

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO

TITULO: Programa de indicadores valorativos para el entrenamiento personalizado en el acondicionamiento físico general a un grupo de jóvenes de la comunidad “Carlos Manuel” en el gimnasio de cultura física de la universidad de Pinar del Río.

AUTORES: Lic. Domingo Rolando Hernández Forcelledo
Lic. Jesús Costa Acosta
Lic. Manuel R Valdés López Portilla
Dr. Andrés Arturo Cañarte Aymerich

RESUMEN

Desde los tiempos más remotos, o sea desde que comienza la transformación del mono en hombre este se vio obligado en su larga y salvaje vida a desarrollar una serie de actividades físicas que eran imprescindibles para poder subsistir; tanto para defenderse de las inclemencias del tiempo, de los animales feroces de otras tribus, como para obtener sus alimentos o trasladarse de uno a otro lugar.

El trabajo, factor fundamental de esta transformación ha tenido y tiene una estrecha vinculación con las diferentes actividades físicas y las habilidades que sobre estas ha desarrollado el ser humano como único ser razonable para su propio beneficio.

La ejercitación física es uno de los mejores medios para prevenir problemas de salud, así como para tratarlos una vez que se han desarrollados, nos ayuda a mantenernos en forma y a recuperar la forma una vez que esta se pierde.

El siglo XXI no es solo el siglo de la ciencia sino también la centuria de la salud, un periodo de tiempo donde la humanidad adquiere conciencia de sus auténticas necesidades e impone en primera línea de su atención, junto al disfrute, la participación interactiva en el arte y la cultura, ese cuidado interno y externo de su cuerpo.

INTRODUCCIÓN

La práctica de las actividades físico deportivas ha sido, y sigue siendo una de las constantes del comportamiento humano. La manifestación cultural de la actividad física se ha producido de diferentes formas, en función de las necesidades sociales y los objetivos planteados en cada civilización y periodo histórico. Así se ha visto como actividad utilitaria que posibilita la supervivencia, como preparación combativa, como medio de invocación religiosa, como juego o actividad recreativa y de ocio, como método de educación física en beneficio de la salud (promoción y cultura física terapéutica) y la estética corporal, o como capacidad física de trabajo (“estar en forma”), longevidad satisfactoria, deporte – espectáculo y de competición (El deporte como embajador de la paz y amistad entre los pueblos).

Los efectos de la actividad física sobre la salud humana pueden enumerarse en una larga lista. Las personas que realizan una actividad física regular tienen una mortalidad global menor que las personas sedentarias. La actividad física sistemática puede prolongar la vida entre 10 y 25 años; el ejercicio moderado puede retardar los efectos del envejecimiento, es difícil encontrar una “fuente de juventud” tan óptima y económica como el ejercicio físico. Otros de los beneficios comprobados son, un mejor funcionamiento cardíaco, mayor fuerza muscular, huesos más compactos, capacidad de reacción más rápida, mayor movilidad articular, agilidad y menor tendencia a la depresión. También produce efectos beneficiosos mentales y psicológicos sobre el rendimiento académico, el nivel de autoestima y confianza en sí mismo, la sensación de bienestar, la eficacia en el trabajo, la satisfacción, las capacidades volitivas, el estado flow y las experiencias autotélicas, así como la capacidad intelectual, entre otras, mejorando la calidad de vida.

Estas referencias de ninguna manera pretenden dejar a un lado la importancia del ejercicio científicamente programado y nos llaman a prestar particular atención en el diseño del ejercicio, su configuración y programación. El ejercicio científicamente programado es la herramienta capaz de incrementar y optimizar el funcionamiento saludable en todas las etapas de la vida. La programación científica del ejercicio implica individualización, evaluación, progresión y periodización de las cargas de entrenamiento

El entrenamiento es un aspecto de la actividad del ser humano que consiste en una serie de ejercicios físicos planificados y sistematizados orientados a unos fines determinados; en situaciones normales, la mejora y/o mantenimiento de la salud, a veces estéticos y en deportistas mejora de marcas y rendimiento...etc. El origen del entrenamiento personalizado o "Personal Training" no está bien definido en la bibliografía con lugares y fechas específicas, aunque la mayoría de los investigadores coincide que fue en los Estados Unidos de norte América donde esta práctica tuvo su nacimiento. Es muy probable que su origen este relacionado con el poder económico y con la fama de algunas personas en dicho país (Roberts '96).

Los primeros registros de entrenamiento personalizado se remontan a los años donde el fisicoculturismo comenzaba a ser popular y se entrenaba a figuras de la época. Los hermanos Weider fueron los más conocidos dentro de esta profesión. Pero este tipo de entrenamiento estaba organizado solo para el ámbito del gimnasio y no ocupaba otro objetivo más que ganar torneos del deporte mencionado.

Algunos pueden decir que Vic Tanny fue uno de los pioneros al abrir en el '47 un centro de ejercicio en Santa Mónica, California y que se dedicó a entrenar personajes famosos del cine o empresarios exitosos en forma personal. Debemos recordar que estos fueron años de posguerra y que la actividad física no era todavía el fenómeno que conocemos hoy.

Por otro lado una gran mayoría de personas cree que fue Kenneth Cooper en los años 60 uno de los primeros protagonistas en este tipo de entrenamiento. A Cooper se lo apodó el padre del aerobismo ya que ayudado por los medios de comunicación, popularizar en USA el hábito de salir a correr con el objetivo de mejorar la salud.

Los medios de comunicación y los cambios en las enfermedades epidemiológicas de la población hicieron que la gente volcara su atención hacia la medicina deportiva y a la necesidad de realizar ejercicio en forma regular para mejorar la salud y prevenir enfermedades. Este fenómeno generó la apertura de una gran cantidad de instituciones donde uno puede realizar ejercicio (pesas, aeróbics, etc) y esto dio un gran empuje al entrenamiento personalizado.

Desde principios de los años sesenta hasta finales de los ochenta surgen actividades como el aeróbic, el work out, la gimnasia de mejoramiento, el step, etc. pero se comprendió que la generalización de programas de acondicionamiento físico genera irremediamente un alejamiento de las características individuales de cada persona, así como también de sus necesidades particulares y sus ritmos de evolución.

Como contrapartida de esto surge el entrenamiento personalizado (personal trainer) que lo podemos conceptualizar como “la máxima individualización de un programa de acondicionamiento físico, en relación a los objetivos planteados por el interesado (metas del usuario)” (Roberts, 1996).

Se aporta también que el entrenamiento personalizado es un ramo teórico-práctico individualizado que entrega conocimientos, evalúa y sistematiza distintos tipos de entrenamiento con el fin de preparar a un cliente según el objetivo que este busque. (Carl klaus 2001).

Según Chulvi, (2005) el entrenamiento personalizado es un servicio de actividad física individualizada que en ocasiones no es contratado por una falta tanto del conocimiento de su existencia como de su esencia.

En síntesis, definimos el entrenamiento personalizado como aquel servicio de ejercicio físico seguro, eficaz y eficiente que reduce el riesgo de lesión y maximiza los resultados positivos (Chulvi y col, 2005).

En mi opinión el entrenamiento personalizado responde a un grupo de indicadores valorativos de componentes morfológicos y funcionales que le son controlados de forma personalizada a usuarios con diferentes propósitos. Por lo tanto es capaz de hacer ajustes necesarios que pueda permitirle a cualquiera alcanzar sus objetivos de manera mas realista y con seguridad física. También proporciona toda la información y herramientas necesarias para que el practicante se convierta en su propio gerente de acondicionamiento físico.

La comunidad objeto de la intervención en el proceso investigativo es la comunidad urbana “Carlos Manuel” que se encuentra ubicada en la parte oriental del municipio Pinar del Río, con una geografía eminentemente llana y con clima calido, cuenta con una población de 12446 habitantes, con 11 circunscripción, limita al norte con la calle recreo y río guama, al sur reparto 5

de septiembre y parte del río guama, al este con el río Guama y al oeste con las calles Isabel Rubio, Ceferino Fernandez, Colon y Frank Paiz

Dentro de los valores patrimoniales, el inmueble de mayor rango es el Museo de historia nacional Tranquilino Sandalio de Noda antiguo palacio Guash, conocido así por ser el doctor Francisco Guash Ferrer su primer propietario y constructor. Además se encuentra la universidad Hermanos Saiz Montes de Oca, con valores educativos socio-culturales, siendo el mayor centro de este tipo en la provincia, donde cursan estudios alumnos de muchos países de América, África y Asia.

Dentro de las situaciones problemáticas que generan el problema, identificamos a partir de entrevistas y observaciones hechas en el gimnasio de la universidad y en cuatro de los restantes de la provincia que no tienen establecido la personalización de la ejercitación física, pues estos centros han funcionado partiendo de la premisa de igualdad de grupos o colectivos dejando renegado la individualización de los programas de acondicionamiento físico, pues no se tiene presente en el plano individual una evaluación de la salud del usuario, limitándose conocer los factores de riesgo medico, por tanto el entrenador no estará familiarizado con las condiciones medicas que ponen al cliente en peligro al participar en un programa de ejercicio. No se establecen las metas a corto, mediano y largo plazo, así como las asesorias teóricas y practicas al usuario. Además no se controlan las evaluaciones y reevaluaciones de los indicadores comprometidos con las metas del usuario, lo que impide que estos sean monitoreados para determinar hasta que punto un programa esta teniendo éxito. Como consecuencia de esto se identificaron problemas relacionados con la prescripción, ejecución y control de las rutinas limitando el cumplimiento en cuanto a metas de logro all usuario.

Ante esta dinámica tan profunda se precisa establecer líneas de actuación de cara al futuro. Los gimnasios de cultura física son al mismo tiempo parte esencial de la solución, al posibilitar con el diseño de sus estrategias de investigación una mejora continua de sus servicios.

Es por ello que nos propusimos este estudio, basándonos en la relación causa y efecto mas significativos para poder predecir de forma lo mas certera posible del alcance de los resultados investigativos y el impacto en los usuarios.

Toda esta información demostró, la insuficiencia de una estructura valorativa para desarrollar el entrenamiento personalizado en el gimnasio de cultura física de la universidad de Pinar del Río a un grupo de jóvenes entre 19 y 24 años de la comunidad "Carlos Manuel", generando irremediablemente una generalización de los programas de acondicionamiento físico no individualizado.

Problema:

¿Como contribuir al entrenamiento personalizado en el acondicionamiento físico general a un grupo de jóvenes con edades entre 19 y 24 años de la comunidad "Carlos Manuel" en el gimnasio de cultura física de la universidad?

Objeto:

¿El entrenamiento personalizado para contribuir al acondicionamiento físico general de un grupo de jóvenes con edades entre 19 y 24 años de la comunidad "Carlos Manuel" en el gimnasio de cultura física de la universidad?

Objetivo general:

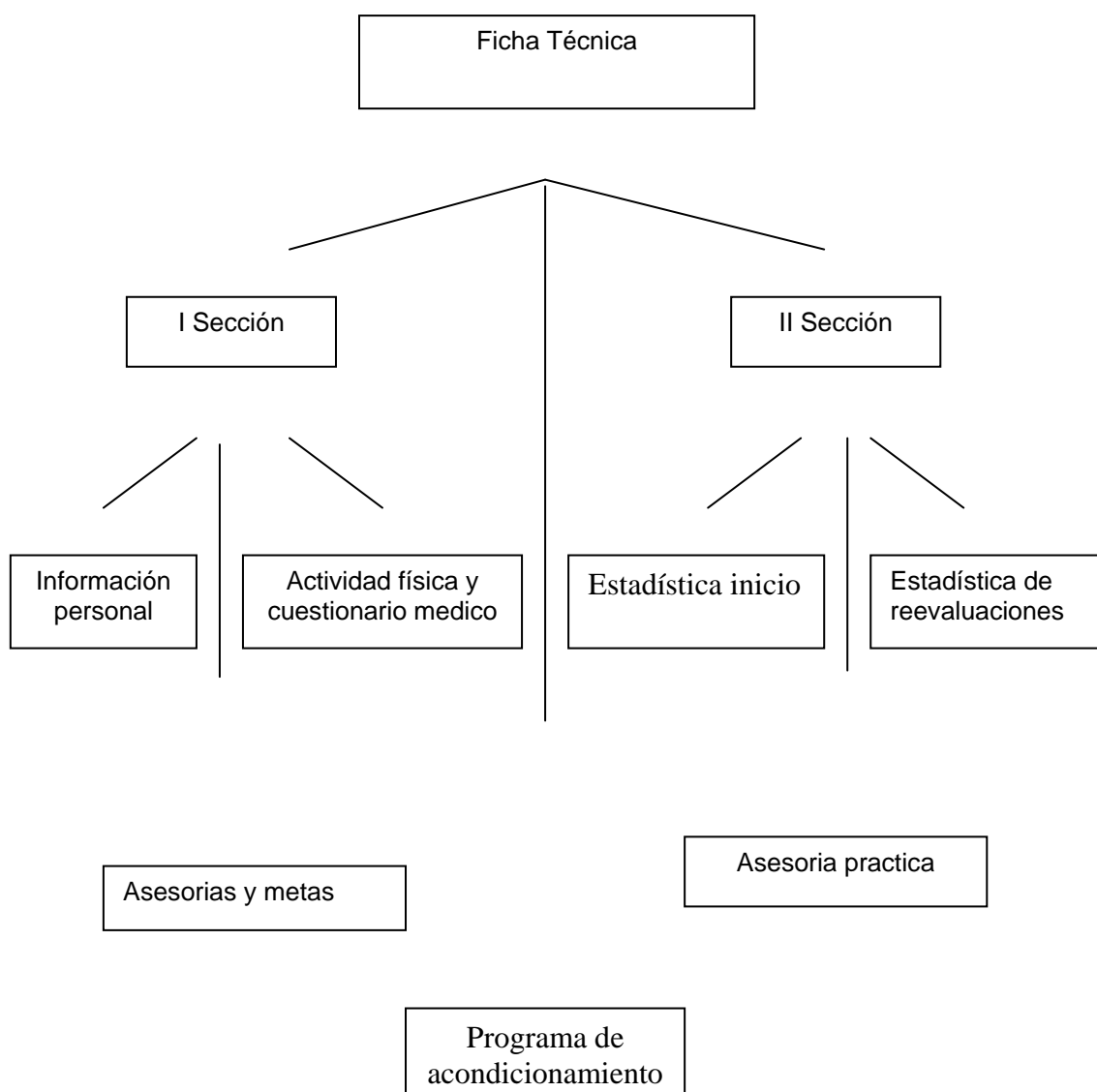
¿Establecer un programa de indicadores valorativos para contribuir al entrenamiento personalizado de un grupo de jóvenes con edades entre 19 y 24 años de la comunidad "Carlos Manuel" en el gimnasio de cultura física de la universidad?

Entre los principales resultados esperados a partir de la aplicación del entrenamiento personalizado en el acondicionamiento físico general a un grupo de jóvenes de la comunidad Carlos Manuel se encuentran: elevar el nivel de motivación y aceptación de de una calidad de vida sustentable en la comunidad. la comunidad para la práctica de la ejercitación física dentro del gimnasio de cultura física de la universidad, cambiar de forma positiva y progresivamente el estilo de vida de la comunidad, se creara un ambiente de seguridad física capaz de garantizar los objetivos a cumplimentar por los usuarios de la comunidad sin mediar posible deterioro de la salud, el usuario de la comunidad será orientado a la tarea de mejorar su calidad de vida y su poder cognoscitivo, basándose en el aprendizaje, el reto personal y la autovaloración, se creara una cultura hacia la ejercitación física para el desarrollo

El trabajo tiene como objetivo la implementación de un programa de indicadores valorativos que contribuyan al entrenamiento personalizado en el acondicionamiento físico general de un grupo de jóvenes de la comunidad “Carlos Manuel”, dichos indicadores responderán a dos grandes dimensiones dentro del proceso del entrenamiento personalizado: La evaluación integral y un seguimiento sistemático individual de la evolución del usuario.

La implementación del entrenamiento personalizado partirá del establecimiento de un a ficha técnica del usuario donde se recoja toda la información necesaria para la individualización del entrenamiento del usuario y su posterior seguimiento evolutivo.

La ficha técnica del usuario recogerá:



Los indicadores propuestos en la evaluación integral del usuario están relacionados a toda la información adicional obtenida de la primera sección de la ficha técnica. En la segunda sección se plasmarán todas las evaluaciones iniciales y posteriores reevaluaciones de los indicadores propuestos para la personalización del entrenamiento. Los componentes que se tendrán en cuenta a la hora de establecer los indicadores para el entrenamiento personalizado en el acondicionamiento físico general serán los siguientes.

Componentes	
<p>Funcionales</p> <p>Estructural</p> <p>Resistencia aerobica</p> <p>Fuerza corporal</p> <p>Resistencia muscular</p> <p>Velocidad</p> <p>Flexibilidad</p>	<p>Morfológicos-</p> <p>Peso</p> <p>Composición</p> <p>Figura (somatotipo)</p> <p>Muscularidad</p>

Cada uno de estos componentes tendrá uno o varios indicadores que serán valorados y monitoreados sistemáticamente en función de las metas y preferencias de los usuarios. Dentro de los componentes funcionales tendremos los test de: Fuerza absoluta, despechadas, abdomen, salto largo sin impulso, velocidad, resistencia y flexibilidad. Dentro de los componentes morfológicos tendremos los test de: peso corporal, porcentaje de grasa, índice de masa corporal, peso magro y peso graso, análisis del somatotipo así como mediciones de los diámetros de las circunferencias establecidas.

CONCLUSIONES

Pese a la carencia y dificultad de realizar trabajos de investigación del servicio de entrenamiento personalizado, la literatura actual nos permite realizar las siguientes conclusiones:

- Se definieron los antecedentes teóricos-históricos a cerca del entrenamiento personalizado, caracterizado por la carencia de una estructura valorativa que garantice la individualización de los programas de entrenamiento dentro de los centros que servician el acondicionamiento físico general.
- Se constataron conceptos metodológicos que vinculan la cientificidad del entrenamiento personalizado con el desarrollo de una calidad de vida sustentable.
- La proactividad del entrenador personal debe llevarle a la educación continuada, tanto en conocimientos técnicos como en habilidades psicosociales. Estos conocimientos deben ir generando una progresión hacia la especialización.
- La capacidad de cambio actitudinal sobre los comportamientos de los entrenados implican una responsabilidad por parte del entrenador personal.
- El servicio de entrenamiento personalizado no es completamente conocido por los usuarios que realizan entrenamientos en los centros de acondicionamiento físico.

BIBLIOGRAFÍA

1. Brooks D. (2001). Libro del personal trainer. Barcelona. España. Editorial Paidotribo. 262 pg.
2. Cortell JM, Colado JC. (2003). El perfil del técnico especialista en acondicionamiento físico saludable. *Active Training*. (10):14-16.
3. Chulvi I. (2005). Informe sobre el estado actual del entrenamiento personal. Informe interno presentado en el centro Esporta Health Club. Datos sin publicar.
4. Earle RW, Beachle TR. (2004). *NSCA's Essentials of personal training*. Human Kinetics. Editorial Camping, IL.
5. Forteza K, Comellas J, de Viñaspre PL. (2004). *El entrenador personal. Fitness y salud*. . Barcelona. Editorial Hispano Europea.
6. Jiménez A. (2005). *Personal training. Entrenamiento personal. Bases, fundamentos y aplicaciones*. . Barcelona. Editorial Inde.
7. Roberts S. (1996). *The business of personal training*.(U.S.A). Human Kinetics.

8. Sánchez Domingo. (2004). *Ultimate personal trainer, valoración, prescripción, diseño de programa*. Editorial Paidroribo. 🇪🇺