridad y efectividad de los programas de musculación, ante la evidencia de prácticas empíricas no sistematizadas y la falta de estandarización metodológica. A través de entrevistas semiestructuradas y observación participante en distintos centros de entrenamiento, se identificaron patrones, creencias, experiencias y desafíos en torno a la planificación y ejecución de rutinas de musculación. Los hallazgos revelan que los entrenadores recurren mayormente al conocimiento práctico adquirido por experiencia, mientras que los usuarios demandan mayor acompañamiento técnico, personalización y seguimiento. Por su parte, los gestores demuestran interés para profesionalizar sus servicios, pero se enfrentan a restricciones estructurales y de formación. La interpretación de los resultados muestra la convivencia entre saberes tácitos y un avance creciente hacia la sistematización que se inspire en buenas internacionales practicas, adaptadas a su contexto de localización. La investigación llega a la conclusión de que unificar esos elementos le permitiría sustancialmente aumentar la calidad del training en los gimnasios de Manta, potenciando su impacto sobre la salud física, mental y social de sus usuarios..

Palabras clave: Metodología del entrenamiento, Ejercicios de musculación, Gimnasios

Introducción

En los últimos años, los gimnasios han evolucionado de simples espacios recreativos a entornos de bienestar integral, donde se conjugan objetivos estéticos, de salud, rendimiento y desarrollo personal. Dentro de estas prácticas, la musculación ha alcanzado una posición central, no solo por su popularidad, sino por sus múltiples beneficios fisiológicos y psicológicos (Góngora Pupo et al., 2023; Quintero et al., 2022).

Los procesos de entrenamiento de potencia en situaciones laborales comprenden entre otros las siguientes variables: selección de ejercicios, periodo-dización, progresión, control del volumen y potencia, y descanso o recuperación. Aulas técnicas de gran difusión en el mundo desarrollado y normalizadas de acuerdo a las técnicas de los manuales técnicos tan módicos cómo son los del ACSM (2019), necesitan adaptaciones según el contexto social, cultural,

En América Latina, y específicamente sobre Ecuador, el avance de la industria del fitness se ha sido reconocible, pero no exente de problemas. Determinados estudios como el de Mariño-Carrión et al. (2022) y Aguilar et al. (2022) testifican gran disparidad tanto a nivel de formación profesional de los monitores como de calidad metodológica a los ciclos de musculación, situaciones que se repiten para ciudades intermedias céntricas como Manta.

Aunque sobre ciertos centros se cuenta para su puesta a punto con monitores debidamente cualificados y planes definidos, sobre otros se cuenta para su puesta a punto con debilidad técnica formadora, teniéndolos que enfrentar según el saber popular o experiencia personal debidamente desarrollada (Liz & Andrade, 2016; Sousa et al., 2020).

Además, el componente subjetivo, es decir, la visión de los actores involucrados (entrenadores, usuarios y gestores), es clave para comprender las prácticas cotidianas, los criterios que orientan las decisiones metodológicas, y las posibles brechas entre el conocimiento técnico y la práctica real. Desde una perspectiva cualitativa, estas experiencias

ofrecen información invaluable sobre los significados atribuidos al entrenamiento y sobre los factores que favorecen o limitan su aplicación efectiva.

Bajo este contexto, el objetivo de la presente investigación es proponer el estudio y el análisis de las metodologías de ejercicios de musculación practicados en los centros de culturismo de la ciudad de Manta a nivel de sus protagonistas sociales. Busca poner de relieve las actuaciones realizadas, conocer su lógica interna, señalar sus límites de optimización, particularmente aquellos concernientes a la profesionalización, planificación editable, y seguridad para el usuario.

Este estudio se justifica por la necesidad de fortalecer la calidad de los servicios ofrecidos en los gimnasios locales, promoviendo no solo resultados físicos efectivos, sino también procesos formativos seguros, éticos y ajustados a las necesidades reales de la población. Con ello, se aspira a contribuir al desarrollo de propuestas metodológicas contextualizadas, basadas en las mejores prácticas internacionales y en la experiencia situada de los actores locales.

1.1. Interrogantes de investigación:

1. ¿Cuáles son las metodologías de ejercicios de musculación más comunes utilizadas en los gimnasios de la ciudad de Manta, y cómo varían entre los diferentes centros de entrenamiento?
2. ¿Qué percepción tienen los usuarios y entrenadores sobre la efectividad y seguridad de las metodologías de musculación implementadas en los gimnasios de Manta?
3. ¿Qué impacto tendría la implementación de un plan de mejora, basado en buenas prácticas internacionales adaptadas al contexto local, en la calidad de los programas de musculación?

1.2. Objetivos de la investigación

Objetivo General

Comprender las metodologías empleadas en los ejercicios de musculación en los gimnasios de la ciudad de Manta, a partir de la experiencia y percepción de entrenadores, usuarios y gestores.

Objetivos específicos

1. Explorar las prácticas metodológicas que aplican los entrenadores en el desarrollo de rutinas de musculación en gimnasios de Manta.
2. Analizar la percepción de los usuarios sobre la efectividad, seguridad y orientación de los ejercicios de musculación que reciben.
3. Interpretar los criterios que guían las decisiones metodológicas en los entrenamientos, desde la experiencia de entrenadores y gestores.

1.3. Justificación

Muchos son los estudios que han Demostrado que el ejercicio regular de pesas colabora para el avance de la potencia muscular, la salud ósea y cardiovascular, pero también para la medida preventiva de enfermedades crónicas tales como el diabetes tipo 2, la obesidad y la hipertensión. De la misma manera, se asocia para el beneficio de la salud mental, colaborando para el reducido nivel de estrés, ansiedad y depresión (Castro López et al., 2015; Sánchez et al., 2017). Dichos resultados se potencian cuando los ejercicios son guiados mediante metodologías estructurada, adaptada y seguras. Sin embargo, en el caso específico de Manta, se evidencia una alta variabilidad en la calidad metodológica de los programas de musculación, que depende en gran medida de los recursos disponibles, la formación del personal y el acceso a información técnica actualizada (Mariño-Carrión et al., 2022; Aguilar et al., 2022). Mientras algunos gimnasios aplican principios científicos del entrenamiento, otros recurren a prácticas empíricas carentes de

fundamentación, lo que puede afectar la efectividad de los resultados e incluso poner en riesgo la salud de los usuarios.

Además, la investigación busca contribuir a la profesionalización del sector, resaltando la importancia de la formación continua basada en evidencia científica. Al visibilizar las competencias actuales de los entrenadores y las áreas que requieren fortalecimiento, se podrá proponer un plan de formación acorde con las exigencias del campo, lo que beneficiará tanto a los profesionales como a los usuarios y a la imagen de los centros de entrenamiento.

Finalmente, los hallazgos del estudio tienen el potencial de informar políticas locales de promoción de la salud y regulación del sector fitness, sirviendo como modelo para otras ciudades del país. Una propuesta metodológica contextualizada y validada desde la práctica puede convertirse en una herramienta útil para instituciones públicas y privadas interesadas en fomentar una cultura de ejercicio responsable, seguro y eficaz.

Bases teóricas

2.1. Fundamentos del entrenamiento de musculación

El entrenamiento de musculación se define como un proceso sistemático de trabajo físico orientado al desarrollo de la fuerza muscular, hipertrofia, resistencia localizada y mejoramiento estético del cuerpo. Su metodología se basa en principios fisiológicos y biomecánicos que permiten una progresión efectiva y segura del rendimiento físico. Según el American College of Sports Medicine (2019), este tipo de entrenamiento implica movimientos estructurados que, mediante sobrecargas controladas, inducen adaptaciones tanto a nivel muscular como neuromuscular.

Uno de los pilares esenciales de la musculación es el principio de sobrecarga progresiva, el cual establece que, para que se produzca un progreso continuo, los músculos deben enfrentarse a estímulos que superen su nivel habitual de exigencia (ACSM, 2019). Esta sobrecarga puede lograrse mediante el aumento de peso, del volumen de trabajo, la frecuencia o la intensidad del ejercicio.

También se identifican diferentes tipos de contracciones musculares que se encuentran involucradas dentro del proceso de entrenamiento. Estas últimas tienen especial relevancia en el ámbito de la musculación, ya que la fase excéntrica (cuando el músculo se alarga bajo tensión) ha demostrado ser particularmente eficaz para inducir hipertrofia muscular (Pérez-Camarero et al., 2022).

Por otra parte, el diseño metodológico de los programas de musculación incluye variables como el número de repeticiones, series, intervalos de descanso y orden de los ejercicios, las cuales deben ajustarse a los objetivos del usuario (hipertrofia, fuerza máxima, resistencia muscular o tonificación).

Mariño Carrión y Lafebre Quezada (2018) aseguraban que la debida planificación del período de iniciación es un gran colaborador para el seguimiento del usuario y para la prevención de lesiones.

Desde un punto de vista técnico-práctico, Aguilar, Navarro y Frómata (2022) resaltan la relevancia de la metodología pedagógica utilizada por los profesores a la hora de impartir ejercicios de musculación, resaltando que el recurso a técnicas claras, la demostración oportuna y corrección postural resultan clave para el óptimo resultado y reducción de riesgos. Esta orientación pedagógica se conecta, asimismo, con la necesidad de personalización del trabajo, ya que el usuario muestra siempre y fines diferenciados.

Según Liz y Andrade (2016), entre las motivaciones para que el usuario inicie y continúe un hábito de culturismo en un centro de fitness se encuentran la disposición para incrementar la belleza corporal, estado de salud y disposición para el bienestar emocional. A pesar de esto, también apuntan elementos que pueden originar el abandono, entre los cuales se destacan el no obtener resultados instantáneos, no disponer del acompañamiento técnico y el aburrimiento de las rutinas.

Finalmente, es fundamental reconocer que la musculación no solo representa una actividad física, sino un fenómeno sociocultural atravesado por discursos sobre el cuerpo, la estética, la salud y la identidad. Estudios como el de Buitrago et al. (2021) destacan cómo la musculación se entrelaza con nuevas narrativas sociales y estéticas que influyen en la motivación y comportamiento de los usuarios.

2.2. Metodología del entrenamiento en el contexto del gimnasio

La metodología del entrenamiento en los gimnasios se refiere a la organización sistemática de los ejercicios, su distribución en el tiempo y su adaptación a las características y objetivos individuales de los usuarios. Este enfoque metodológico está compuesto por una serie de principios y procedimientos que buscan garantizar la eficiencia, seguridad y sostenibilidad del entrenamiento físico.

2.2.1. Programación del entrenamiento

La planificación del entrenamiento se estructura comúnmente en ciclos temporales que permiten un control progresivo del rendimiento físico: macrociclos (anuales), mesociclos (mensuales) y microciclos (semanales). Estos ciclos se diseñan de acuerdo a los objetivos del usuario, su nivel de condición física y las adaptaciones esperadas. Según el *American College of Sports Medicine* (2019), una programación adecuada debe contemplar fases de carga, descarga y recuperación, para evitar el sobre entrenamiento y potenciar las mejoras fisiológicas.

2.2.2. Diseño de rutinas personalizadas

El diseño de rutinas de musculación en gimnasios requiere una adecuada selección de ejercicios, número de repeticiones, series, tiempos de descanso y frecuencias semanales. Aguilar, Navarro y Frómeta (2022) afirman que estas variables deben ajustarse según los objetivos: por ejemplo, para el desarrollo de la fuerza máxima se recomiendan cargas altas y pocas repeticiones, mientras que para la hipertrofia se emplean cargas moderadas con un

número medio de repeticiones y volumen alto. Además, es fundamental que los entrenadores consideren factores individuales como la edad, género, experiencia previa y posibles limitaciones físicas del usuario.

2.2.3. El rol del instructor o entrenador personal

En el contexto de los gimnasios, el entrenador personal desempeña un papel fundamental como guía técnico y motivador. Su labor no se limita a diseñar rutinas, sino que también debe observar, corregir la técnica de ejecución, proporcionar retroalimentación constante y fomentar la adherencia al programa de entrenamiento.

Mariño-Carrión, Vargas-Cuenca y Mármol-Escobar (2022) destacan que los instructores eficaces poseen competencias pedagógicas, comunicativas, fisiológicas y motivacionales que les permiten adaptar la metodología a diferentes perfiles de usuarios.

En el mismo sentido, Mariño-Carrión et al. (2022) sostienen que una parte significativa de los instructores en Ecuador presenta debilidades en su preparación académica y actualización metodológica.

2.2.4. Métodos comunes en gimnasios

Es posible hacer a nivel diario varias técnicas para organizar las rutinas, entre las cuales se encuentran el método piramidal (progresión gradual de carga y reducción de repeticiones), el método superseries (ejercicios lectivos consecutivos para el mismo o grupos de músculo antagonicos), y los circuitos (series sucesivas de ejercicios con muy reducido descanso entre ellos). Se permite no solo variedad, sino incrementada motivación del usuario y eficiencia para tiempo disponible para el ejercicio (Góngora Pupo et al., 2023).

2.3.- Perspectiva de los actores sociales del estudio

En el contexto del estudio sobre la metodología de los ejercicios de musculación en los gimnasios de la ciudad de Manta, los actores sociales juegan un papel central en la comprensión de las prácticas y dinámicas que se desarrollan en estos espacios. Estos actores incluyen a los instructores de musculación, usuarios de los gimnasios, propietarios o administradores, y en algunos casos, profesionales del área de la salud vinculados a la actividad física. Su visión permite identificar tanto las fortalezas como las debilidades del sistema metodológico aplicado, aportando una comprensión más profunda desde una perspectiva empírica.

Según el investigador, la percepción de los actores revela una marcada ausencia de planificación sistemática en muchos gimnasios locales. Se evidencia que en algunos casos los entrenamientos no responden a criterios científicos ni a las características individuales de los usuarios, sino que se estructuran a partir de la experiencia empírica del instructor, lo cual puede limitar los resultados y poner en riesgo la salud de los practicantes.

Desde la perspectiva de los usuarios, uno de los aspectos más valorados es la atención personalizada y la capacidad del instructor para adaptar los ejercicios a las condiciones individuales. Sin embargo, la tesis señala que, en muchos casos, las rutinas son generalizadas, lo que disminuye la eficacia del entrenamiento y puede generar desmotivación.

Esto concuerda con los hallazgos de Mariño-Carrión, Vargas-Cuenca y Mármol-Escobar (2022), quienes afirman que la ausencia de criterios técnicos personalizados afecta la calidad del servicio en los gimnasios.

Metodología

En esta sección se expone el enfoque metodológico adoptado para explorar e interpretar las metodologías de ejercicios de musculación en los gimnasios de la ciudad de Manta, a partir de la perspectiva de sus principales actores: usuarios, entrenadores y gestores.

La investigación se ubica dentro del contexto cualitativo, el cual facilita el entendimiento a fondo de los significados, las experiencias y las prácticas asociadas a los ejercicios de fuerza en situaciones reales.

Desde esta óptica, la realidad es pensada como construcción social contextual y dinámica, así que el objetivo no es generalizar, pero interpretar los fenómenos a partir de la perspectiva de los que los viven (Hurtado, 2012; 2010). A su turno el investigador se alinea a esta percepción y adopta un papel activo dentro de la interacción frente a los participantes, y entiende que el conocimiento surja del diálogo y la interpretación situada. La recolección de datos se llevó a cabo a través de entrevistas semiestructuradas y observación participante en diferentes gimnasios urbanos, facilitando el acceso a discursos y comportamientos en sus entornos naturales. Ahmed permite identificar fisioculturistas

extraviados, olvidando el componente espiritual original de la terapia muscular para centrarse prioritariamente únicamente en el factor anatómico para el tratamiento de enfermedades; culturistas

El diseño metodológico incluye la descripción del proceso de selección de los participantes según criterio de relevancia y heterogeneidad y las estrategias utilizadas de análisis cualitativo sobre los datos obtenidos.

De este modo, se asegura un abordaje sistemático, ético y riguroso que refleja las realidades locales, aportando conocimiento útil tanto para el ámbito académico como para el sector profesional del entrenamiento físico.

Diseño de la investigación

Esta investigación se basa en un diseño cualitativo exploratorio-descriptivo, cuyo objetivo es profundizar en la comprensión de las metodologías de ejercicios de musculación empleadas en los gimnasios de la ciudad de Manta desde la perspectiva de los actores involucrados. Este diseño permite captar la complejidad y las particularidades del contexto local, así como las experiencias, percepciones y prácticas de los usuarios, entrenadores y gestores en relación con el entrenamiento de fuerza.

El diseño cualitativo es adecuado para esta investigación ya que se enfoca en el análisis de experiencias y en la interpretación de significados, lo cual resulta esencial para abordar un fenómeno influido por factores personales, sociales y culturales. La elección de un enfoque exploratorio-descriptivo responde a la necesidad de identificar las características actuales de las metodologías utilizadas, sin hacer énfasis en la cuantificación de los datos, sino en la riqueza de las respuestas obtenidas y en la profundidad de los hallazgos.

Para lograr una visión integral del fenómeno, se emplearon dos técnicas principales de recolección de datos: las entrevistas semiestructuradas y la observación participante. Las entrevistas permitieron acceder a las percepciones y valoraciones individuales de cada grupo

de actores, mientras que la observación participante brindó información contextual sobre el ambiente y las dinámicas en los gimnasios. Este diseño busca no solo describir las metodologías y prácticas actuales, sino también identificar áreas de mejora y oportunidades para optimizar el entrenamiento de musculación en función de las necesidades y expectativas de los actores locales.

Unidades de análisis

Las unidades de análisis de esta investigación son las siguientes:

Usuarios de gimnasios en Manta: Personas que asisten regularmente a los gimnasios de la ciudad y participan en programas de musculación. Su percepción y experiencia en relación con la metodología de los ejercicios de musculación ofrecen una perspectiva fundamental para evaluar la efectividad, seguridad y satisfacción de los programas de entrenamiento.

Entrenadores de musculación: Profesionales responsables de diseñar y supervisar los programas de musculación en los gimnasios. Su nivel de capacitación, metodología de enseñanza, y las prácticas de ajuste y adaptación de los entrenamientos proporcionan información clave sobre la calidad y personalización de los programas.

Gestores o administradores de gimnasios: Personas encargadas de la administración y operación de los gimnasios en Manta. Su rol en la planificación de recursos, selección de personal y organización de servicios es crucial para entender cómo las decisiones administrativas influyen en la implementación y calidad de las metodologías de musculación.

Cada una de estas unidades de análisis permite capturar diferentes aspectos del fenómeno en estudio y proporciona una visión completa de las metodologías de musculación en los gimnasios de Manta desde la óptica de sus principales actores.

2.3. Instrumentos de recogida de información

Para esta investigación cualitativa, se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos de recolección de datos:

1. Entrevistas Semi-estructuradas

Técnica: Las entrevistas semi-estructuradas permitieron obtener información detallada y profunda sobre las experiencias, percepciones y opiniones de los actores principales (usuarios, entrenadores y gestores) en relación con las metodologías de musculación empleadas en los gimnasios de Manta.

Instrumento: Se empleó una guía de entrevista diseñada específicamente para cada grupo de actores. Estas guías incluían preguntas abiertas que facilitaban la exploración de temas clave como la personalización del entrenamiento, la frecuencia de ajustes en las rutinas, la percepción sobre la capacitación de los entrenadores y la satisfacción con los recursos disponibles.

Observación Participante

Técnica: La observación participante permitió al investigador involucrarse directamente en el ambiente de los gimnasios y observar las interacciones, dinámicas y prácticas de entrenamiento en un contexto real. Esta técnica ofreció una perspectiva complementaria a las entrevistas, ayudando a comprender el entorno y la aplicación práctica de las metodologías.

Instrumento: Se utilizó una guía de observación estructurada que detallaba aspectos específicos a observar, tales como el uso de los equipos, la supervisión de los entrenadores, la respuesta de los usuarios y las condiciones de los recursos en el gimnasio. Los datos observados se registraron en un cuaderno de campo, permitiendo una documentación sistemática y detallada de las experiencias.

Estas técnicas e instrumentos permitieron recopilar información rica y contextualizada, proporcionando una comprensión integral de las metodologías de musculación desde las perspectivas de los diferentes actores en los gimnasios de Manta.

Técnica de Análisis de Datos

La técnica de análisis de datos utilizada en esta investigación fue el **análisis temático**. Este enfoque es adecuado para estudios cualitativos, ya que permite identificar, analizar y reportar patrones o temas recurrentes en los datos recopilados, facilitando una comprensión profunda de las experiencias y percepciones de los participantes.

Proceso de Análisis Temático

1. **Familiarización con los Datos:** El análisis comenzó con una lectura exhaustiva de las transcripciones de entrevistas y notas de observación. Este proceso permitió al

investigador obtener una visión general y captar los puntos clave y las experiencias relatadas por los participantes.

2. **Codificación Inicial:** Los datos fueron fragmentados en unidades significativas, que se agruparon en códigos iniciales. Estos códigos reflejan ideas, conceptos o aspectos específicos mencionados por los participantes, como "personalización del entrenamiento", "motivación del usuario", "falta de recursos" o "capacitación de los entrenadores".
3. **Búsqueda de Temas:** Los códigos se agruparon en categorías más amplias o temas que representan patrones comunes en las respuestas. Por ejemplo, códigos relacionados con la calidad de la supervisión y el acceso a recursos se agruparon bajo el tema "Recursos y Condiciones del Gimnasio".
4. **Revisión y Refinamiento de Temas:** Los temas identificados fueron revisados y refinados para asegurar que cada uno de ellos representara adecuadamente los datos. Se eliminaron o fusionaron temas según la relevancia y coherencia de los hallazgos.
5. **Definición y Nominación de Temas:** Se definieron y nombraron los temas finales de manera que capturen la esencia de las experiencias y percepciones de los actores en torno a las metodologías de musculación.
6. **Interpretación y Presentación de los Resultados:** Finalmente, los temas se interpretaron en función de los objetivos de la investigación, proporcionando una descripción detallada y contextualizada de las prácticas y percepciones de los participantes en los gimnasios de Manta.

El análisis temático facilitó la organización de los datos en categorías significativas, lo que permitió extraer conclusiones relevantes sobre las metodologías de musculación y las áreas de mejora en los gimnasios estudiados.

Consideraciones éticas

La presente investigación cumple con los principios éticos fundamentales que regulan el trabajo científico con seres humanos, especialmente en estudios cualitativos donde se privilegia el contacto directo con los participantes y la interpretación de sus experiencias. Estos principios son: **autonomía, consentimiento informado, confidencialidad, no maleficencia y beneficencia.**

1. Consentimiento informado

Antes de iniciar la recolección de datos, se proporcionó a cada participante una explicación clara sobre los objetivos del estudio, la naturaleza voluntaria de su participación, las técnicas que serían empleadas (entrevistas, observación), y el uso de la información recolectada. Los participantes firmaron un consentimiento informado, aceptando participar libremente y con pleno conocimiento de sus derechos.

2. Autonomía y voluntariedad

Se garantizó que la participación fuera completamente voluntaria, permitiendo a los actores retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna consecuencia o perjuicio. No se ofrecieron incentivos económicos, a fin de evitar coacción o sesgos en las respuestas.

3. Confidencialidad y anonimato

Toda la información recopilada fue tratada con estricta confidencialidad. Se utilizaron códigos y pseudónimos en lugar de nombres reales para proteger la identidad de los participantes. Los datos fueron almacenados de forma segura y solo el investigador tuvo acceso directo a ellos.

4. No maleficencia

Se evitó en todo momento causar daño físico, psicológico o reputacional a los participantes. Las preguntas fueron diseñadas para no generar incomodidad, juicio o

exposición innecesaria, respetando los límites personales y profesionales de los informantes.

5. Beneficencia

Esta investigación busca generar un impacto positivo, no solo a nivel académico, sino también en el mejoramiento de las prácticas metodológicas dentro de los gimnasios locales. La información obtenida será utilizada con fines constructivos y formativos, sin fines comerciales ni lucrativos.

6. Aprobación institucional

El proyecto fue sometido a revisión y aprobación por el comité correspondiente de la institución educativa (si aplica), asegurando que cumple con los estándares éticos y metodológicos establecidos para investigaciones con seres humanos.

7. Uso responsable de la información

Los resultados del estudio serán comunicados de forma objetiva, sin manipulaciones, y procurando representar fielmente la voz de los participantes. Cualquier publicación futura se realizará respetando los principios aquí descritos.

Procesamiento de la información

Entrevista a entrenadores

Tabla 1.- Matriz de codificación inicial entrenadores

Categoría principal	Subcategoría / Código	Fragmentos representativos
1. Enfoque metodológico general	- Enfoque integral del cuerpo- Planificación por objetivos	"Trabajo complementario de todo el cuerpo" "Planificación mínima de 6 meses"
2. Evaluación inicial del cliente	- Entrevista inicial- Análisis de condiciones físicas	"Preguntando qué busca y si tiene lesiones" "Depende si es sedentario"
3. Periodización del entrenamiento	- Planificación progresiva- Adaptación por etapas	"Tres semanas antes de aumentar carga" "Es vital, sin eso se improvisa"
4. Seguridad y efectividad	- Observación directa- Técnica sobre carga	"Ejecutar sin peso primero" "No es mover por mover, sino con conciencia"
5. Formación y actualización	- Cursos certificados- Autoformación continua	"Hago cursos de FIT y FIE" "Investigo en artículos y libros"
6. Adaptaciones especiales	- Uso de herramientas- Trabajo colaborativo con fisioterapia	"Uso sillas para sentadillas" "Trabajo con colegas fisioterapeutas"
7. Psicología y motivación	- Conexión entrenador-cliente- Autonomía motivacional	"La mente es lo que mueve a accionar" "Si no hay conexión, no funciona"
8. Retroalimentación del usuario	- Feedback para ajustes- Autoevaluación del progreso	"Corrijo biomecánica y explico músculo" "Que se graben la rutina ellos mismos"
9. Enseñanza técnica	- Demostración- Corrección activa	"Primero lo hago yo, luego él" "Me enfoco en la ejecución, no en el peso"
10. Progresión y cargas	- Carga progresiva- Evaluación adaptativa	"Aumento carga si domina la técnica" "Después de tres semanas se evalúa"

Fuente: Elaboración propia.



Ilustración 1.- Nodo Hermenéutico

Fuente: Resultados de Atlas ti transformaos con napkin.

Análisis de los resultados

1. Enfoque metodológico del entrenamiento de musculación

Los entrenadores manifiestan una orientación metodológica empírica, centrada en la experiencia y en la adaptación personal del entrenamiento al usuario. Si bien reconocen la importancia de principios técnicos, no existe un modelo estandarizado o teóricamente fundamentado.

“Lo primero que se debe evaluar es en qué condiciones se encuentra el usuario... quiere volumen, quiere definición...”

(Entrevista 3)

Este hallazgo se alinea con lo que plantea Mariño-Carrión et al. (2022), quienes advierten que en Latinoamérica gran parte del entrenamiento se basa en la experiencia directa del instructor y no necesariamente en metodologías sistematizadas. Los entrenadores entienden la necesidad de planificación, pero la aplican de manera flexible y adaptativa, más orientada a lo práctico que a lo teórico.

2. Evaluación inicial del usuario y planificación individual

Existe una consciencia común de la necesidad de evaluar objetivos, condiciones y limitaciones físicas, aunque no se describe el uso de instrumentos formales.

“Pregunto qué busca, si tiene alguna lesión... con eso armo la rutina”

(Entrevista 4)

Esto muestra que se realiza una evaluación inicial intuitiva, lo cual coincide con lo descrito por Liz & Andrade (2016): en contextos sin regulación técnica, la personalización del entrenamiento depende de la intuición y diálogo informal con el usuario.

3. Periodización y progresión

Todos los entrenadores entrevistados destacan la importancia de la progresión y la periodización, aunque el criterio y el tiempo de ajuste varía.

“Normalmente realizo cambios cada dos o tres semanas... el músculo tiene memoria y se acostumbra”

(Entrevista 3)

“Para ganar fuerza hay que dejar pasar tiempo; cada dos semanas cambio la rutina”

(Entrevista 4)

Estos datos reflejan un conocimiento tácito de principios de sobrecarga progresiva y adaptación, tal como lo propone la teoría del entrenamiento de fuerza (ACSM, 2019), aunque no necesariamente están formalizados en esquemas de planificación científica.

4. Seguridad y efectividad en la ejecución

Los entrenadores enfatizan la prioridad de la técnica sobre el peso, lo que revela una preocupación genuina por la seguridad del usuario.

“Me preocupa mucho por la ejecución... que controlen el tiempo del ejercicio... no mover por mover”

(Entrevista 3)

Esta preocupación es coherente con el principio de biomecánica funcional defendido por autores como Góngora Pupo et al. (2023), donde el control técnico es esencial para evitar lesiones y optimizar el efecto del entrenamiento.

5. Formación profesional y actualización

Los entrevistados muestran una mezcla entre formación informal, cursos esporádicos y autoaprendizaje, con escasa mención a certificaciones formales reconocidas.

“Siempre se modifican los ejercicios... esto es como la medicina”
(Entrevista 3)

“Hago cursos cada seis meses... uno tiene que investigar”
(Entrevista 4)

Se reafirma así la necesidad planteada por Aguilar et al. (2022) de establecer políticas de formación continua obligatoria para instructores de gimnasios, especialmente en ciudades medianas donde hay crecimiento sin regulación.

6. Adaptaciones a condiciones especiales

Todos los entrevistados afirmaron que modifican ejercicios para usuarios con lesiones o condiciones particulares, y algunos mencionaron consultar con fisioterapeutas.

“Trabajo con un colega fisioterapeuta que me asesora para diseñar el programa”
(Entrevista 3)

Esto representa una práctica valiosa y refleja apertura a la interdisciplinariedad, aunque todavía dependiente de iniciativas individuales más que de protocolos institucionales.

7. Aspectos psicológicos y motivacionales

Los entrenadores coinciden en que la motivación y la mente son claves en la adherencia al entrenamiento, y destacan la importancia de la autonomía del usuario.

“La motivación es motivo para accionar... que el cliente se motive por su cambio”
(Entrevista 3)

“Yo los motivo diciéndoles ‘tú puedes’, pero que también aprendan a motivarse solos”
(Entrevista 4)

Este enfoque coincide con las teorías del coaching motivacional y el modelo de autodeterminación (Deci & Ryan, 2000), donde la motivación intrínseca es central para el logro sostenido.

8. Retroalimentación y aprendizaje

Los entrenadores usan la retroalimentación como herramienta de mejora continua, pero también como estrategia para fomentar la autonomía.

“Es importante el feedback... que aprendan y lleguen a hacer los ejercicios solos”
(Entrevista 3)

“Les dejo repetir la rutina para que se la graben”
(Entrevista 4)

Este tipo de enseñanza participativa está alineada con metodologías activas, donde el usuario no solo recibe órdenes, sino construye su propio aprendizaje motor.

9. Didáctica y enseñanza técnica

Las técnicas más frecuentes son la demostración activa del entrenador y la corrección técnica inmediata, centradas en la ejecución segura.

“Primero lo hago yo, luego que lo hagan ellos”
(Entrevista 4)

“Me enfoco más en la técnica que en el peso”
(Entrevista 3)

Esto revela la centralidad del aprendizaje por imitación, como lo plantean Bandura y otros teóricos del aprendizaje social.

10. Progresión de carga

Finalmente, los entrenadores ajustan las cargas de forma progresiva, considerando tanto el nivel técnico como el estado físico del usuario.

“Primero que se acostumbre a las máquinas... luego se sube la carga”
(Entrevista 3)

Este criterio empírico coincide parcialmente con el principio de especificidad, aunque falta respaldo metodológico sistematizado.

Conclusión interpretativa del análisis

El análisis evidencia que los entrenadores manejan conocimientos prácticos y criterios intuitivos valiosos, aunque no sistematizados formalmente. Se identifica una lógica metodológica centrada en la adaptación, la técnica, la seguridad y la motivación, pero con escasa formalización académica y limitada formación continua estructurada.

Las prácticas observadas reflejan una cultura de entrenamiento basada en la experiencia, reforzada por el contacto directo con los usuarios y el conocimiento situado. Este hallazgo, lejos de ser una debilidad absoluta, representa una oportunidad para construir propuestas metodológicas adaptadas al contexto local, combinando saberes empíricos con fundamentos técnicos.

Entrevista a los usuarios

Tabla 2.- Matriz de codificación inicial usuarios

Categoría	Síntesis del Hallazgo	Cita Representativa	Implicación Analítica
Personalización del entrenamiento	Rutinas medianamente personalizadas, con apoyo reactivo de los entrenadores	"Yo entreno sola, pero cuando algo estoy haciendo mal, vienen y me ayudan..." (usuario 3)	Se requiere planificación más proactiva y sistemática
Supervisión y acompañamiento	Supervisión valorada pero inconsistente, especialmente en horas pico	"Cuando hay mucha gente terminamos una rutina y no están ahí para preguntar qué sigue." (grabación 24)	Urge protocolo de seguimiento constante
Técnica y seguridad	Aprendizaje técnico parcial, dependiente de corrección ocasional	"Estoy aprendiendo de las técnicas, de las posturas para evitar lesiones..." (grabación 24)	Importancia de una instrucción didáctica continua
Progresión de rutinas	Cambios mensuales sin criterios científicos sistemáticos	"Cada mes o cada dos meses los ejercicios cambian..." (grabación 08)	Falta planificación progresiva y fundamentada
Motivación y clima emocional	Apoyo emocional del entrenador clave para la adherencia	"A veces venimos sin ganas... ellos están ahí motivándonos." (grabación 22)	Debe incluirse como parte formal del método de entrenamiento
Formación profesional	Opinión dividida sobre nivel profesional de entrenadores	"Aquí no son entrenadores personales ni estamos totalmente capacitados..." (grabación 32)	Necesaria formación y certificación continua
Acceso a recursos	Disponibilidad adecuada, limitada por la demanda en ciertos horarios	"Hay máquinas necesarias... pero en horarios nocturnos se dificulta." (usuario euro gym)	Planificación del uso por demanda
Satisfacción y sugerencias	Usuarios satisfechos con recomendaciones para mejorar el seguimiento personalizado	"Me gustaría que los instructores se enfoquen más en las rutinas que preparan..." (usuario euro gym)	Incorporar retroalimentación de usuarios al diseño metodológico

Fuente: Elaboración propia

Análisis cualitativo de las entrevistas a usuarios de gimnasios

1. Personalización y adecuación del entrenamiento

Hallazgo: La mayoría de los usuarios reconocen que sus rutinas están medianamente personalizadas, aunque dependen en gran parte de la iniciativa individual más que de una planificación profesional sistemática.

- *Cita relevante:* "Yo entreno sola, pero cuando algo estoy haciendo mal, vienen y me ayudan los entrenadores aquí."
- *Interpretación:* Existe una participación del usuario en la definición de su entrenamiento, lo cual limita la estructuración formal de rutinas individualizadas. Aunque los entrenadores apoyan, la personalización no es proactiva ni sistemática.

2. Supervisión y acompañamiento

Hallazgo: La supervisión es percibida como positiva, pero ocasional y reactiva. La relación entrenador-usuario depende más del momento que de un programa continuo de acompañamiento.

- *Cita relevante:* "Cuando hay mucha gente terminamos una rutina y no están ahí para preguntar qué sigue."
- *Interpretación:* La supervisión es valorada cuando ocurre, pero no siempre está garantizada, lo que puede generar inseguridad, sobre todo en usuarios nuevos.

3. Técnica y seguridad

Hallazgo: Los usuarios aprenden técnica principalmente por imitación o corrección directa, pero reconocen tener un conocimiento parcial sobre su ejecución correcta.

- *Cita relevante:* “Estoy aprendiendo de las técnicas, de las posturas para evitar lesiones...”
- *Interpretación:* La enseñanza técnica es una necesidad constante, particularmente en nuevos usuarios, lo cual resalta la importancia de un acompañamiento didáctico más sistemático.

4. Progresión y cambios en las rutinas

Hallazgo: Los cambios en las rutinas tienden a ser mensuales o en función del progreso observado por el propio usuario o por los entrenadores.

- *Cita relevante:* “Cada mes o cada dos meses los ejercicios cambian, se le aumenta el peso.”
- *Interpretación:* Existe cierta lógica de progresión, pero esta no siempre responde a una periodización estructurada basada en principios científicos. Hay oportunidad para mejorar la planificación progresiva del entrenamiento.

5. Motivación y clima emocional

Hallazgo: Los entrenadores que ofrecen apoyo emocional y motivacional son altamente valorados. Se reconoce su influencia positiva en la adherencia al entrenamiento.

- *Cita relevante:* “A veces venimos sin ganas... ellos están ahí motivándonos.”
- *Interpretación:* El aspecto emocional y motivacional es clave en la experiencia del usuario. Su inclusión como componente metodológico debe considerarse indispensable.

6. Formación profesional de los entrenadores

Hallazgo: Hay una percepción general positiva, pero también una necesidad de más evidencia visible de formación formal y continua.

- *Cita relevante:* “Aquí no son entrenadores personales ni estamos totalmente capacitados... solo damos guías.”
- *Interpretación:* La profesionalización es dispareja. Algunos usuarios valoran el conocimiento empírico, mientras otros expresan inquietudes sobre la falta de certificación y actualización.

7. Acceso a equipos y recursos

Hallazgo: La disponibilidad de equipos suele ser adecuada, aunque varía según el horario y la demanda del gimnasio.

- *Cita relevante:* “Hay máquinas necesarias... pero en horarios nocturnos se dificulta.”
- *Interpretación:* El acceso no es uniforme, lo cual afecta la experiencia del usuario y limita la ejecución correcta y segura de las rutinas.

8. Satisfacción general y mejoras sugeridas

Hallazgo: Los usuarios están generalmente satisfechos, pero proponen mejoras como más entrenadores disponibles o una planificación más estructurada.

- *Cita relevante:* “Me gustaría que los instructores se enfoquen más en las rutinas que preparan para nosotros.”
- *Interpretación:* Hay una valoración positiva general, pero también una demanda clara por mayor sistematicidad, mejor seguimiento y mayor presencia profesional en la sala de entrenamiento.



Ilustración 2.- Nodo hermenéutico usuarios

Fuente: Resultados de Atlas ti transformados con napkin.

Conclusión general del análisis

Desde el enfoque cualitativo, los testimonios de los usuarios permiten observar una práctica de musculación que, si bien tiene elementos funcionales y motivacionales sólidos, carece de una estandarización metodológica clara. La dependencia de la autogestión y la informalidad en la supervisión limitan la optimización del entrenamiento, lo que refuerza la necesidad de fortalecer la formación continua de los entrenadores, implementar metodologías basadas en la evidencia y construir rutinas más personalizadas y progresivas.

Grupo focal: Usuarios, entrenadores y encargados

Tabla 3.- Codificación inicial grupo focal

Actor	Respuesta simulada	Sentido interpretativo
Usuario 1	"Si tuviéramos un plan claro y adaptado, los entrenadores nos podrían guiar mejor desde el principio. Eso nos daría más seguridad."	Deseo de estructura y acompañamiento técnico
Usuario 2	"Repito las mismas rutinas sin saber si me están sirviendo. Un plan con base científica y adaptado me daría confianza y mejores resultados."	Necesidad de planificación progresiva y basada en evidencia
Usuario 3	"Me gustaría que me digan por qué hago cada cosa. Un plan pensado para nuestra realidad sería útil, sobre todo para los nuevos."	Demanda de enseñanza consciente y contextualizada
Entrenador 1	"Un plan técnico nos permitiría trabajar con más profesionalismo. Ahora hacemos muchas cosas por experiencia."	Reconocimiento de prácticas empíricas y necesidad de formalización
Entrenador 2	"Tener una guía basada en evidencia, pero adaptada, sería ideal. No todo lo de afuera aplica directo. Hay que contextualizar."	Valoración de la pertinencia local y crítica a la transferencia directa de modelos externos
Entrenador 3	"Un plan general como base sería como una brújula, sobre todo para los que recién empiezan."	Reconocimiento del valor formativo y orientador para entrenadores novatos
Gestor 1	"Eso elevaría la calidad del servicio. Atraería más clientes y mejoraría nuestra imagen profesional."	Enfoque en impacto comercial y reputacional
Gestor 2	"Hoy cada entrenador trabaja a su manera. Un plan daría coherencia y facilitaría capacitar al personal nuevo."	Necesidad de estandarización interna
Gestor 3	"Tener un sistema bien estructurado mejora la retención de clientes y reduce riesgos. Sería una ventaja frente a otros gimnasios."	Enfoque estratégico en sostenibilidad y competitividad

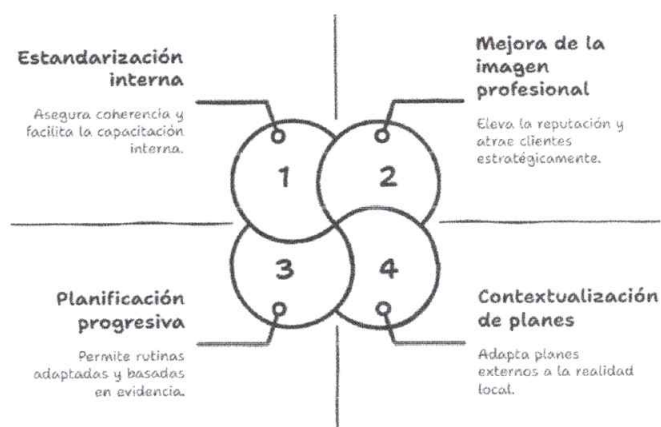


Ilustración 3.- Nodo hermenéutico grupo focal

Fuente: Resultados de Atlas ti transformados con napkin.

Análisis cualitativo del impacto de un plan de mejora basado en buenas prácticas internacionales adaptadas al contexto local

La implementación de un plan de mejora metodológica en los programas de musculación, fundamentado en buenas prácticas internacionales y contextualizado a la

realidad local, es percibida como una oportunidad valiosa por los tres actores clave: **usuarios, entrenadores y gestores de gimnasios**. El análisis de sus respuestas permite identificar temas centrales que revelan las expectativas, necesidades y tensiones presentes en el sistema actual de entrenamiento.

1. Los usuarios: necesidad de estructura, seguridad y sentido

Los usuarios expresan una clara demanda por mayor organización metodológica, señalando que muchas de sus rutinas actuales carecen de fundamento técnico y seguimiento individualizado. Consideran que un plan sistemático y adaptado mejoraría su experiencia y resultados, especialmente en términos de seguridad, motivación y comprensión del propósito de cada ejercicio.

“Si tuviéramos un plan claro y adaptado... eso nos daría más seguridad.”

Este tipo de narrativa indica que el usuario no solo busca resultados físicos, sino también claridad metodológica y confianza en el proceso. El deseo de entender el "por qué" detrás de cada ejercicio refleja un perfil de usuario cada vez más consciente y exigente, que valora el entrenamiento con sentido y propósito.

2. Los entrenadores: entre la experiencia y el deseo de profesionalización

Las respuestas de los entrenadores revelan un campo en transición: trabajan con criterios empíricos y experiencia directa, pero reconocen la necesidad de fortalecer su labor con un soporte técnico más sólido y sistemático.

“Ahora hacemos muchas cosas por experiencia... un plan técnico nos permitiría trabajar con más profesionalismo.”

Además, destacan la importancia de que cualquier plan de mejora se adapte a la realidad operativa local, lo cual implica reconocer limitaciones de infraestructura, formación previa y diversidad de usuarios. La propuesta de un plan flexible, contextualizado y útil en el día a día resulta clave para su aceptación y aplicación efectiva.

“No todo lo de afuera aplica directo... hay que contextualizar.”

3. Los gestores: visión estratégica y necesidad de estandarización

Los dueños y administradores de gimnasios ven en el plan de mejora una oportunidad estratégica para elevar la calidad del servicio, mejorar la retención de usuarios y diferenciarse de la competencia.

“Eso atraería más clientes y mejoraría nuestra imagen profesional.”

Además, evidencian una preocupación por la falta de estandarización interna, lo cual genera inconsistencias entre entrenadores y afecta la experiencia del usuario. Consideran

que un plan adaptado permitiría establecer normas claras, facilitar la formación del personal y reducir riesgos operativos.

“Cada entrenador trabaja a su manera... un plan daría coherencia.”

Conclusión interpretativa

El análisis cualitativo de las percepciones indica un consenso transversal sobre el valor de implementar un plan de mejora en la metodología de musculación. Cada actor lo percibe desde su realidad: los usuarios desde la necesidad de claridad y seguridad, los entrenadores desde el deseo de profesionalización y los gestores desde una perspectiva estratégica.

Sin embargo, todos coinciden en un elemento clave: la necesidad de que dicho plan sea adaptado al contexto local. No se trata de importar modelos internacionales de forma mecánica, sino de generar una propuesta contextualizada, flexible, técnicamente sólida y culturalmente viable.

Este hallazgo refuerza la idea de que las buenas prácticas internacionales deben ser “tropicalizadas”: transformadas para dialogar con los recursos, conocimientos y dinámicas locales, permitiendo así su apropiación real y sostenibilidad en el tiempo.

Interpretación de los hallazgos

Una visión hermenéutica de las metodologías de musculación en los gimnasios de Manta

La presente investigación, guiada por un enfoque cualitativo e interpretativo, ha permitido develar el entramado de sentidos, prácticas y percepciones que configuran las metodologías de musculación en los gimnasios de la ciudad de Manta. Lejos de tratarse de un sistema homogéneo y estandarizado, el campo del entrenamiento de fuerza se muestra como un espacio dinámico, cargado de tensiones, saberes empíricos, vacíos formativos y esfuerzos individuales por brindar un servicio profesional.

Desde la perspectiva hermenéutica, como plantea Ricoeur (1995), comprender no es solo reconstruir lo dicho, sino interpretar lo que está implícito en los discursos, acciones y silencios de los actores. En este sentido, los hallazgos revelan no únicamente lo que los entrenadores, usuarios y gestores afirman, sino también los sentidos subyacentes que dan forma a sus decisiones, expectativas y prácticas cotidianas.

1. La musculación como práctica significativa más allá del cuerpo

Uno de los elementos más potentes que emerge del análisis es que la musculación no se reduce a un acto físico o técnico. En las narrativas de entrenadores y usuarios, se revela como una experiencia integral, cargada de sentidos psicológicos, emocionales y sociales.

“La mente es lo que mueve a accionar” (Entrenador, Taurus Gym)

Este tipo de expresiones, lejos de ser anecdóticas, conectan con lo que plantea Bauman (2001) sobre la construcción de la identidad en la modernidad líquida: el cuerpo entrenado, fuerte o saludable, no solo es un objetivo estético o funcional, sino un espacio simbólico donde las personas negocian su autoestima, su valor social y su autonomía.

Desde esta mirada, la metodología del entrenamiento de fuerza no puede analizarse únicamente en términos biomecánicos o fisiológicos. Implica una lectura más compleja que considere el cuerpo como territorio de significados, deseos y tensiones culturales.

2. Saber empírico vs. sistematización científica: un campo en tensión

El discurso de los entrenadores muestra un dominio sólido de la experiencia práctica. Conocen cómo responder a las necesidades inmediatas del usuario, identifican riesgos, proponen progresiones razonables y se adaptan al entorno. Sin embargo, también manifiestan la ausencia de un soporte teórico-formal que oriente sus decisiones metodológicas, lo cual genera improvisación, fragmentación y en algunos casos, inseguridad profesional.

“A veces uno no sabe si lo que está haciendo es lo correcto.” (Entrenador)

Esta tensión entre el conocimiento empírico y la ausencia de un marco metodológico estandarizado coincide con lo que señala Hurtado (2010): los procesos formativos no estructurados generan prácticas desiguales y limitan el desarrollo de competencias profesionales sólidas. Se evidencia así la necesidad de una metodología integradora que

recoja lo mejor del saber práctico, pero lo potencie con herramientas conceptuales, éticas y pedagógicas.

3. Los usuarios: entre la confianza, la motivación y la necesidad de estructura

Los usuarios entrevistados valoran profundamente el acompañamiento de los entrenadores, sobre todo cuando existe una relación empática, motivadora y respetuosa. Sin embargo, también demandan mayor claridad metodológica, personalización efectiva y seguimiento real.

“Yo entreno sola, pero cuando algo estoy haciendo mal, vienen y me ayudan.” (Usuario)

Esta declaración sintetiza una realidad: el acompañamiento técnico es valorado, pero es inconsistente y muchas veces reactivo. El usuario se convierte así en gestor parcial de su propio proceso, dependiendo de su iniciativa personal para progresar o corregirse.

En línea con las ideas de Freire (1970), podríamos afirmar que los usuarios reclaman una pedagogía del entrenamiento más dialógica y participativa, donde se les considere sujetos activos en la construcción del conocimiento corporal, y no simples receptores de órdenes.

4. El rol del gestor: entre el negocio y la ética profesional

Los propietarios y gestores de gimnasio muestran una comprensión clara del valor estratégico de implementar un plan de mejora metodológica. Reconocen que la estandarización, la formación continua y la coherencia en la práctica profesional no solo son deseables, sino necesarias para sostener y mejorar la competitividad del gimnasio.

“Un plan daría coherencia y facilitaría capacitar al personal nuevo.” (Gestor)

Esta visión se articula con lo que plantea Kotler y Keller (2016), en relación con la calidad del servicio como diferenciador clave en mercados saturados. Pero también con una dimensión ética: al ofrecer un entrenamiento sin base técnica o metodológica clara, se expone al usuario a riesgos innecesarios y se compromete su bienestar.

5. Interpretación final: el gimnasio como espacio de saberes híbridos

Lo que emerge de este estudio no es la ausencia de metodología, sino la coexistencia de saberes fragmentados, híbridos y situados, que requieren articulación. El gimnasio es un espacio donde convergen el saber práctico del entrenador, la búsqueda de bienestar del usuario y la lógica empresarial del gestor.

La tarea del investigador, desde la hermenéutica, es comprender este tejido complejo y proponer rutas de mejora que no nieguen lo existente, sino que lo organicen, fortalezcan y resignifiquen. Como plantea Gadamer (1999), la comprensión no es una reproducción objetiva, sino una fusión de horizontes: la del investigador, la del actor social y la del contexto.

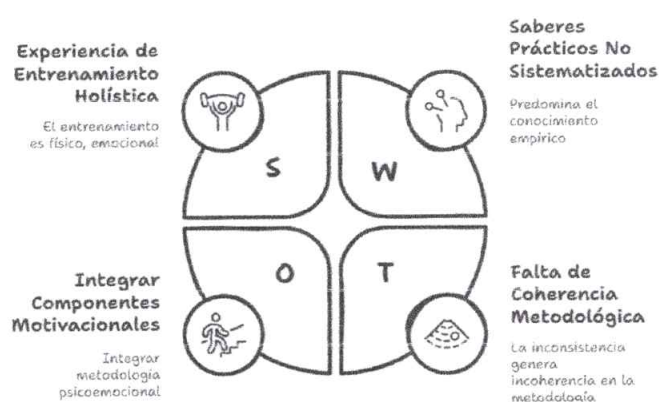


Ilustración 4.- Nado hermenéutico
Fuente: Resultados de Atlas ti transformaos con napkin.

Conclusión interpretativa

Los hallazgos de esta investigación invitan a repensar la musculación no solo como una técnica de entrenamiento, sino como una práctica cultural compleja, situada y cargada de significados. La implementación de un plan metodológico adaptado, lejos de ser un mero ajuste técnico, puede convertirse en una herramienta de transformación pedagógica, profesional y ética para los gimnasios de Manta.

Su éxito dependerá, en última instancia, de su capacidad para dialogar con las voces de sus actores: no imponer un modelo, sino construir uno en conjunto, con el rigor de la ciencia y la sabiduría de la experiencia.

Conclusiones

La presente investigación permitió comprender de manera integral las metodologías empleadas en los ejercicios de musculación en gimnasios de Manta, desde las voces y vivencias de sus principales actores: entrenadores, usuarios y gestores. Se identificó un sistema de prácticas mayoritariamente empírico, con fundamentos técnicos parciales y escasa formalización metodológica, pero enriquecido por la experiencia, la adaptabilidad y el compromiso de los actores implicados. Estas metodologías, si bien funcionales en muchos casos, presentan importantes desafíos en cuanto a estandarización, profesionalización y adecuación a buenas prácticas internacionales contextualizadas.

Los entrenadores de los gimnasios de Manta desarrollan sus rutinas con base en criterios empíricos, experiencia personal y observación directa del usuario. Aunque reconocen principios como la individualización, la progresión y la técnica correcta, no siempre estos se integran en esquemas de planificación estructurados o en modelos científicos reconocidos. Se evidenció una fuerte dependencia del juicio subjetivo y del conocimiento situado, lo que genera prácticas diversas y poco estandarizadas entre gimnasios e incluso entre entrenadores del mismo centro.

Los usuarios valoran positivamente el acompañamiento motivacional y el ambiente de los gimnasios, pero expresan incertidumbre respecto a la efectividad real de sus rutinas y la claridad metodológica del proceso. La supervisión es percibida como intermitente, y la enseñanza técnica como insuficiente en muchos casos. Se observa una tendencia a la autogestión del entrenamiento, con escaso seguimiento formal y sin herramientas que les permitan comprender, evaluar o ajustar sus progresos de manera sistemática. Esto impacta directamente en la confianza del usuario y en su adherencia a largo plazo.

Las decisiones metodológicas están marcadas por factores como la experiencia práctica, la intuición, la disponibilidad de recursos y la cultura organizacional de cada gimnasio. Los entrenadores toman decisiones adaptativas que responden a la realidad inmediata del usuario, pero carecen de criterios estandarizados o de formación técnica continua. Por su parte, los gestores reconocen la necesidad de mejorar la calidad de los servicios mediante la implementación de planes sistemáticos, formación del personal y diseño de rutinas basadas en evidencia. Existe, por tanto, una conciencia creciente de que la profesionalización metodológica es clave para fortalecer la reputación del gimnasio y mejorar la experiencia del usuario.

Desde una mirada hermenéutica, la musculación en Manta se revela como un espacio de construcción colectiva de saberes, donde coexisten prácticas tradicionales, conocimientos empíricos y aspiraciones hacia la mejora profesional. Comprender este entramado ha

permitido no solo describir qué se hace, sino interpretar por qué se hace así, y qué sentido tiene para quienes lo practican y lo gestionan.

La construcción de una metodología de musculación adaptada al contexto local, fundamentada en buenas prácticas internacionales y nutrida por la experiencia situada, representa un camino viable hacia la transformación de los servicios de fitness en la ciudad.

Recomendaciones

1. Para los entrenadores de musculación

- **Formalizar la planificación de rutinas:** Se recomienda que los entrenadores estructuren sus programas de entrenamiento utilizando principios básicos de periodización, individualización y progresión, apoyándose en guías prácticas basadas en la evidencia científica.
- **Capacitación continua:** Promover la participación en cursos, certificaciones y talleres actualizados en entrenamiento de fuerza, biomecánica y didáctica del ejercicio, priorizando contenidos adaptados al contexto latinoamericano.
- **Mejorar la comunicación pedagógica:** Desarrollar habilidades comunicativas para explicar el porqué de los ejercicios, involucrar activamente al usuario en su proceso y reforzar la motivación desde una pedagogía empática y participativa.
- **Aplicar protocolos de evaluación inicial y seguimiento:** Incorporar instrumentos básicos de diagnóstico físico y funcional para diseñar rutinas más personalizadas y monitorear la evolución del usuario.

2. Para los gestores y administradores de gimnasios

- **Diseñar e implementar un plan metodológico institucional:** Elaborar una guía interna de entrenamiento que oriente el trabajo de los entrenadores, basada en buenas prácticas internacionales y adaptada a la infraestructura y perfil de usuarios del gimnasio.
- **Fomentar una cultura organizacional basada en la calidad:** Establecer estándares de formación mínima para el personal técnico, protocolos de atención al usuario, y espacios de retroalimentación y mejora continua.
- **Invertir en formación del personal:** Facilitar el acceso de los entrenadores a capacitaciones externas o desarrollar alianzas con instituciones educativas locales para programas de actualización profesional.

- **Diversificar los servicios y monitorear la satisfacción del usuario:** Incluir rutinas grupales, asesoramiento nutricional, y herramientas de seguimiento digital. Aplicar encuestas periódicas para medir percepción y ajustar servicios.

3. Para instituciones educativas y de formación técnica

- **Desarrollar programas de formación técnica adaptados a las realidades locales:** Ofrecer carreras cortas o módulos específicos en entrenamiento de fuerza y musculación que respondan a las demandas prácticas del mercado local, con enfoque pedagógico, científico y ético.
- **Generar contenidos accesibles y prácticos:** Crear manuales, fichas y recursos multimedia que ayuden a los entrenadores a aplicar conceptos complejos de manera didáctica y contextualizada.

4. Para futuras investigaciones

- **Profundizar en el análisis comparativo entre gimnasios con y sin plan metodológico:** Evaluar el impacto de las metodologías estructuradas sobre la adherencia, resultados físicos y percepción del usuario.
- **Estudiar el proceso de formación y profesionalización del entrenador deportivo en Ecuador:** Analizar cómo se construye el perfil profesional de los entrenadores en contextos no regulados, y proponer políticas públicas para su desarrollo.
- **Explorar las experiencias de usuarios con condiciones especiales:** Investigar cómo se adaptan o excluyen ciertas poblaciones (personas mayores, con discapacidad, etc.) en los actuales modelos de entrenamiento.

Referencias

- Aguilar, M. A. G., Navarro, W. H. B., & Frómata, E. R. (2022). Metodología de enseñanza de ejercicios de musculación en los gimnasios de Loja. *Dominio de las Ciencias*, 8(3), 1975–1993.
- Aguilar Delgado, A. A., & Estremadoyro Nervi, F. L. (s.f.). Análisis de los factores clave de éxito en el mercado del fitness: una investigación enfocada en el crecimiento de las cadenas de gimnasios en Lima Metropolitana y su perspectiva de crecimiento para una gestión empresarial competitiva.
- American College of Sports Medicine. (2019). *Manual ACSM para el entrenador personal*. Paidotribo.
- Andia, B. D., Hernández-Mosqueira, C., Pavez-Adasme, G., & Fernandes Filho, J. (2018). Nivel profesional de los instructores que trabajan en gimnasios de la ciudad de Santa Cruz, Bolivia. *Revista Horizonte*, 1(16), 1–11.
- Ayala-Zuluaga, C. F., Aguirre-Loaiza, H. H., & Ramos-Bermúdez, S. (2015). Formación académica y experiencia deportiva de los entrenadores suramericanos. *Revista Brasileira de Ciencias do Esporte*, 37(4), 367–375.
- Bobadilla Lalangue, C. E., & Valencia Vega, M. A. (2024). Proyecto de innovación enfocado en un servicio integral para potenciar resultados en usuarios de gimnasios en Piura, 2023.
- Buitrago, R. A., Lobach, Y., Jiménez, C. D. H., & Portillo, I. (2021). Musculación y los nuevos valores estéticos en la narrativa social hispana contemporánea. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 3(2), 25–52.
- Calesco, V. A., & Both, J. (2015). Importancia y desempeño de los servicios prestados por los gimnasios: opinión de los clientes. *Educación Física y Deporte*, 34(1), 201–219.
- Castro López, R., Cachón, J., Valdivia-Moral, P., & Zagalaz, M. L. (2015). Estudio descriptivo de trastornos de la conducta alimentaria y autoconcepto en usuarios de gimnasios.
- Condor Salinas, B. M., & Durand Gonzales, F. (2017). Influencia de la calidad del servicio en la satisfacción de los usuarios del gimnasio Iron Gym Huancayo-2013.
- Cruz, O. L., Villavelázquez, T. D. J. B., & Valenzuela, M. C. S. (2023). Competencias profesionales del entrenador deportivo: Revisión sistemática. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 2(6), 1–13.
- Cruzado Lozano, G., Quispe Lopez, J., Pickman Córdova, A. M. I., Posso Solizor, D., & Sandoval Tirado, C. (2021). Uso de un aplicativo móvil para contactar entrenadores y reactivar el nicho económico de los gimnasios afectados por la pandemia de Covid-19.
- Góngora Pupo, E. L., Ávila Solís, M. Á., Manuel Ramírez, D., & Coll Costa, J. D. L. (2023). Aproximación al proceso de superación de los instructores de musculación. *Ciencia y Deporte*, 8(2), 192–207.
- González, A. D. (2017). Complejidad, educación física y entrenamiento deportivo. En *12º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias*. Universidad Nacional de La Plata.
- Gómez Hincapié, Á. J., Zapata Valencia, C. D., Cardona Triana, C. P., Millán Gaviria, R., & García Fernández, J. (2019). Perfil del cliente de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico. Caso Pereira.

- Liz, C. M. D., & Andrade, A. (2016). Análisis cualitativo de las razones para la adhesión y renuncia a la práctica de ejercicios de musculación en los gimnasios. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38, 267–274.
- Lopez Berenguel, L. J. E. (2019). *Propiedades psicométricas del cuestionario del complejo de Adonis en deportistas varones de musculación de 4 gimnasios*, Comas, Lima [Tesis de licenciatura].
- Maulini, C., Fraile Aranda, A., & Cano, R. (2015). Competencias y formación universitaria del educador deportivo en Italia. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 41(1), 167–182.
- Mariño Carrión, E. S., & Lafebre Quezada, J. P. (2018). Programa de iniciación al entrenamiento de la musculación para estudiantes del gimnasio de la Universidad de Cuenca.
- Mariño-Carrión, E. S., Vargas-Cuenca, G. M., & Mármol-Escobar, O. J. (2022). Perfil profesional de instructores en gimnasios en la ciudad de Cuenca-Ecuador. *CIENCIAMATRIA*, 8(3), 1081–1102.
- Páez Martínez, D. (2021). Entrenamiento físico en gimnasio vs. entrenamiento físico orientado por medios digitales: comparación de la experiencia del usuario y la satisfacción en pandemia.
- Patiño, B. A. B., & Clavijo, J. B. E. (2023). La transferencia y difusión del conocimiento en el entrenamiento deportivo: una revisión de alcance. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (50), 79–90.
- Peraza, V., Gómez, F., Pérez, T., Ramón, J., Guerra, M., & Erlequin, E. (2025). La superación en función del desempeño profesional del entrenador deportivo de alto rendimiento.
- Pérez-Camarer, J., Martínez-Gallego, R., Guzmán, J. F., & Crespo, M. (2022). Formación en línea de los entrenadores deportivos: una revisión bibliográfica. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 1(147), 26–35.
- Quintero, R. C., Guevara, D. I., Llera, A. B., & Santana, D. P. (2022). Evaluación de la dieta de un grupo de usuarios de gimnasios de musculación. *QhaliKay. Revista de Ciencias de la Salud*, 6(1), 77–87.
- Quintero, R. C., Yera, A. B., Guevara, D. I., Santana, D. P., & Gil, M. Á. (2020). Percepción de la imagen corporal y propensión a la vigorexia en un grupo de usuarios de gimnasios. *QhaliKay. Revista de Ciencias de la Salud*, 4(3), 19–27.
- Sabino, C., & Luz, M. T. (2023). Forma del dolor y dolor de la forma: significado y función del dolor físico entre practicantes de musculación. En *Racionalidades e instituciones médicas*, 151.
- Sanabria Navarro, J. R., Silveira Pérez, Y., Guillen Pereira, L., & Rosero Duque, M. F. (2020). Gestión de la confianza en gimnasios deportivos. *Retos: Nuevas perspectivas de educación física, deporte y recreación*, 37.
- Santa Cruz López, M. I., & Collantes Diez, Á. J. (2019). Estrategias de calidad de servicio para mejorar la satisfacción del cliente en el gimnasio Olympo, Chiclayo 2018.
- Sánchez, M. L. Z., López, R. C., Moral, P. V., & Zagalaz, J. C. (2017). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad y personalidad manifestada en usuarios de gimnasios. *Retos*, (32), 53–57.
- Sánchez Rojas, S. A. (2019). Transferencia del conocimiento tácito cuando se prevé un relevo generacional.

- Sousa, S. R. D., Macedo, C. G., & Mélo, R. D. S. (2020). Habilidades ostensivas: el cotidiano de los profesores de educación física que actúan en gimnasios de musculación. *Movimento*, 26, e26057.
- Yumisaca Zumba, A. D. (2023). *El profesionalismo de los gimnasios de la ciudad de Riobamba* [Tesis de licenciatura, Riobamba].
- Zavala, J. J. A., & Piña, J. (2017). Calidad del servicio prestado al cliente por los instructores de gimnasios. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 2(3), 172–197.

Anexos

Texto bruto entrevista a entrenadores (anexo 1)

Entrenador del Taurus 2

Chamo

¿Estamos aquí en el taurogene con el entrenador, con el entrenador, con el tercer entrenador y estamos con la primera pregunta cuál es su enfoque general al diseñar programas de musculación para sus clientes?

00:00:19

El enfoque general puedes poner pausa.

00:00:21

El enfoque principal para la planificación a nivel general es el trabajo complementario de todo el cuerpo, no enfocado en un solo músculo en tal caso a desarrollar, ya depende de la falencia de cada persona.

00:00:38

En general es todo el cuerpo, ya sea tanto el tren superior como el tren inferior, sin enfoque, ningún músculo en especial.

00:00:47

¿Como segunda pregunta cómo evalúa las necesidades y objetivos individuales de cada cliente antes de desarrollar su rutina de ejercicio?

00:01:03

Cada usuario dependiendo de su condición da una u otra explicación de acuerdo a lo que viene, muchos vienen por mejorar la aptitud física y otros por recuperar alguna falta de movilidad a nivel de rodillas, por lesiones o por operaciones, ya de acuerdo a eso se planifica algo no tan específico pero que le ayuda a la persona.

00:01:32

¿Como tercera pregunta qué importancia le das al la periodización en los programas de musculación que diseñas?

00:01:41

Con respecto con respecto a la periodización, no suelo cambiar la rutina, por lo menos para los principiantes hasta los tres meses ya el cuerpo ha hecho adaptaciones físicas ya sea en fuerza, en resistencia y a nivel general para el desarrollo de la actividad.

00:02:03

Ya a partir de ahí de acuerdo al desarrollo de la persona se va evaluando qué es lo que más necesita desarrollar.

00:02:12

¿Como cuarta pregunta cómo asegura que los ejercicios de musculación que recomiendas sean seguros, efectivos para cada usuario?

00:02:22

Ya este la única forma de asegurar que un ejercicio es seguro para una persona es ver cómo lo ejecuta con poco peso o en consecuencia sin peso, porque de acuerdo a eso ya ves si integras peso, si haces una variación de ejercicio más sencilla para poder hacer una transición efectiva.

00:02:50

¿Como quinta pregunta qué tipo de formación continua o certificación posees para mantener actualizado en las mejoras prácticas de musculación?

00:03:01

Otra vez ya tengo certificación en musculación y a nivel de entrenamiento gap para mujeres.

00:03:12

A nivel de actualización de conocimientos, todo el tiempo estoy investigando, ya sea a nivel de artículos científicos o libros.

00:03:25

De.

00:03:26

Anatomía humana y de ejercicios actualizados, porque muchos de los ejercicios antiguos han sido descartados en la actualidad.

00:03:36

¿Como sexta pregunta cómo manejas la adaptación de los programas de musculación para clientes con lesiones o condiciones específicas?

00:03:46

Ya cuando se trata de una persona que ha tenido una operación, ha tenido una lesión, las transiciones de los ejercicios son desde lo más sencillo que por ejemplo una sentadilla en lugar de hacerla libre se usa alguna herramienta como una silla, en tal caso las elevaciones de piernas se hacen sin peso o con una mancuerna muy pequeña ya se adapta de acuerdo a la necesidad de clima.

00:04:16

¿Como séptima pregunta qué papel juegan los aspectos psicológicos y motivacionales en su programa de entrenamiento de musculación?

00:04:28

A nivel de motivación, muchas personas que vienen al gimnasio necesitan motivación psicológica, el enfoque mayormente depende de la persona, porque muchas veces aunque uno intente motivar de cualquier forma, la persona es la que toma la decisión al final si decide motivarse o al final salirse.

00:04:53

¿Como octava pregunta cómo incorporas la retroalimentación de los clientes en la mejora y ajuste de sus programas de musculación?

00:05:03

Al momento de ejecutar un ejercicio, si la persona lo está haciendo con una mala postura, ya sea por cuestiones de barreras físicas o de cuestiones de fuerza, por ejemplo, si no puede hacer un premlitar con mancuerna, con una mancuerna muy pesada, ya comienza a hacer elevaciones sin peso o de plano se pasa a hacer otro ejercicio.

00:05:31

¿Qué técnicas utilizas para enseñar la correcta ejecución de los ejercicios de musculación a sus clientes?

00:05:40

Al momento de una persona iniciar el entrenamiento se debe tener en cuenta que no todos van a ejecutar de la manera más óptima los ejercicios, ahora cuando se dan estos casos se debe aplicar los ejercicios cuando la persona pueda ejecutarlos de la mejor manera posible sin perjudicar a su física.

00:06:06

¿Como última pregunta y 10.ª pregunta cuál es su enfoque para la progresión y el aumento de carga en los programas de musculación?

00:06:18

Normalmente cuando se aumentan cargas yo me afino bastante en la parte de lo que es fuerza y siempre y cuando la persona sea una persona ya avanzada en el entrenamiento, pueda cargar, hacer tres repeticiones, cuatro o cinco con \$1, eso ya da cabida que desarrolle más la fuerza.

00:00:02Entrenador personal externo gringo

Estamos aquí en el gimnasio Tauros con un entrenador externo profesional de la facultad de educación física, licenciado, entonces le vamos a hacer las respectivas preguntas, por lo cual está aquí en el gimnasio Taurus.

00:00:19

¿Como primera pregunta cuál es su enfoque general al diseñar programas de musculación para tus clientes?

00:00:26

Cuando hablamos de musculación y el cliente me está pidiendo musculación como tal, trato de armarle una planificación mínima de seis meses y tratar de hacerle entender al cliente que tiene que estar mínimo seis meses para que funcione, porque podría planificar hacer un microciclo de tres meses, pero en tres meses el resultado es muy mínimo, entonces la idea es tener un cliente que sea perenne y continuo.

00:00:50

¿Como segunda pregunta cómo evalúas las necesidades y objetivos individuales de cada cliente antes de desarrollar su rutina de ejercicio?

00:00:59

Hablo con el cliente sobre primero todos sus inconvenientes que tenga físicamente y cuál es su requerimiento, dependiendo eso empiezo con las partes básicas, si es un cliente yo le llamo sedentario, empiezo con lo más básico que pueda haber.

00:01:15

Si es un cliente que me está hablando de musculación, yo trato de enfocar con planificación, enfocado como si fuera un profesional, pero es un proceso de un año, dos años, súper largo.

00:01:26

¿Qué importancia, como tercera pregunta qué importancia le das a la periodización en los programas de musculación que diseñas?

00:01:35

100 % importancia, porque es la única manera real que tenga un resultado, un resultado y que el cliente se dé cuenta del ejercicio que está haciendo y que tiene un resultado efectivo, porque con una planificación dentro de la planificación que exista en la periodización de entrenamiento, hace que realmente el ejercicio y el resultado con el cliente sea como puedo decir, repito, efectivo, porque sin eso realmente vienes a adivinar a un gimnasio, vienes a hacer un ejercicio sin saber qué es y por qué lo haces y cómo lo haces y por qué realmente lo vamos a realizar.

00:02:11

¿Como cuarta pregunta cómo asegura que los ejercicios de musculación que recomiendas sean seguros y efectivos para cada cliente?

00:02:20

¿Perdón, cómo?

00:02:20

¿Cómo?

00:02:24

Porque enfocado en lo aprendido puedo saber que hacer un puedo saber que por ejemplo hacerle un ejercicio de copa para hacer que se yo, tríceps, simplemente sé la biomecánica, la estudié, entonces sé que lo está realizando bien y sé que lo va a ejecutar bien.

00:02:44

La idea es siempre saber la biomecánica de todos los movimientos, sin inventarse y sin improvisar, sin ser tan adivino, aquí hay que saber realmente cada cosa para que lo vas a hacer y la única manera es saberse los músculos y saber la biomecánica del cuerpo, no es nada del otro mundo, pero sí se puede y es realmente entendiendo eso vas a saber que todos, todos los ejercicios son fáciles.

00:03:08

¿Como quinta pregunta qué tipo de formación continua o certificación posees para mantener actualizado en las mejoras prácticas de musculación?

00:03:18

Trato de siempre estar haciendo los cursos de la FIT, del FBI, que son una o dos veces al año.

00:03:25

Trato de siempre hacer los cursos esos, los reconocidos por lo que es el gimnasio.

00:03:29

Y aparte yo estoy en maestría y trato de sacar otra maestría porque lo mío es metodología de entrenamiento tanto para gimnasio de personas que quieren fortalecer o sacar musculación, pero es más para el Área del Deporte que yo realizo, que es planificación para deportistas de triatlón y surf, entonces enfocado en otra área, pero trato de estar en eso.

00:03:50

Y maestrías, cursos de actualización de conocimientos, de lo que encuentre.

00:03:56

Realmente tienes que estar buscando cualquier curso que salga por ahí.

00:04:01

Hay cursos de 4 h, de 20 h, de 15 h y todos esos cursos chiquitos los cojo y son súper, súper necesarios porque cada curso algo chiquitito aprendes.

00:04:12

¿Como sexta pregunta cómo manejas la adaptación de los programas de musculación para clientes con lesiones o condiciones específicas?

00:04:22

Ahí sí, 100 % le entrego una Planificación al Cliente, una vez que le entrego, le empiezo a explicar cómo va a empezar, qué tan grave es la lesión y a partir de ahí realmente veo para dónde coger, siempre sabiendo si su lesión es muy leve o muy grave.

00:04:41

Trato de buscar lo básico que encuentre, pero es dependiendo lo que toque el cliente, yo actúo, porque la idea aparte de ser un entrenador, es que seas algo de fisioterapeuta, que tengas una base para poder ayudar y colaborar al cliente.

00:04:58

¿Como séptima pregunta qué papel juegan los aspectos psicológicos, motivacionales en su programa de entrenamiento de musculación?

00:05:08

Sin la parte psicológica el cliente no me dura ni tres días.

00:05:14

Es fácil porque tiene que haber una buena conexión con el alumno.

00:05:18

Cuando hay una conexión 100 % no va a servir y no te va a durar y todo lo que va a hacer el alumno lo va a hacer de mala gana.

00:05:26

Cuando hay una conexión 100 % todo fluye y créeme que el desarrollo de musculación es más grande.

00:05:32

¿Como octava pregunta cómo incorporas la retroalimentación de los clientes en la mejora y ajuste de sus programas de musculación?

00:05:40

Cómo incorporo la retroalimentación con seguir estando haciendo cursos de actualización de conocimiento de todo el tiempo, estar corrigiendo constantemente la biomecánica del movimiento del cliente y explicarle qué músculo está trabajando para que él también se eduque.

00:05:57

¿Como novena pregunta qué técnicas utilizas para enseñar la correcta ejecución de los ejercicios de musculación a sus clientes?

00:06:05

Las técnicas, pero los nombres de las técnicas, o sea, trato de usar los principios aprendidos.

00:06:12

¿Cuando trato de usar los principios aprendidos por ejemplo, si está haciendo un curs del biceps basado en los principios de la biomecánica del movimiento, yo corrijo al cliente, le digo sabes que no tienes que extender mucho, flexiona un poco más el rango, 40 grados, 20 grados, trato de explicar al cliente y yo también.

00:06:34

Constantemente estar retroalimentando como 10.ª pregunta y última pregunta cuál es su enfoque para la progresión y el aumento de la carga en los programas de musculación?

00:06:45

Trato de usar de dos a tres semanas máximo de entrenamiento con el cliente para ir, para poder empezar a hacer cargas o descargas o pirámides de entrenamientos dentro de la planificación en el gimnasio.

00:07:01

Trato de usar máximo, para ser específico, máximo tres semanas en un entrenamiento de un mes para que la cuarta semana que sería el mes completo, el cliente se dé cuenta que ha podido hacer más carga, que ha podido cargar más peso progresivamente, poco a poco.

00:07:18

Trato de tener un mínimo de dos a tres semanas.

00:07:20

Y.

00:00:01

Comenzamos con la entrevista con el entrenador del Taurus gym.

00:00:05

¿Entrenador Dos, como primera pregunta cuál es su enfoque general al diseñar programas de musculación para sus clientes?

00:00:14

Pienso que lo primero que se debe evaluar es en qué condiciones se encuentre el dicho usuario para posteriormente poder regular los entrenamientos, condicionarlo acorde a lo que el usuario requiera, quiere volumen, quiere definición, entre otros factores que el dicho usuario debe darnos la información para plantear dicho programa.

00:00:42

¿Como segunda pregunta cómo evalúa las necesidades y objetivos individuales de cada cliente antes de desarrollar su rutina de ejercicio?

00:00:53

En cada rutina también se evalúa cuánto tiempo lleva dicho usuario entrenando para realizar las rutinas diarias que se puedan realizar dentro del momento.

00:01:10

¿Como tercera pregunta qué importancia le das a la periodización en los programas de musculación?

00:01:16

¿Qué diseñas?

00:01:18

Es de vital importancia porque hay que ser constantes y mantener un enfoque cualitativo y cuantitativo para que se lleven a cabo los resultados ya sea a mediano o a largo plazo.

00:01:34

En cuanto al cambio, normalmente yo lo realizo cada de entre dos a tres semanas, si bien es cierto no trato de variar mucho mucho las rutinas, sino de hacer cargas progresivas, me parece que las rutinas se deben mantener y obviamente no ser tan

constantes porque el músculo tiene memoria y pues obviamente se puede acostumbrar y más que todo darle diferentes enfoques al momento de hacer los cambios en cuanto a los pesos.

00:02:03

¿Ok, como cuarta pregunta cómo asegura que los ejercicios de musculación que recomienda sean seguros, efectivos para cada cliente?

00:02:14

Yo en lo personal me preocupa mucho en lo que es al momento de la ejecución, que realicen una buena técnica, que puedan controlar el tiempo de ejecución del ejercicio, entre otros factores que son importantes y no es tanto realizar o mover \$1 por mover, sino concientizar el trabajo que se está realizando.

00:02:38

¿Como quinta pregunta qué tipo de formación continua o certificación posee para mantenerse actualizado en las mejoras práctica de musculación?

00:02:49

Normalmente aparte de los videos diarios, existen membresías que he realizado a lo largo de mi carrera y dentro de mis estudios, esto es como la medicina, siempre se van modificando los ejercicios, siempre hay nuevos métodos que pueden ser mucho más efectivos, si bien estipulado la ciencia también interviene bastante porque estamos hablando de un cuerpo anatómico que viene a ser el cuerpo humano, entre otras cosas.

00:03:18

Excelente.

00:03:19

¿Como sexta pregunta cómo maneja la adaptación de los programas de musculación para clientes con lesiones o condiciones específicas?

00:03:28

Normalmente ahí me iría de la mano con un compañero, un colega que se encargue en lo que es fisioterapia para que me pueda asesorar, me pueda instruir pues y posteriormente llevar un programa de acorde a lo que él me indique también.

00:03:46

¿Ok, como séptima pregunta qué papel juegan los aspectos psicológicos motivacionales en sus programas de entrenamiento de musculación?

00:03:55

En realidad es un factor determinante por el simple hecho de que la mente es lo que nos mueve a accionar, la motivación siempre he dicho que es motivo para accionar y normalmente yo como instructor me focalizo siempre en que las personas o mis usuarios puedan motivarse ellos mismos, no tanto de yo decirles algo, sino que ellos por iniciativa propia pues en base a su cambio pues se motiven ellos mismos en su reflejo.

00:04:28

¿Ok, como octava pregunta, incorpora la retroalimentación de los clientes en la mejora y ajustes de su programa de musculación?

00:04:37

Sí, normalmente al realizar un feedback es importante para que estas personas, estos usuarios pues estén conscientes de lo que se está realizando, pues que también aprendan y pues en su momento pues que ellos puedan ejecutar sus propios ejercicios y que puedan mejorar así la técnica cada día de manera progresiva.

00:04:56

¿Como novena pregunta, qué técnica utiliza para enseñar la correcta ejecución de los ejercicios de musculación a sus clientes?

00:05:04

Normalmente yo me gusta respetar los tiempos de descanso, me gusta respetar los los tiempos de ejecución, como dije desde un principio, creo que mejorar la técnica por encima del peso es de vital importancia y siempre me focalizo más que todo en la técnica.

00:05:23

¿Como 10.ª y última pregunta cuál es su enfoque para la progresión y el aumento de la carga en los programas de musculación?

00:05:32

Al principio no le aplico muy seguido porque quiero que primero el usuario se sienta cómodo, que tenga esa condición el cuerpo antes, antes de hacer cargas progresivas, porque eso es como un programa un poco más avanzado para que el cliente se sienta a gusto, obviamente también así evito posibles lesiones si lo hago así de imprevisto y posteriormente primero hago que conozca cada máquina, que se acondicione y pues que se vaya acostumbrando al trabajo.

00:00:01

Comenzamos con la entrevista con el entrenador del Taurus gym.

00:00:05

¿Entrenador Dos, como primera pregunta cuál es su enfoque general al diseñar programas de musculación para sus clientes?

00:00:14

Pienso que lo primero que se debe evaluar es en qué condiciones se encuentre el dicho usuario para posteriormente poder regular los entrenamientos, condicionarlo acorde a lo que el usuario requiera, quiere volumen, quiere definición, entre otros factores que el dicho usuario debe darnos la información para plantear dicho programa.

00:00:42

¿Como segunda pregunta cómo evalúa las necesidades y objetivos individuales de cada cliente antes de desarrollar su rutina de ejercicio?

00:00:53

En cada rutina también se evalúa cuánto tiempo lleva dicho usuario entrenando para realizar las rutinas diarias que se puedan realizar dentro del momento.

00:01:10

¿Como tercera pregunta qué importancia le das a la periodización en los programas de musculación?

00:01:16

¿Qué diseñas?

00:01:18

Es de vital importancia porque hay que ser constantes y mantener un enfoque cualitativo y cuantitativo para que se lleven a cabo los resultados ya sea a mediano o a largo plazo.

00:01:34

En cuanto al cambio, normalmente yo lo realizo cada de entre dos a tres semanas, si bien es cierto no trato de variar mucho mucho las rutinas, sino de hacer cargas progresivas, me parece que las rutinas se deben mantener y obviamente no ser tan constantes porque el músculo tiene memoria y pues obviamente se puede acostumbrar y más que todo darle diferentes enfoques al momento de hacer los cambios en cuanto a los pesos.

00:02:03

¿Ok, como cuarta pregunta cómo asegura que los ejercicios de musculación que recomienda sean seguros, efectivos para cada cliente?

00:02:14

Yo en lo personal me preocupo mucho en lo que es al momento de la ejecución, que realicen una buena técnica, que puedan controlar el tiempo de ejecución del ejercicio, entre otros factores que son importantes y no es tanto realizar o mover \$1 por mover, sino concientizar el trabajo que se está realizando.

00:02:38

¿Como quinta pregunta qué tipo de formación continua o certificación posee para mantenerse actualizado en las mejoras práctica de musculación?

00:02:49

Normalmente aparte de los videos diarios, existen membresías que he realizado a lo largo de mi carrera y dentro de mis estudios, esto es como la medicina, siempre se van modificando los ejercicios, siempre hay nuevos métodos que pueden ser mucho más efectivos, si bien estipulado la ciencia también interviene bastante porque estamos hablando de un cuerpo anatómico que viene a ser el cuerpo humano, entre otras cosas.

00:03:18

Excelente.

00:03:19

¿Como sexta pregunta cómo maneja la adaptación de los programas de musculación para clientes con lesiones o condiciones específicas?

00:03:28

Normalmente ahí me iría de la mano con un compañero, un colega que se encargue en lo que es fisioterapia para que me pueda asesorar, me pueda instruir pues y posteriormente llevar un programa de acorde a lo que él me indique también.

00:03:46

¿Ok, como séptima pregunta qué papel juegan los aspectos psicológicos motivacionales en sus programas de entrenamiento de musculación?

00:03:55

En realidad es un factor determinante por el simple hecho de que la mente es lo que nos mueve a accionar, la motivación siempre he dicho que es motivo para accionar y normalmente yo como instructor me focalizo siempre en que las personas o mis usuarios puedan motivarse ellos mismos, no tanto de yo decirles algo, sino que ellos por iniciativa propia pues en base a su cambio pues se motiven ellos mismos en su reflejo.

00:04:28

¿Ok, como octava pregunta, incorpora la retroalimentación de los clientes en la mejora y ajustes de su programa de musculación?

00:04:37

Sí, normalmente al realizar un feedback es importante para que estas personas, estos usuarios pues estén conscientes de lo que se está realizando, pues que también aprendan y pues en su momento pues que ellos puedan ejecutar sus propios ejercicios y que puedan mejorar así la técnica cada día de manera progresiva.

00:04:56

¿Como novena pregunta, qué técnica utiliza para enseñar la correcta ejecución de los ejercicios de musculación a sus clientes?

00:05:04

Normalmente yo me gusta respetar los tiempos de descanso, me gusta respetar los los tiempos de ejecución, como dije desde un principio, creo que mejorar la técnica por encima del peso es de vital importancia y siempre me focalizo más que todo en la técnica.

00:05:23

¿Como 10.ª y última pregunta cuál es su enfoque para la progresión y el aumento de la carga en los programas de musculación?

00:05:32

Al principio no le aplico muy seguido porque quiero que primero el usuario se sienta cómodo, que tenga esa condición el cuerpo antes, antes de hacer cargas progresivas, porque eso es como un programa un poco más avanzado para que el cliente se sienta a gusto, obviamente también así evito posibles lesiones si lo hago así de imprevisto y posteriormente primero hago que conozca cada máquina, que se acondicione y pues que se vaya acostumbrando al trabajo.

Texto bruto entrevista a usuarios (anexo 2)

00:00:01

Vamos a retomar con otro usuario usuario dos las preguntas de observación y retomo.

00:00:09

¿Ok, como primera pregunta qué tipo de ejercicios de musculación realiza con mayor frecuencia y por qué?

00:00:16

Las rutinas de pierna, por ejemplo, en ejercicios como prensa haka, también la parte de los glúteos, hipdras y búlgara.

00:00:33

¿Como segunda pregunta cómo describirías la orientación y supervisión que recibes de los entrenadores en su gimnasio?

00:00:41

En este gimnasio la orientación es muy buena, indican cada ejercicio que vayan a hacer y tiene una buena supervisión.

00:00:53

¿Ok, siguiendo a la tercera pregunta qué tan satisfecho está con la personalización de su programa de entrenamiento?

00:01:02

Me encuentro satisfecho por porque sí me ha dado resultados en el tiempo que llevo entrenando.

00:01:09

¿Ok, como cuarta pregunta considera que el entrenamiento de musculación que sigue le ha ayudado a alcanzar su objetivo?

00:01:17

Sí, es como un proceso, va de a poco y se necesita tiempo para llegar al resultado final.

00:01:26

¿Como quinta pregunta con qué frecuencia los entrenadores ajustan su rutina de musculación?

00:01:36

Dependiendo, por ejemplo en mi caso a mí puede ser cada mes o cada dos meses, o sea, los ejercicios cambian totalmente de uno a dos meses y los ejercicios se mandan casi por semana, son los mismos pero se le aumenta el peso.

00:02:00

¿Ok, con la séptima pregunta a experimentar alguna vez ansiedad o incomodidad a realizar ejercicios de musculación en el gimnasio?

00:02:10

No, me siento bien incómoda realizando los ejercicios.

00:02:14

¿Ok, en octava pregunta cuánto conocimiento tienes sobre las técnicas y la seguridad al realizar ejercicios de musculación?

00:02:27

Medianamente, porque igual hay cosas si no estoy haciendo bien la técnica están los coaches superiorizando, les puedo preguntar a ellos.

00:02:38

¿Como novena pregunta qué tan accesibles son los recursos y equipos necesarios para tu rutina de musculación en el gimnasio?

00:02:49

Sí, es bastante accesible, ya que en algunos ejercicios hay varias máquinas para que no se obstruya esa accesibilidad.

00:02:58

¿Ok, como última pregunta qué cambio o mejora le gustaría ver en la metodología de los ejercicios de musculación de su gimnasio?

00:03:08

Por el momento me encuentro muy satisfecho con los ejercicios porque así me han dado resultados en el tiempo que llevo.

00:03:15

Entonces no cambiarías la metodología.

00:00:00

¿Comenzando las Preguntas al Cuarto Usuario cómo describiría la calidad de la evaluación inicial realizada por su entrenador personal antes de comenzar su programa de musculación?

00:00:13

Bueno, responde a su pregunta al inicio cuando uno ingresa, los entrenadores primero observan tu rendimiento y si le pides ayuda comienzan a preguntar si llevas una cierta cantidad de tiempo entrenando y si no, pues te van de menor peso y ahí te van subiendo peso dependiendo los días.

00:00:34

¿Comenzando con la segunda pregunta siente que su programa de entrenamiento está personalizado según sus características y objetivos específicos?

00:00:42

Sí, porque a medida que va pasando el tiempo uno le va diciendo al entrenador qué es lo que uno prefiere entrenar y cómo tiene que seguir como un sí, porque mire, cuando uno ingresando uno tiene claro el objetivo, que digamos que a mí me gusta trabajar piernas, ya la entrenadora los diámetros que son lunes, miércoles y viernes, ella tiene claro lo que quiero trabajar y así aumentando a medida que pasen los días aumentando los ejercicios.

00:01:11

¿Como tercera pregunta con qué frecuencia su entrenador ajusta su rutina de musculación en función de su progresión y retroalimentación?

00:01:20

Siempre, porque a medida que va pasando el tiempo, ella como que dice no, tú ya fuiste con este tiempo, tuviste mucho tiempo, yo sé que puedes dar más de ti.

00:01:29

¿Y.

00:01:29

Como cuarta pregunta considera que su entrenador personal le enseña correctamente la técnica de los ejercicios?

00:01:37

Sí, siempre está al pendiente y dándome ejemplos antes de cada ejercicio.

00:01:41

¿Comenzando con la quinta pregunta se siente seguro o segura a realizar los ejercicios de musculación bajo la supervisión de su entrenador?

00:01:50

Sí, a pesar de que cada entrenador tiene ciertas personas asomando, siempre está pendiente cuando uno lo llama, como acepta.

00:01:59

¿Pregunta qué tan accesible y disponible está su entrenador para responder preguntas y ofrecer apoyo durante y fuera de las sesiones de entrenamiento?

00:02:12

Están dispuestos siempre a despejarnos cualquier duda para el entrenamiento, siempre tendremos el apoyo de cada uno de ellos.

00:02:20

¿Con la séptima pregunta su entrenador personal utiliza una variedad de ejercicios y equipos en su programa de musculación?

00:02:27

Sí, varía entre dependiendo si toca tren superior o tren inferior entre máquinas, mancuernas.

00:02:36

¿Como octava pregunta cómo describiría el nivel de motivación y apoyo que recibe su entrenador personal?

00:02:43

Muy bueno, siempre están ahí apoyándonos a cada uno, dándonos motivación porque a veces venimos sin ganas, sin motivación para entrenar.

00:02:55

¿Qué importancia cree que le da su entrenador a la formación continua y actualización en técnicas de musculación?

00:03:02

Zweitausendein mucha importancia, porque dependiendo de la técnica que utilicemos podemos evitar lesiones.

00:03:08

¿Cómo maneja su entrenador personal adaptaciones de su programa en caso de que tenga una lesión o una condición específica?

00:03:18

O sea, eso debe depender directamente dónde está la lesión, porque si la lesión se encuentra en tren superior más se debe enfocar en el tren inferior que para así evitar más lesiones o que la lesión que tenemos empeora.

00:03:31

¿Siente que su programa de musculación está bien estructurado y planificado en términos de periodización y progresión?

00:03:38

Sí, porque a medida que pasa el tiempo, dependiendo el tiempo que también lleves, va como aumentando el peso, vas aumentando también.

00:03:50

Siente que su programa de musculación está bien estructurado y planificado en periodista, mejorando.

00:03:57

La técnica para así tener un buen progreso.

00:03:59

¿Continuando con la pregunta 12, cómo valora la efectividad de su progreso de musculación en cuanto a la consecuencia de su objetivo?

00:04:07

O sea, soy visto progresión porque siguiendo cada uno de los requerimientos que me dicen los coach es para llegar a un objetivo que es el cual yo tengo.

00:04:20

¿Como tercera pregunta, qué aspecto de la motivo metodología de su entrenador personal le gustaría que se mantuviera igual?

00:04:30

O sea, los entrenadores aquí son muy buenos, me gusta la parte de la motivación, que siempre están ahí como que de la técnica y todo, y que no te rindas, que dale, que tú puedes.

00:04:43

¿Recomendaría su entrenador personal a otro usuario del gimnasio?

00:04:47

¿Por qué o por qué no?

00:04:49

Sí, porque siempre están pendientes a nosotros y aunque hay muchas personas entrenando, siempre dan el tiempo que cada uno se merece.

00:04:57

Y.

00:00:00

Bueno, se está entrevistando aquí a un usuario del gimnasio Eurogym, le vamos a hacer las primeras preguntas.

00:00:08

¿Qué tipo de ejercicios de musculación realiza con mayor frecuencia y por qué?

00:00:14

Bueno, hasta el momento he realizado unas.

00:00:17

Rutinas para glúteos, glúteos en piernas y.

00:00:22

Bueno, también para espaldas y brazos.

00:00:28

Ya siguiendo con la siguiente pregunta.

00:00:30

¿La pregunta dos cómo describiría la orientación y supervisión que recibe los entrenadores en su gimnasio?

00:00:39
 Pues para mí es muy importante porque, por ejemplo, cuando somos usuarios que recién llegamos, no sabemos utilizar las máquinas o.

00:00:49
 Cuál es la técnica, qué rutinas debemos.

00:00:51
 De hacer, entonces por eso es muy importante.

00:00:54
 Ya siguiendo con la siguiente pregunta.

00:00:57
 ¿Pregunta tres, qué tan satisfecho está con la personalización de su programa de entrenamiento?

00:01:05
 Hasta el momento creo que voy bien.

00:01:08
 Soy nueva digamos en esto del gimnasio.

00:01:13
 Y creo que vamos bien para empezar.

00:01:17
 ¿Retomando con la pregunta cuatro, considera que el entrenamiento de musculación que sigue le ha ayudado a alcanzar su objetivo?

00:01:27
 Bueno, como decía, soy una usaria que.

00:01:30
 Recién está empezando del gimnasio, entonces por el momento creo que sí, no he.

00:01:40
 Llegado todavía al objetivo, pero creo que.

00:01:41
 Voy a un buen estamento.

00:01:45
 ¿Siguiendo con la pregunta cinco, con qué frecuencia los entrenadores ajustan su rutina de musculación?

00:01:55
 Bueno, aquí pues yo les he preguntado.

00:01:58
 Porque casi vengo todos los días, entonces.

00:02:01
 Varían bastante las rutinas, creo que por.

00:02:05
 El momento está bien.

00:02:10
 ¿Siguiendo con la pregunta seis, qué importancia le da a la formación y certificación de los entrenadores de su gimnasio?

00:02:21
 Bueno, aquí en el gimnasio donde estoy viniendo, pues parece que se me ha.

00:02:25
 Dado cuenta que los entrenadores como que.

00:02:27
 Sí están más o menos yousand preparados.

00:02:31
 Para dar una buena instrucción, una preparación, unas rutinas.

00:02:38
 ¿Siguiendo con la pregunta siete, ha experimentado alguna vez ansiedad o incomodidad al realizar ejercicios de musculación en el gimnasio?

00:02:51
 Creo que al principio, pero ya una.

00:02:54
 Vez que uno vaya mejorando la técnica y ya uno está más aquí familiarizándose con esto del gimnasio, entonces ya va cogiendo más confianza.

00:03:05
 ¿Siguiendo con las preguntas, en pregunta ocho, cuánto conocimiento tiene sobre la técnica y la seguridad al realizar ejercicios de musculación?

00:03:17
 En realidad estoy aprendiendo, estoy aprendiendo de las técnicas, de las posturas para evitar lesiones y sobre todo para que el músculo que uno quiere trabajar sea enfocado en eso.

00:03:30
 ¿Ok, con la pregunta nueve, qué tan accesibles son los recursos y equipos necesarios para su rutina de musculación en el gimnasio?

00:03:45
 En realidad no conozco tanto de máquinas, implementos, pero me parece que tienen las.

00:03:51
 Máquinas necesarias para poder realizar para todo el cuerpo.

00:03:57
 ¿En cuanto a la pregunta 10, qué cambios o mejoras le gustaría ver en la metodología de los ejercicios de musculación de su gimnasio?

00:04:10
 No sé si de pronto.

00:04:14

Más instructores.

00:04:15

Para que estén a veces pendientes porque a veces cuando hay mucha gente entonces zweitausendeinundzwanzig terminamos una rutina y no están ahí para preguntar qué sigue.

00:04:28

Ok.

00:00:01

¿Retomando la segunda pregunta del tercer entrenador del Eurogym, cómo evalúa las necesidades y objetivos individuales de cada cliente antes de desarrollar su rutina de ejercicio?

00:00:17

¿Mi evaluación primero le pregunta al cliente si él tiene una rutina, caso que no lo tenga lo oriento de cuáles son sus expectativas, primero Yousand si es un hombre normalmente se enfoca en la parte superior, entonces involucraría más días en la parte superior y si es una mujer por ende va a ser la parte inferior y va a querer más piernas, entonces le hago primero su pregunta cuál es lo que él requiere crecer más, qué es lo que quiere trabajar?

00:00:44

Y de acuerdo a eso le divido sus días para cada uno muscular.

00:00:48

¿Como tercer pregunta qué importancia le da a las periodizaciones en los programas de musculación que tú diseñas?

00:00:59

¿Ya visitando y entrenando en el gimnasio?

00:01:03

Lo que hago es decirle que qué tiempo tiene con esa rutina para ver si hay una nueva variación, sabemos que ya tiene su día destinado para el músculo, pero le podemos hacer una variación de ejercicios o de cambios de peso para incrementar lo que es el crecimiento del músculo.

00:01:22

¿Continuando con la pregunta cuatro cómo asegura que los ejercicios de musculación que recomienda sean seguros y eficaces para cada cliente?

00:01:31

Eso primero hay que evaluar al cliente y cada ejercicio va de acuerdo a su tiempo de entrenamiento, no le voy a dar un entrenamiento pesado a una persona novato, entonces si es alguien nuevo va a hacer entrenamientos suaves con poco peso o con su cuerpo corporal, ya una persona avanzada ya se le puede ver que ya tiene más técnica y se puede hacer una sentadilla o cualquier ejercicio que requiera una técnica mejor.

00:01:58

¿Pero bueno vamos a como quinta pregunta qué tipo de formación continua o certificaciones posee para mantener actualizado en la mejora práctica de musculación?

00:02:09

Lo que es certificación no consto con ninguna, pero siendo honesta me mantengo buscando en Internet nuevas actualizaciones de ejercicio o alguna técnica nueva que suelan salir, me baso más en los que son de artículos científicos más no en solo videos porque llega a ver.

00:02:30

¿Como sexta pregunta cómo maneja las adaptaciones de los programas de musculación para clientes con lesiones o condiciones específicas?

00:02:39

Normalmente yo antes de iniciar el entrenamiento con un cliente le pregunto si mantiene una lesión o algún problema con alguna articulación en específico y antes de comenzar el entrenamiento y con eso me dirijo de ahí yo si hay una persona con un problema de rodillas o una lesión, yo me me investigó primero para darle unos ejercicios de la mejor manera y si es también como me ha tocado una mujer embarazada, también investigo ciertos ejercicios que puedan ayudarle más no empeorar.

00:03:16

¿Como séptima pregunta qué papel juegan los aspectos psicológicos y motivacionales en su programa de entrenamiento de musculación?

00:03:25

En lo personal me gusta mucho motivar a cualquier persona que desee entrenar, sea hombre o sea mujer, sin importar su aspecto fisico, me gusta darle alegría y de saludarlos desde un inicio con un ánimo y decirle vamos a entrenar que te toca hoy y de acuerdo a eso cada vez que va entrenando si lo veo en un momento que está sufriendo con algún peso le digo tú sí puedes y no me le bajas al peso, entonces trato de ayudarle a hacerle entender que puede más no que se rinda.

00:04:01

¿Como octava pregunta cómo incorpora la retroalimentación de los clientes en la mejora y ajuste de sus programas de musculación?

00:04:11

En lo personal yo cuando ya hay un tiempo de entrenamiento de una misma rutina, le hago el cambio y le explico al cliente de que deberíamos cambiarlo en otra máquina u otro ejercicio diferente para darle la misma estimulo pero de otra forma sin necesidad de seguir la misma rutina, así más o menos de manera personal yo lo oriento.

00:04:38

¿Como novena pregunta qué técnica utiliza para enseñar la correcta ejecución de los ejercicios de musculación a sus clientes?

00:04:49

Primero evalúa el cliente si es alguien novato o es alguien ya intermedio, si es alguien inicial yo mismo hago el ejercicio, le explico y luego le da igual que lo haga, es trato de corregirle las posiciones de ciertas articulaciones para que lo haga de la manera mejor posible y no tenga una lesión, entonces trato de estar el tiempo mayor posible con el cliente y ver que lo haga correctamente ya que inicialmente se le va a hacer un poco complicado, por eso hay que incluirle ejercicios de acuerdo a su movilidad y no ponerle ejercicios complicados.

00:05:30

¿Como 10.ª pregunta cuál es su enfoque para la progresión y el aumento de la carga en los programas de musculación?

00:05:39

Ya en lo personal me gusta incrementar peso de acuerdo semanas progresivas, comienzo primero con un día enfocado en \$1 y de acuerdo a la técnica primero me baso más no en el peso que haga un mejor recorrido y poder saber que entre semana incrementar poco a poco \$1 y después hacer una semana de descanso.

00:00:00

Buenas tardes, son las 3:57 día miércoles 19 de junio, estamos aquí con la chica Elizabeth en el gimnasio de Uruguay y le vamos a hacer una vamos le vamos a hacer las respectivas preguntas que son indicadores y catalogadores para un mejor entrenamiento.

00:00:23

¿Entonces la primera pregunta dice cuál es su enfoque general al diseñar programas de musculación para sus clientes?

00:00:31

Realmente es una pregunta bastante extensa, pero nos vamos a enfocar en que nosotros no somos entrenadores personales ni estamos totalmente capacitados para hacer entrenamientos de musculación aquí en el gimnasio.

00:00:48

Lo que hacemos es una guía más que todo para los principiantes e intermedios.

00:00:54

Gracias.

00:00:55

¿Continuando con la siguiente pregunta cómo evalúa las necesidades y objetivos individuales de cada cliente antes del desarrollo de su rutina de ejercicio?

00:01:05

Bueno, realmente yo lo que hago es como un enfoque visual y logro a simple vista pues tratar de diferenciar qué tipo de cuerpo es y según eso indicarle la rutina sea diaria o llevarle un control semanal y así mismo con todos los clientes.

00:01:24

¿Qué importancia le da a la periodización en los programas de musculación que diseña, que se diseña diariamente a un usuario que recién llega?

00:01:38

Bueno realmente si trato de enfocarme en los clientes que yo tengo a cargo que buscan de mi presencia pues para poder trabajar con una misma rutina y no estársela cambiando cada día o cada semana.

00:01:53

Más bien lo que hago es anotarla en su teléfono y yo le digo que siempre busque mi ayuda si necesita algo y cada dos o tres semanas pues lo que hago es como hacerle tipo drops de mis series como para que haya mantener la misma rutina pero para que haya un enfoque en hipertrofia también.

00:02:12

¿Cómo asegura que los ejercicios de musculación que recomiendan sean seguros y efectivos para cada cliente?

00:02:20

¿Pues yo como entrenadora de aquí en gimnasio y pues siempre busco capacitarme, siempre lo hago con artículos científicos, cosas que respalden la veracidad de ciertos ejercicios, entonces busco ponerlos a prueba y los busco aplicar en mí y luego en los clientes y todos los ejercicios que yo.

00:02:51

Comenzando con la quinta pregunta qué tipo de formación continua o certificación posee para mantener actualizado en las mejoras prácticas de musculación?

00:03:01

Ok, yo tengo una certificación de personal trainer Yousand, la de reducir la IFBB y también siempre mantengo actualizada es referente a lo que son profesionales de fisicoculturismo, de musculación y fisioterapeutas.

00:03:24

¿También te has retroalimentado en cuanto a la información del Internet o cualquier otra información o artículos?

00:03:32

Sí, artículos y también me baso en profesionales de la salud como fisioterapia que encuentro en redes sociales que yo vea que son realmente confiables.

00:03:45

¿Como sexta pregunta cómo maneja la adaptación de los programas de musculación para clientes con lesiones o condiciones de condiciones especiales?

00:03:55

Ok, siempre trato de llegar al cliente para que me pueda dar una explicación más detallada que si su médico se lo ha permitido o en caso de que pasa mucho aquí en el gimnasio, de que ellos lleguen, dicen no es que me lesioné, pero como sabes que te lesionaste, bueno me duele, ok, entonces lo que tienes que hacer es tratar de buscar ayuda con un traumatólogo o un fisioterapeuta, pero yo no podría como decirle oye sabes que vamos a hacerlo de acá porque no sé realmente cuál es su dolor o cuál es su lesión.

00:04:29

¿Como séptima pregunta qué papel juegan los aspectos psicológicos y motivacionales en su programa de entrenamiento de musculación?

00:04:37

Ya, ok, yo siempre busco que me, bueno, que mis encargados presten, o sea, pongan en sí todos sus sentidos en base al entrenamiento, que traten de enfocarse sobre todo en una buena técnica antes de que carguen peso, antes de que trabajemos hipertrofia o algo por el estilo, para mí lo más importante es una buena técnica para evitar lesiones y bueno, siempre tratando de llevarlos a una motivación, para mí todos, a todos los trato por igual en cuanto a darles ánimo, o sea, todo.

00:05:17

¿Cómo incorporas la retroalimentación de los clientes en la mejora y ajuste de sus programas de musculación?

00:05:24

¿Ya, ok, en base a los clientes que ya vienen a mí y buscan de mí, los que yo ya les he dado su rutina, que están anotadas en sus teléfonos, pues yo lo que hago es decirle mira, sabes qué?

00:05:36

En esta semana vamos a trabajar normal, en la siguiente semana vamos a trabajar en Dropset y así, o sea, o a veces también me gusta llegar a ellos sin que me lo pregunten para evaluar cómo van avanzando, entonces según yo vea la buena técnica que ellos tengan, pues yo lo que hago es trabajarlo de una manera dinámica, entonces eso hace que el cliente se sienta un

poco más motivado y no se sienta solo como tal, como que yo solo le di la rutina y ya me fui, o sea, no, trato de estar presente en cada entrenamiento de ellos.

00:06:08

¿Ya como novena pregunta qué técnicas utilizas para enseñar la correcta ejecución de los ejercicios de musculación a sus clientes?

00:06:16

Bueno, realmente esta pregunta, la técnica que yo aplico para enseñarle a los clientes la buena ejecución de un ejercicio pues es la imitación, tratar de enseñarles, en el caso de que no sean una máquina individual, pues yo lo que hago es que ellos observen de la manera, o sea, y lo hago de una manera súper detenida para que ellos observen y puedan ejecutarlo de la misma manera y no me voy hasta que ellos hagan bien el ejercicio.

00:06:49

¿Como última pregunta y 10.ª y 10.ª a la cual cuál es su enfoque para progresión y el aumento de la carga en los programas de musculación?

00:06:58

Ok yo siempre trato de decirle más que todo a mis clientes que ya son intermedios o avanzados pues yo trato de que ellos tengan una progresión semana a semana si es posible sino cada dos semanas como logro que ellos logren identificar que ya pueden ponerle más peso ejemplo yo hago ellos empiecen con o sea saquen su pr luego sacamos un 60 % o 70 % y de allí vamos a tratar de llegar a 12 repeticiones, tres series que las tres series salgan las 12 y eso significa que ya podemos ir aumentando peso.

00:07:34

Esa es la manera en la que yo me baso para que ellos puedan aumentar de peso sin o sea que logren dominarlo y sin que logren como tener alguna lesión o algo prevención.

00:00:01

Vamos a comenzar con el usuario dos aquí del Taurus.

00:00:04

¿Como primera pregunta cómo describirías la calidad de evaluación inicial realizada por tu entrenador personal antes de comenzar su programa de musculación?

00:00:14

Buenas tardes, diría que fue muy buena, ya que me explicó qué era lo.

00:00:19

Que debía realizar y cuento con su.

00:00:21

Apoyo todos los días durante el entrenamiento.

00:00:25

¿Como segunda pregunta siente que su programa de entrenamiento está personalizado según sus características y objetivos específicos?

00:00:33

Claro, previamente yo debo explicar lo que deseo obtener para que me den la.

00:00:39

Justa planificación del entrenamiento.

00:00:42

Ok.

00:00:42

¿Como tercera pregunta con qué frecuencia su entrenador ajusta su rutina de musculación en función de su programa de retroalimentación?

00:00:53

Este creo eso va viendo según los resultados que voy teniendo y se podría decir que mes a mes se va cambiando o actualizando.

00:01:02

Ok.

00:01:03

¿Como cuarta pregunta considera que su entrenador personal le enseña correctamente las técnicas de los ejercicios?

00:01:11

Claro, efectivamente, siempre me lo explica realizándolo.

00:01:15

Él, luego me observa y ahí yo lo sigo realizando.

00:01:18

¿Como quinta pregunta se siente seguro al realizar los ejercicios de musculación bajo la supervisión de su entrenador?

00:01:26

Claro, porque ya me lo he explicado.

00:01:28

Previamente y entonces yo lo puedo realizar.

00:01:31

¿Qué tan accesible y disponible está su entrenador para responder preguntas y ofrecer ayudas durante y fuera de la sesión de entrenamiento?

00:01:42

Claro que cuando me encuentro en el gimnasio, siempre que necesito olvido cómo es.

00:01:47

Un ejercicio, lo busco y vuelve a.

00:01:49

Ayudarme sin ningún problema.

00:01:50

Ok.

00:01:51

¿Como séptima pregunta su entrenador personal utiliza una variedad de ejercicios y equipos en su programa de musculación?

00:02:00
Claro, siempre tratamos de hacer los variados según las máquinas que hay en el.

00:02:04
Gimnasio o los ejercicios que él me indique.

00:02:07
¿Como octava pregunta cómo describiría el nivel de motivación y apoyo que recibe de su entrenador personal?

00:02:16
Claro, muy alto, porque siempre me exige.

00:02:18
A que realice ejercicios para lograr el resultado.

00:02:22
¿Como novena pregunta qué importancia cree que le da su entrenador a la formación continua y actualización en las técnicas de musculación?

00:02:32
Yo opino que sí son buenas, ya que siempre trata de innovar más.

00:02:39
¿10.ª pregunta cómo maneja su entrenador personal la adaptación de sus programas en caso de que tenga una lesión o una condición específica?

00:02:51
La verdad cuando he tenido algún tipo de dolor o molestia, siempre me ha dicho que detenga el entrenamiento, descansa y si no puedo continuar que me recupere para retomarlo después.

00:03:05
¿Como onceava pregunta Siente que su programa de musculación está bien estructurado y planificado en en términos de periodización y progresión?

00:03:16
Claro, como ya lo dije anteriormente, siempre.

00:03:20
Buscamos ver un progreso de lo que se está realizando previamente según los ejercicios que me indica.

00:03:26
¿Como doceava pregunta cómo valora la efectividad de sus programas de musculación en cuanto a la consecuencia de sus objetivos?

00:03:35
Ya yo opino que eso dependerá de cada persona y del empeño que tenga al realizarlo para lograr su meta.

00:03:45
¿Como tercera pregunta qué aspecto de la metodología de su entrenador personal le gustaría que se mantuviera igual?

00:03:55
O sea que no cambie la dedicación.

00:03:58
Y el estilo de enseñar el ejercicio.

00:04:00
Al que llega y le busca y pide su ayuda.

00:04:04
¿Como última pregunta recomendaría a su entrenador personal a otro usuario del gimnasio?

00:04:12
Claro, sí, porque he visto que se.

00:04:15
De una manera adecuada y está predispuesto a siempre ayudar.

00:00:01
Estamos aquí con el usuario, el cuarto usuario y le vamos a hacer las respectivas preguntas en el gimnasio Tauro.

00:00:08
¿Como primera pregunta cómo describiría la calidad de la evaluación inicial realizado por su entrenador personal antes de comenzar su programa de musculación?

00:00:18
Bueno, yo entreno con los entrenadores que normalmente, o sea, los ganados son pagados, que están aquí para ayudarlos a todos, pero no siempre, pero yo me entreno sola ya, pero cuando entreno con ellos, ellos primero obviamente me hacen calentar y me explican los ejercicios que yo no entiendo.

00:00:40
Cuando les pido ayuda normalmente son porque no sé hacerlos y yo diría que es buena porque primero te hacen calentar y si solamente les pides un ejercicio, te lo explican, te lo enseñen y ven que lo hagas bien las repetidas veces.

00:00:52
¿Ok, como segunda pregunta, siente que su programa de entrenamiento está personalizado según sus características y objetivos específicos?

00:01:03
¿Yo me entro no sola, pero cuando estoy haciendo mal, vienen y me.

00:01:07
Ayudan los entrenadores aquí y con tu objetivo?

00:01:11
Para mi objetivo sobre crecer yo mismo, sobre ah pues bueno, he avanzado mucho en este gym, vengo muy seguido, muy constantemente.

00:01:21
¿Ya como tercera pregunta con qué frecuencia su entrenador ajusta su rutina de musculación en función de su progreso y retroalimentación en cuanto a la ayuda?

00:01:37

Pues cuando me ayudan, cuando estoy haciendo algo mal, siempre se me ha acercado hasta donde, cuando yo noto que estoy haciendo algo mal, siempre viene alguien, o sea, de los entrenadores aquí y me dicen estás haciendo mal esto, hazlo de esta manera y ajá, ayuda.

00:01:55

¿Considera que su entrenador personal le enseña correctamente las técnicas de los ejercicios?

00:02:01

Claro, si ellos vienen, te enseñan la técnica, la hacen ellos, luego hacen que tú la hagas y están pendientes siempre están pendientes siempre a si la estás haciendo bien hasta que acabe lo que ellos enseñaron.

00:02:14

¿Como quinta pregunta se siente segura al realizar los ejercicios de musculación bajo la supervisión de su entrenador?

00:02:21

Cuando están ayudando, sí me siento segura.

00:02:26

Y aparte las máquinas son buenas y siempre las mantienen bien.

00:02:30

¿Qué tan accesible y disponible está su entrenador para responder preguntas y ofrecer apoyo durante y fuera de la sesión de entrenamiento?

00:02:40

Siempre, siempre son muy amables, muy corteses y siempre tienen el tiempo, son muy amables para apoyar.

00:02:49

¿Su entrenador personal utiliza una variedad de ejercicios y equipos en su programa de musculación?

00:02:56

Claro, los equipos, las pesas, sí.

00:03:01

¿Como octava pregunta cómo describiría el nivel de motivación y apoyo que recibe sus entrenadores personal de este gimnasio?

00:03:09

Muy bueno, ellos, o sea, te motivan, te van diciendo que sí, que si tú sigues viviendo así seguido tú vas a lograr tu objetivo y te, o sea, te preguntan siempre como que el músculo que más quieres que crezca o lo que más quieres avanzar y te ayudan en eso.

00:03:25

¿Ok, como novena pregunta qué importancia cree que le da su entrenador a la formación continua y actualización en la técnica de musculación?

00:03:35

Perdón, otra vez.

00:03:36

Les da mucha importancia, o sea, para que no te lesiones y cosas así, ellos sí.

00:03:43

¿Como onceava pregunta siente que su programa de musculación está bien estructurada y planificada en técnicas de periodización y progresión?

00:03:52

Sí, me ha ayudado mucho, no soy lo mismo que era hace meses.

00:03:58

¿Y la cambia?

00:03:59

Claro, la voy cambiando.

00:04:01

Ajá, la voy cambiando.

00:04:03

¿Como doceava pregunta cómo valora la efectividad de sus programas de musculación en cuanto a la consecución de su objetivo?

00:04:12

La técnica, o sea, lo que uso, lo que yo hago, pues para mí me funciona mucho.

00:04:17

Todo depende más de la técnica, no de la fuerza en realidad.

00:04:21

¿Como tercera pregunta, qué aspecto de la metodología de su entrenador personal le gustaría que le mantuviera aquí?

00:04:29

¿Le mantuviera igual.

00:04:32

Al momento de que ellos como que están ahí atrás de ti para ver si lo estás haciendo bien, o sea, sí y que, o sea, hoy no sé cómo explicarme que sí, cuando ellos están ahí viendo lo que estás haciendo, me gusta la atención que te ponen, sabes?

00:04:50

Para ayudarte a mejorar.

00:04:52

¿Y como 14 preguntas, 1 de las últimas qué aspecto de la metodología de su entrenador personal cree que podría mejorar?

00:05:03

La verdad es que personalmente no tengo nada que ver que yo podría ver que ellos podrían mejorar, porque la verdad es que hasta ahora, al menos conmigo, se han portado súper bien y hasta lo que he visto son muy buenos en lo que hacen, entrenando a las personas les ayuda mucho, he visto muchos cambios.

00:05:22

¿Como última pregunta, recomendarías a su entrenador personal a otro usuario del gimnasio?

00:05:28

Claro, sí.

00:05:28

Y lo he hecho con algunos entrenadores desde aquí que les digo a mis amigos o a personas que voy conociendo, mira, a él va súper bien, ve y pídeles ayuda, que te ayuden con la rutina completa o que te ayuden con telejertismo.