

FORMACIÓN ACADÉMICA DE LOS INSTRUCTORES DE GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE CHILLÁN

Gymnasiums instructor's academic formation of the Chillán city

*Moacyr Portes Junior; *Jonathan Arturo Lagos; *Cristián Sebastián Domínguez Riquelme y
*Rodrigo Andrés López López.

Portes, M.; Lagos, J.; Domínguez, C. & López, R. (2014). Formación académica de los instructores de gimnasios de la ciudad de Chillán. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM*. N° 15 (1), 59-73.

RESUMEN

Hace algunos años, los gimnasios se tornaron importantes centros de práctica de actividad física y ejercicios. El presente estudio pretendió reconocer la formación académica que presentan los instructores que trabajan en gimnasios, en la ciudad de Chillán. El estudio descriptivo, cuantitativo se realizó aplicando una encuesta a trabajadores de gimnasios, confeccionada a partir de un análisis bibliográfico, lo que permitió recoger información concreta y observable de acuerdo al objetivo del estudio. Los resultados muestran que, en general, los propietarios de los gimnasios no se preocupan por el nivel de capacitación o formación académica que puedan llegar a tener los integrantes de su equipo de trabajo. Se concluye que todavía falta mayor rigor y exigencias para formación de cuadros de instructores en gimnasios y que existe escasez de profesionales capacitados en esta área.

PALABRAS CLAVE

Formación académica, gimnasios, instructores, área profesional.

ABSTRACT

Some years ago, gymnasiums became important centers for physical activity and exercise. The present study aimed to describe the academic formation of instructors who work in gymnasiums in the city of Chillán. The descriptive and quantitative study was conducted by means of a survey applied to the instructors at the gymnasiums. The survey design was based on a bibliographical analysis, and the survey questions allow to collect specific and observable information to fulfill the objective of the study, which is to describe the academic formation of instructors who work in gymnasiums and whether these gymnasiums employ adequately trained professionals in order to provide their services. The results show that, in general, gymnasium owners are not concerned about the level of qualification or academic formation of their staff members. It is concluded that there remains a lack of greater rigor and requirements for the training of gymnasium instructors and that there is a shortage of trained professionals in this area.

Key words

Academic formation, gymnasiums, instructors, professional area.



I. INTRODUCCIÓN

Considerando la realidad social, relacionada a la salud física de las poblaciones occidentales, se puede afirmar que el incentivo a la práctica de actividad física es una prioridad en las políticas públicas de muchos países industrializados. (Cancela Carral y Ayán Pérez, 2011; Martínez-Gómez, Eisenmann, Veses, Ascensión, Veiga, 2010; Rodríguez-Romo, Mayorga, Garrido-Muñoz, Macías, Lucía, Ruiz, 2011).

En Chile existe, también, una maciza campaña en este sentido, que incentivan una alimentación saludable y práctica de actividad física para una vida sana, que intenta luchar contra las influencias del medio en relación a la vida sedentaria y al comportamiento alimentar dañoso a la salud. (Calvo-Terrades, Sevilla-Moya, Javierre-Garcés y Jiménez-González, 2011; Salazar-Torres, Varela-Arévalo, Lema-Soto, Tamayo-Cardona, y Duarte-Alarcón, 2010). Bien es sabido, en la múltiple literatura existente, de los principales beneficios que trae consigo realizar actividad física. (Mantilla-Tolosa y Gomez-Conesa, 2011; Marquez A. y García, 2012; Zilberman, Cicco, Woronko, Vainstein, Szczygiel, Ghigi, Grippo, Villamil, 2012). También es reconocido que realizar actividad física va en directo apoyo de mejora de variables psicológicas y sociales del individuo. (Gallego Antonio, Aguilar Parra, Cangas Díaz, Lorenzo Torrecillas, Franco Justo y Mañas Mañas, 2012; González-Montero de Espinosa, Marrodán, André, López-Ejeda, García-Petuya, y Mora, 2010; Sinnott Silva, da Silva, da Silva, Souza, y Tornast, 2010).

Desde hace muchos años, los gimnasios se tornaron los principales centros de práctica de actividad física (Rodríguez R., Crovetto M., González A., Morant C., y Santibáñez T., 2011), pues en ellos se ofrecen programas especializados y una diversidad de modalidades que pueden ser practicadas para mejorar la condición física de las personas (Freitas, Silva, y Silva, 2011; Tahara y Carnicelli Filho, 2013), la ocupación del tiempo libre (Marcelino, 2003), además de físicas, para muchos, recompensas afectivas, sociales y psicológicas (Coelho Filho, 2010; Franco Jiménez, Ayala Zuluaga, & Ayala Zuluaga, 2011; Portes

Júnior, Mergulhão, 2009); algunos otros, por identidad personal, aprovechando el carácter elitista que la participación en un gimnasio puede entregar (Baile Ayensa, González Díaz, Ramírez Ortiz, y Suárez Andujo, 2011; Oliveira Damasceno, Macedo Vianna, Silva Novaes, Perrou de Lima, Miguel Fernandes, y Machado Reis, 2011).

Dentro de las actividades más importantes que se desarrollan dentro de los gimnasios, se encuentra el *fitness*, que significa bienestar y salud referido al ámbito estético corporal, que la mayoría de los asistentes a estos centros deportivos busca como primer objetivo y como objetivo secundario, mejoramiento de la calidad de vida a través del ejercicio físico. (Bustamante, Alcibíades; Beunen, Gastón; Maia, José, 2012; Simões, Portes Junior, Moreira, 2011).

Para lograr un estado de vida saludable a través del ejercicio físico, se requiere de profesionales capacitados para prescribir y dirigir el ejercicio físico a personas saludables y no saludables, con rutinas de trabajo acordes a las capacidades de cada individuo para evitar posibles riesgos a la salud de las personas. (Daher, Guiselini, Ghorayeb, Dioguardi, 2005; Di Alencar y Matias, 2010).

Es creencia popular que *los gimnasios son catalogados como buenos o malos según los indicadores de calidad y tecnología de las máquinas con que cuentan, la infraestructura y el nivel social y cultural que se encuentra en estos*, pero no se conocen indicadores de calidad en relación a la capacitación y formación de los instructores o profesores que trabajan en estos centros, respecto de las especialidades que se ofrecen en los gimnasios.

Es posible percibir que cada día, en la ciudad de Chillán, los gimnasios se incrementan, se hacen más masivas las posibilidades de realización de actividad física y aumenta el número de sus clientes. Por otro lado, al momento de ingresar a uno de estos centros, se presenta una gran interrogante sobre los ejercicios o rutinas del trabajo para bajar el porcentaje de grasa, aumentar la fuerza, desarrollar la masa muscular, mejorar



la frecuencia cardíaca (FC), mejorar la resistencia; citando algunos de los objetivos de las personas que buscan programas de actividad física ofrecidos por los gimnasios y que saben que estos beneficios pueden ser alcanzados mediante la práctica de actividad física. (Martínez-López y Grajales, 2010).

La mayoría de las personas que asisten a gimnasios son asesoradas por un profesional que, se cree, es especialista en la modalidad. El cliente sigue el programa confiando absolutamente en él, en sus habilidades y conocimientos. Pero hay algunos cuestionamientos que cabe destacar en este caso. Hay que considerar que las carreras de enseñanza superior en Pedagogía en Educación Física están establecidas, en sus planes de estudio, para formar profesionales para trabajar en las escuelas (por eso Pedagogía), además, que hay carreras de nivel técnico superior en preparación física; ¿los profesionales que trabajan en estos gimnasios, tienen la formación y la capacitación en las especialidades que están desarrollándose profesionalmente?, ¿qué título profesional tiene la persona que asesora en el gimnasio?, ¿está calificada para asesorar como entrenador personal?, ¿están preocupados de estar constantemente actualizando sus conocimientos?, ¿quién fiscaliza la labor del asesor personal?

Aun no se reconoce que se tenga algún departamento o autoridad legal que se encargue de fiscalizar los gimnasios, ni menos la formación y capacitación personal, ni el nivel de manejo teórico-práctico; tampoco se supervisa el estado en que se encuentran las máquinas, o si son pertinentes las evaluaciones médicas que se realizan antes de comenzar los ejercicios físicos, que a futuro se pueden convertir en lesiones. A pesar de que existan algunas posibilidades de formación específicas en el área (DuocUC, 2013).

Entre las universidades que imparten la carrera de Educación Física, un número reducido de ellas entrega las herramientas básicas para que el profesional se pueda desenvolver en distintos campos ocupacionales como entrenador de algún equipo deportivo,

centros de alto rendimiento, centros turísticos o centros de rehabilitación. La capacitación o perfeccionamiento en las áreas que no están relacionadas directamente con la docencia en Educación Física Escolar, queda como una responsabilidad personal de quienes quieren perfeccionarse en algunas de estas áreas.

Dado que no existe una entidad que fiscalice a los profesionales que trabajan en gimnasios, éstos tienen la libertad de contratar personal con cierta experiencia o vivencias que les hayan entregado conocimiento sobre el rubro, como ex fisicoculturistas, ex deportistas de elite, o simplemente aficionados a la musculación y las pesas.

Además, para abaratar costos, muchos gimnasios ofrecen planes de canje a estudiantes de Pedagogía en Educación Física; esto significa que, los estudiantes entregan una cantidad determinada de su tiempo en el gimnasio asesorando a los clientes sin contar con una formación apta, a cambio de utilizar sus implementos sin pagar la mensualidad.

Las hipótesis de este estudio son: 1. Los instructores o profesores que se desempeñan en gimnasios, poseen formación específica para trabajar en el área; 2. Los instructores o profesores que se desempeñan en gimnasios, actúan por cuenta de la experiencia práctica y no por formación académica. A partir de estas consideraciones, este estudio buscó verificar cuál es la formación académica de los Instructores de gimnasios de la ciudad de Chillán. También, verificar si los instructores de gimnasios poseen especializaciones en las áreas que desempeñan; verificar si los instructores de gimnasios poseen formación académica que amerite su desempeño en las funciones que ocupan.

2. MÉTODO

Estudio descriptivo, cuantitativo, en el cual se utilizó la técnica de encuesta para medir la variable del estudio: formación profesional. Se aplicó un cuestionario elaborado con 12 preguntas abiertas, divididas en tres áreas: formación básica; formación especial/



especialización; Autoevaluación para el trabajo en el área (Cuadro 1). El instrumento fue aplicado con la presencia de investigadores durante la aplicación del instrumento, con autorización de los propietarios del gimnasio y con consentimiento informado firmado; siete días en cada uno de los gimnasios (para lograr que todos los individuos de la muestra contestaran), con un promedio de 35 minutos para que cada profesional contestara las preguntas.

La población: gimnasios de la ciudad de Chillán, los cuales tiene un rango entre 15 y 20

profesionales trabajando, cumpliendo labores como profesor, *personal training* y profesores de clases grupales. La muestra consistió en tres gimnasios que poseen mayor número de clientes matriculados; cuentan con importante cantidad de máquinas, equipamiento, personal profesional.

El análisis de los resultados fue hecho a partir de estadística descriptiva. Fueron recolectados datos de 20 profesionales en cada uno de los gimnasios, con un total de 60 sujetos. El análisis de los resultados fue hecho a partir de estadística descriptiva de frecuencias.

Cuadro I. Instrumento de recolección de datos/cuestionario.

Preguntas		Área
1	¿Cuál es su nivel de estudios superiores en Educación Física?	Formación Básica
2	¿En qué tipo de institución recibió la formación (Instituto, Universidad, etc.)?	
3	¿Cuál es su profesión?	
4	¿Usted, recibió formación académica para la actuación en el área de gimnasios?	
5	¿Con que frecuencia usted se especializa en el área que trabaja?	Formación Especial/ Especialización
6	¿El gimnasio en que usted trabaja, posee alguna acreditación internacional de los programas ofrecidos?	
7	¿Usted, posee especialización en el área en que actúa?	
8	¿Dónde realizó su especialización?	
9	¿Usted, conoce centros o instituciones que entregan especializaciones en su área?	Autoevaluación para el Trabajo en el Área
10	¿En qué áreas del trabajo en gimnasios, usted presenta dominio?	
11	¿En cuántas de las áreas de actuación en gimnasios, usted trabaja hoy día?	
12	¿Considerando su formación, cómo clasifica usted su actuación en el trabajo en el gimnasio?	



3. RESULTADOS

Nivel de estudio de los instructores

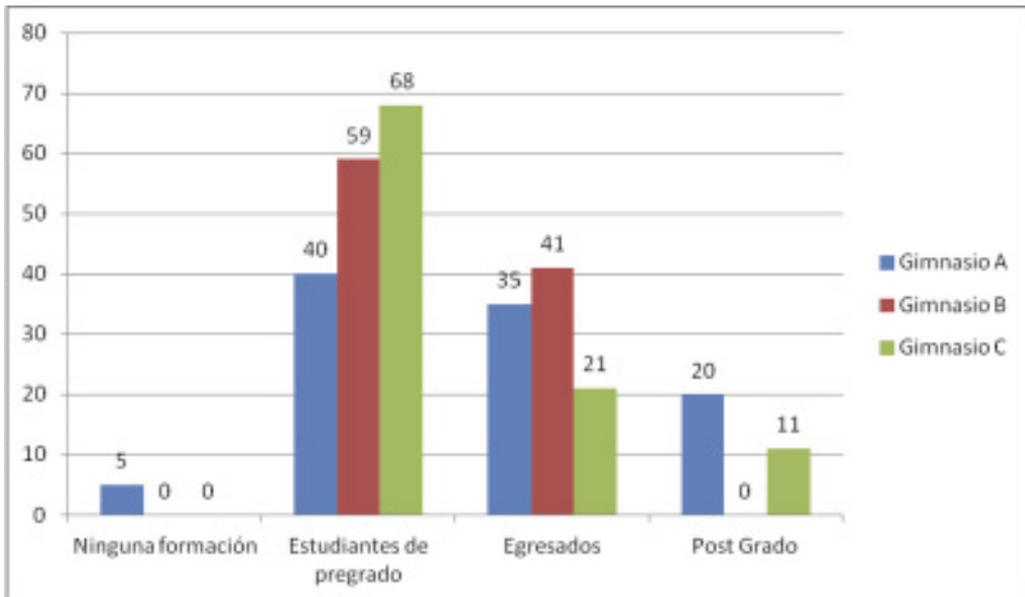


Gráfico I. Nivel de Estudio de los Instructores.

Institución donde estudió

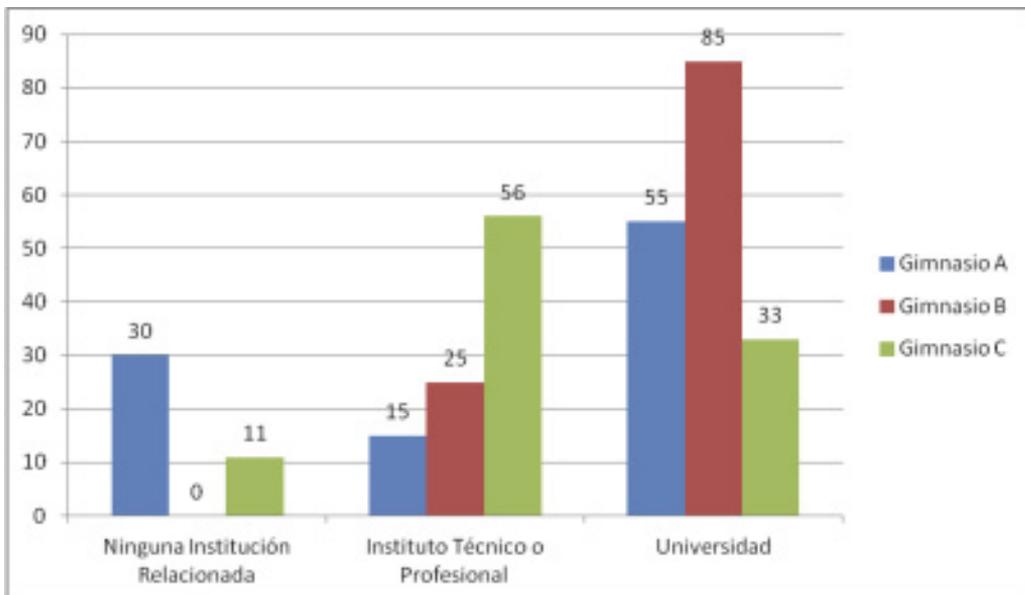


Gráfico II. Institución donde estudió.



Profesión de los Instructores

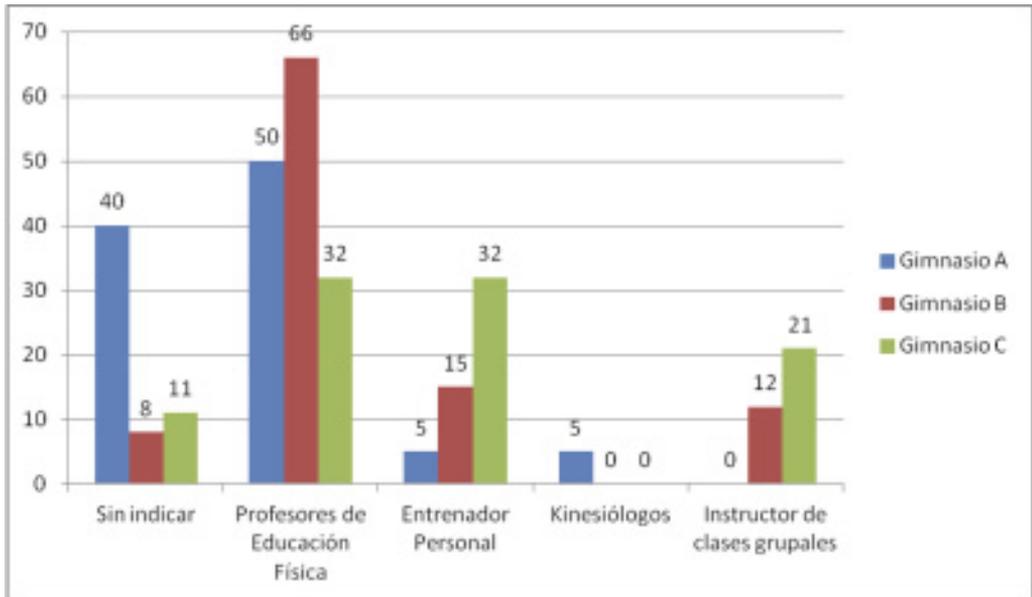


Gráfico III. Profesión de los Instructores.

Formación académica necesaria

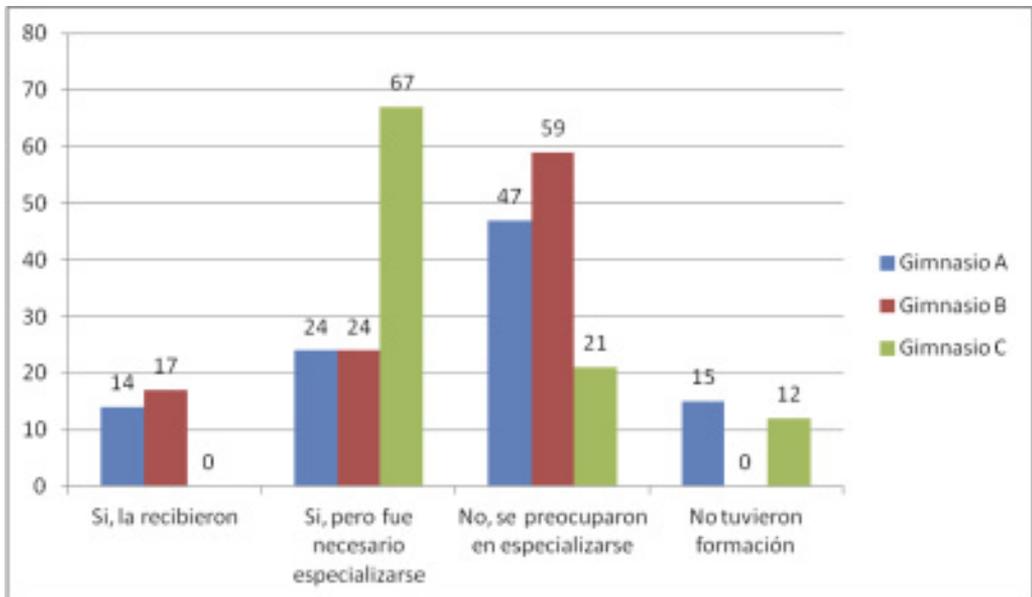


Gráfico IV. Formación académica necesaria.



Se encuentran en constante especialización los instructores

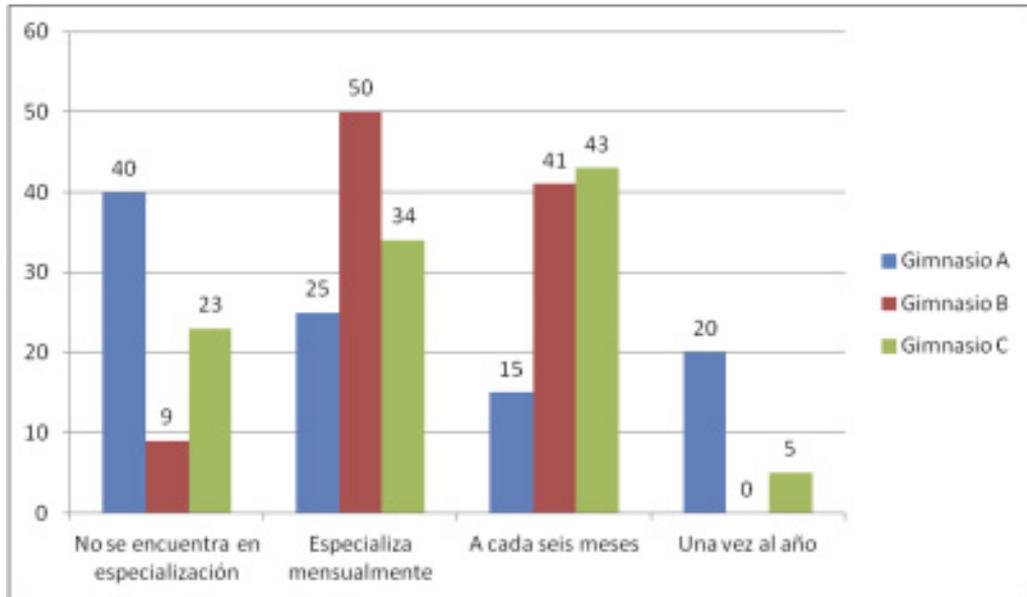


Gráfico V. Frecuencia de Especialización.

Acreditación internacional de los gimnasios

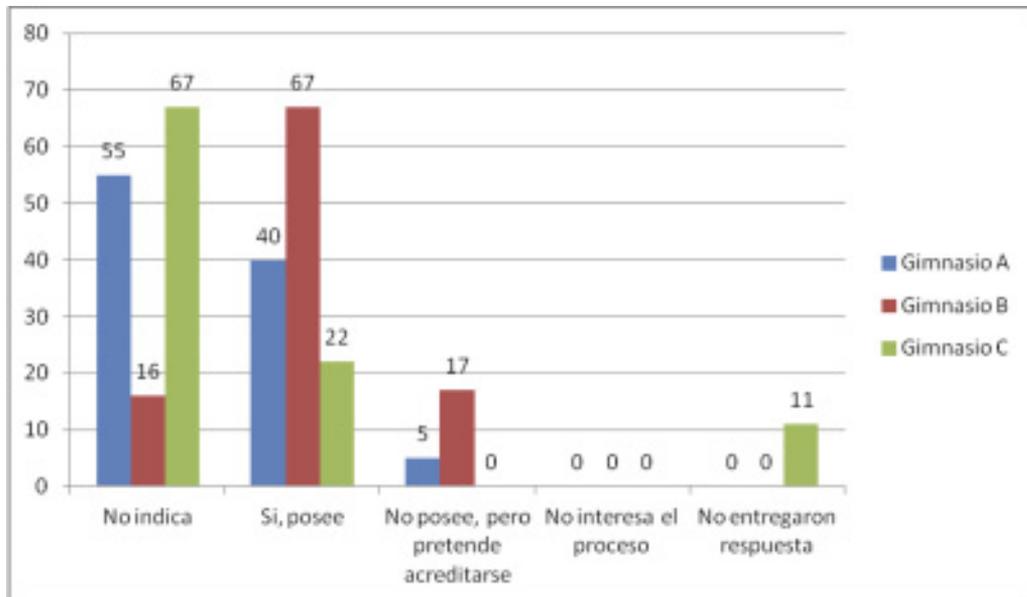


Gráfico VI. Acreditación internacional.



Especialización de los instructores en el área que actúa

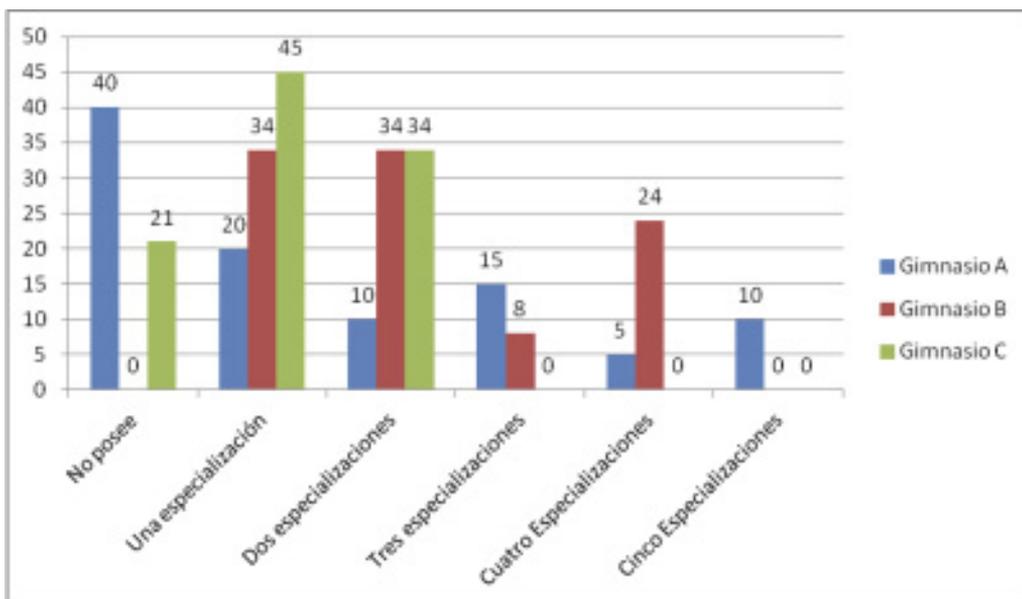


Gráfico VII. Especialización de los instructores en el área que actúa.

Lugar de especialización de los instructores

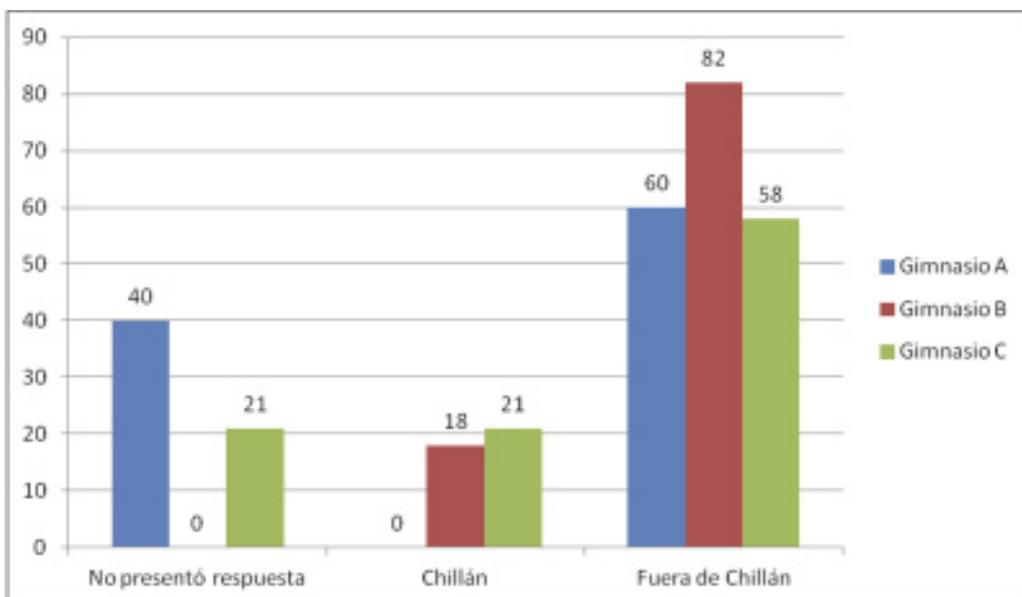


Gráfico VIII. Lugar de especialización de los instructores.



Conocimiento de los centros de especialización

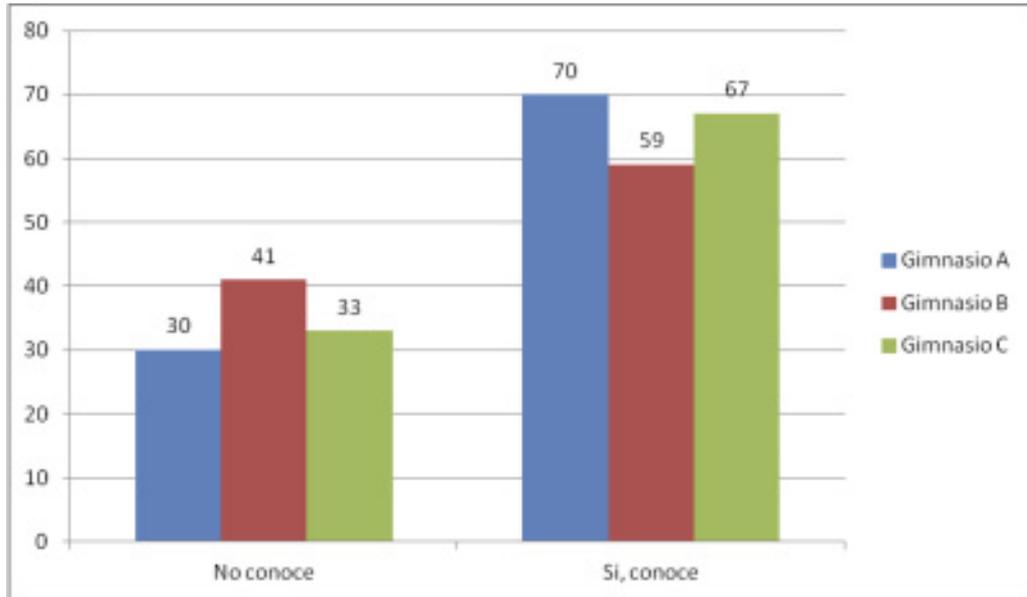


Gráfico IX. Conocimiento de los Centros de Especialización.

Áreas de dominio

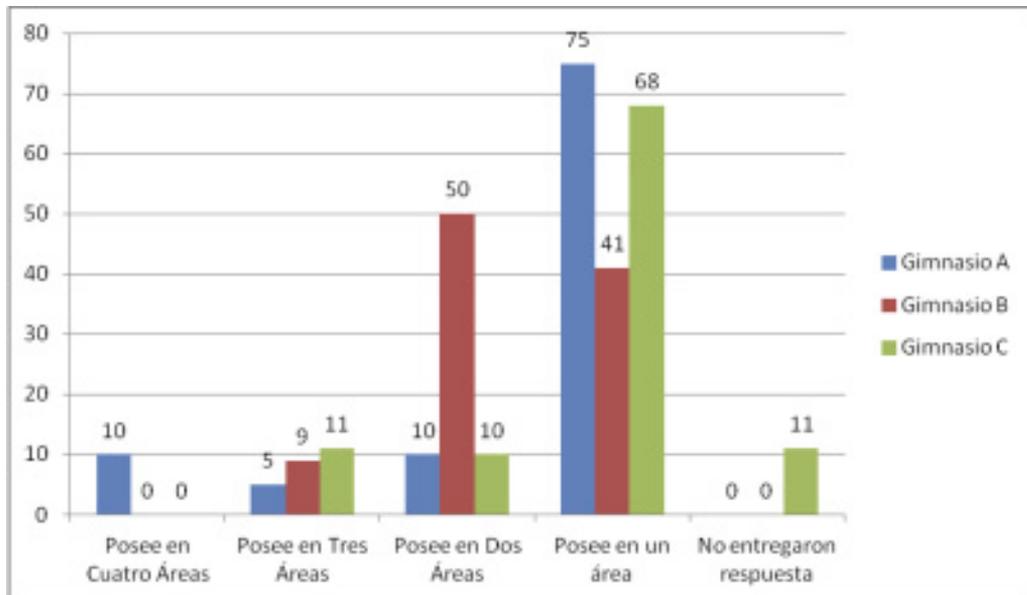


Gráfico X. Áreas de dominio.



Áreas de desempeño

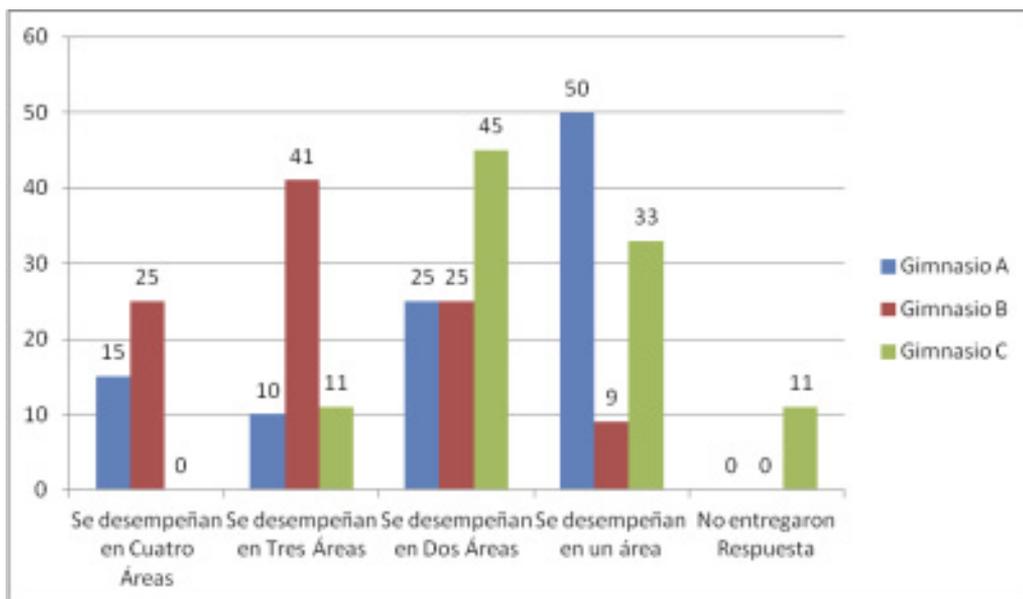


Gráfico XI. Áreas de desempeño.

Acción profesional

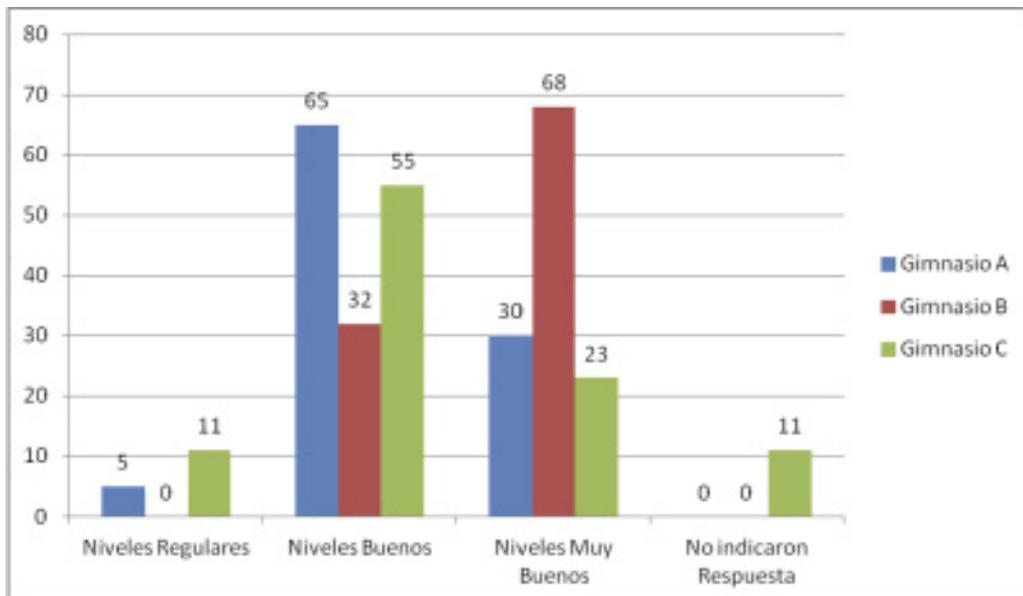


Gráfico XII. Acción profesional.

4. DISCUSIÓN

No se presentó dificultades importantes en la recolección de los datos durante el estudio. La dificultad más marcada fue el hecho de que algunos profesionales no entregaron respuesta para algunas preguntas. Dos análisis pueden ser hechas en este caso: 1. Sujeto se pone dudoso/inseguro en entregar la respuesta por pensar que puede generar algo negativo sobre su persona; 2. El sujeto no tenía deseo de contestar. Pero los dos casos no generaron limitaciones para los objetivos del estudio, porque fue una frecuencia reducida.

En relación al nivel de estudio de los instructores, los estudiantes de pre-grado hacen uso del gimnasio sin ningún costo a cambio de participar como “staff”, así, se abarata costos correspondientes a salarios. Esta pregunta apunta a ambos objetivos específicos planteados en la investigación, ya que se verificó si lo instructores de gimnasios de la ciudad de Chillán poseen formación que amerite el desempeño de su función, el hecho que sean estudiantes de pregrado no cuentan con una formación académica completa.

Considerando los resultados sobre el tipo de institución en donde estudió, el mayor porcentaje es para estudios universitarios, ya que en la ciudad de Chillán existen más Universidades que cuentan con carreras de Educación Física, siendo solo un Instituto Técnico que cuenta con una carrera relacionada al ámbito laboral en gimnasios. También la mayoría de las personas prefieren y eligen a las universidades como centro de estudios, ya que es otra la denotación que ésta otorga; también se prefiere estudiar Pedagogía en Educación Física, ya que el área laboral es mayor y, por ende, esta carrera solo se imparte en universidades.

Pero llama la atención el porcentaje de 30% y 11% de “profesionales” sin indicar tipo de institución que ha estudiado, lo que puede indicar solamente experiencia práctica, sin formación académica.

Los resultados referidos a la profesión de los instructores, el mayor porcentaje en los

tres gimnasios es ocupado por profesores de Educación Física. Esto significa que la mayoría de los integrantes de los equipos de trabajos estudiaron o egresaron de dicha carrera universitaria, confirmando los resultados anteriores respecto de la institución de formación. Los estudiantes eligen esta carrera, a diferencia de carreras técnicas, por tener un campo laboral más amplio y mejor reconocimiento social para el profesional.

La muestra entregó resultados, en relación a la formación académica necesaria, pues indicaron que en las universidades o centros de estudios que pertenecieron, no les entregó las herramientas necesarias para ejercer profesionalmente en un gimnasio; solo les entregaron conocimientos mínimos, básicos. Fue necesario seguir estudiando o elegir alguna especialidad para adquirir una base sólida para trabajar en ellos. Los que puntualmente dijeron que “sí”, son los pocos instructores que estudiaron o egresaron de un instituto que imparte la carrera de preparador físico. Esto hace notar una vez más que, muchos de los estudiantes, pasan por los gimnasios para obtener una ayuda monetaria pasajera y no cumplen con la preparación adecuada; o que el área de gimnasios es área de su interés profesional, pero que no encuentran condiciones de formación específica en el área.

En relación a la frecuencia de especializaciones, se puede inferir que, en todos los gimnasios, hay personal que se preocupa por su capacitación y actualización en las competencias profesionales. Lo relevante de la interpretación es que existe un interés por obtener información externa a las universidades o centros de estudios.

Para la acreditación internacional, existe un gimnasio que muestra un mayor porcentaje de especialización a ese nivel. Esto se debe a que una de las universidades de la ciudad realizó una acreditación llamada ISAK nivel 1 medición antropométrica con certificación internacional, donde la mayoría de los instructores de ese gimnasio participó de ella. Esto no significa que exista un mayor interés por especializarse internacionalmente; fue solo una oportunidad del momento.



En relación a la importancia de que un profesional presente capacitación técnica en área de especialidad en el que actúa, los resultados demostraron que los profesionales que se encuentran trabajando en los gimnasios, poseen algún grado de especialización, siendo un número muy reducido de todo los profesionales encuestados, los que no cuentan algo que los respalde como profesionales del área, al momento de trabajar en algún centro deportivo. Pero esto no significa que la especialización sea en el área que actúa específicamente.

En relación a saber donde los profesionales lograron especializarse, en algunos casos reconocen, que las especializaciones están centralizadas en la ciudad de Santiago, y que muchos profesionales, no poseen las condiciones para trasladarse para capacitarse. Teniendo esto presente, se preguntó a los profesionales de los distintos gimnasios dónde fue su especialización y la mayoría respondieron que fuera de Chillán, específicamente en Santiago, en una institución llamada PRODEP (Escuela Profesional de Ciencia del Deporte). Esta respuesta denuncia la dificultad que implica la centralización existente en Chile, en relación a continuidad de estudios en áreas específicas de algunas profesiones, lo que puede ser un factor limitante para que muchos puedan lograr crecer profesionalmente.

Antes de buscar una especialización, hay que verificar si los profesionales conocen, o tienen informaciones de donde son los centros de especialización disponibles. En Chile, los lugares para la especialización en el área fitness y deportiva son limitados. Es por ello que los resultados arrojaron que una gran cantidad de encuestados no reconocen centros de especialización; por otra parte los que sí tienen conocimiento, mencionan como primera opción la PRODEP, y en segunda la Universidad Mayor con sus post títulos. Los instructores de gimnasios en su mayor porcentaje revelan conocer solo un centro de especialización que es PRODEP, ubicado en la ciudad de Santiago, el cual es más grande, popular y acreditado a nivel nacional.

En función a la diversidad de actividades ofrecidas por los gimnasios, los profesores deben ser profesionales multidisciplinarios, por las exigencias laborales y características del trabajo en estos centros, pero, según las respuesta de la mayoría de los encuestados, no es así. Las áreas de mayor dominio es el fitness, la estética, y la actividad física y salud. Esto puede ser debido a las pocas especializaciones o simplemente, porque en la formación académica universitaria, no está direccionada a estas áreas. Pero los resultados indican que, de manera general, los instructores no poseen formación académica multidisciplinaria que amerite el desempeño en algunas de las funciones que ocupan.

Complementando el tema, una de las preguntas buscó información respecto de cuantas áreas el trabajador se desempeña profesionalmente en el centro de actividad física. Las principales áreas de desempeño son dos: profesor de sala de máquinas, y profesor de clases grupales. También se puede notar un número considerable de trabajadores en el área de "staff", ayudantes; todo esto se debe a que muchos de los que se encuentran trabajando en los gimnasios son estudiantes de pregrado, que, muchas veces, aceptan responsabilidades porque necesitan del trabajo para mantenerse financieramente o enfrentan el desafío para aprender. Con esto se verifica que muchos de los instructores no poseen una formación académica que amerite que desempeñen las funciones que ocupan, ya que no son profesionales multidisciplinarios porque solamente se limitan a ejercer dos áreas, confirmando las respuestas respecto de cuantas áreas son las que están especializados.

A pesar de incongruencias entre formación en especialidad y actuación, los sujetos encuestados, en su mayoría, consideran que su actuar profesional es aceptable; sin embargo, el nivel de especialización no es muy alto, lo que conlleva a un servicio que puede generar cuestionamientos en relación a un respaldo de conocimiento técnico del profesional como un trabajador competente.



Los resultados indican que las Universidades de la ciudad de Chillán, que imparten Carreras de Pedagogía en Educación Física, no incorporan en su plan de estudios asignaturas que entreguen formación específica para las áreas de trabajo en gimnasios. Se adiciona a ello, la poca oferta de cursos de perfeccionamiento en el área, entregados en Chile. El estudio indicó, por las respuestas de la muestra, que las oportunidades de perfeccionamiento son aisladas, considerando además la situación geográfica de Chillán, alejadas de las posibilidades para la mayoría, de viajar para realizar cursos de capacitación.

Se puede inferir, que los administradores de los gimnasios, siguen la tendencia de mantener estudiantes trabajando en las funciones de instructores, por economía en los costos. También, que los clientes que participan en estos centros de actividad física, no reconocen la importancia de estar siendo atendidos por profesionales que presentan las competencias necesarias para el trabajo de orientación de ejercicios físicos y del cuidado de la salud. Principalmente cuando se reconoce, que un trabajo hecho de manera equivocada, puede representar serios riesgos a la salud del practicante. Un proceso de información y educación hacia los clientes se hace necesario, para que puedan exigir de los centros de actividad física, profesionales capacitados para realizar las funciones que son establecidas en los programas ofrecidos.

5. CONCLUSIÓN

De acuerdo al estudio, los resultados permiten indicar el perfil profesional de los instructores de gimnasios referido a la formación académica y especialidad en el área de actuación.

La conclusión del estudio puede ser hecha en el sentido de que todavía hay muchas deficiencias sobre la formación académica y especialización en el área, entre los profesionales que trabajan en gimnasios.

Se recomienda, al final de este estudio, que se replique en una muestra más ampliada, para

verificar los resultados. Pero, considerando lo que fue expresado en el marco referencial del estudio, en relación a realidad chilena en formación, capacitación y fiscalización en esta área, se puede inferir que este no sea un resultado aislado.

En este caso se puede recomendar que las carreras de nivel superior, incorporen en sus planes de estudio áreas de conocimiento relacionado con los requerimientos y competencias necesarias para actuar en un gimnasio.

Se deben generar más oportunidades de perfeccionamiento y capacitación a lo largo de Chile, para que los profesionales que ya están laborando en este campo profesional, puedan tener acceso a los conocimientos que necesitan para continuar en su práctica profesional.

También se recomienda la generación de políticas públicas sobre control de las acciones que ocurren en los centros de actividad física, porque los beneficios de la práctica de ejercicios son bien conocidos; pero los efectos adversos de una práctica mal orientada, también lo son. Finalmente, se recomienda mayor información a los clientes de estos centros, sobre la necesidad de que la práctica de ejercicios físicos en los gimnasios sea hecha con seguridad y calidad técnica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baile Ayensa, JI.; González Díaz, A.; Ramírez Ortiz, C.; Suárez Andujo, P. (2011). Imagen corporal, hábitos alimentarios y hábitos de ejercicio físico en hombres usuarios de gimnasio y hombres universitarios no usuarios. *Rev. psicol. deport.*, 20(2), 353-366.
- Bustamante, A.; Beunen, G.; Maia, J. (2012). Valoración de la Aptitud Física en Niños y Adolescentes: construcción de cartas percentílicas para la región central de Perú. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*, 29(2), 188-97.



- Calvo-Terrades, M.; Sevilla-Moya, J.C.; Javierre-Garcés, C.; Jiménez-González, R. (2011). ¿Es adecuada la actividad física que realizan nuestros escolares? ¿Existe correlación entre el índice de masa corporal y las características de la actividad física realizada? *Pediatr. Catalan*, 71(2), 47-54.
- Cancela Carral, J.M.; Ayán Pérez, C. (2011). Prevalencia y Relación entre el Nivel de Actividad Física y las Actitudes Alimenticias Anómalas en Estudiantes Universitarias Españolas de Ciencias de la Salud y la Educación. *Rev. Esp. Salud Pública*, 85(5), 499-505.
- Coelho Filho, CAA. y Votre, S.J. (2010). Imagens da prática profissional em academias de ginástica na cidade do Rio de Janeiro. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, 31(3), 95-110.
- Daher, D.J.; Guiselini, M.; Ghorayeb, N.; Dioguardi, G. (2005). Avaliação cardiovascular pré-participação na academia: aspectos médicos e fisiológicos. *Rev. Soc. Cardiol. Estado de São Paulo*, 15(2), 105-113.
- Di Alencar, TAM. y Matias, KFS. (2010). Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. *Rev Bras Med Esporte*, 16(3), 230-234.
- Franco Jiménez, AM.; Ayala Zuluaga, JE.; Ayala Zuluaga, CF. (2011). La Salud en los Gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 186-199, enero.
- Freitas, DC.; Silva, FAG.; Silva, AC. y Lüdorf, SMA. (2011). As práticas corporais nas academias de ginástica: um olhar do professor sobre o corpo fluminense. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, 33(4), 959-974.
- Gallego Antonio, J.; Aguilar Parra, J.M.; Cangas Díaz, A.; Lorenzo Torrecillas, J.J.; Franco Justo, C.; Mañas Mañas, I. (2012). Programa de natación adaptada para personas mayores dependientes: beneficios psicológicos, físicos y fisiológicos. *Rev. psicol. deport*, 21(1), 125-133.
- González-Montero de Espinosa, M.; Marrodán, MD.; André, AL.; López-Ejeda, N.; García-Petuya, E.; Mora, AI. (2010). Asociación entre actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes madrileños. *Nutr. clín. diet. hosp*, 30(3), 4-12.
- Informativo Semanal. (2013). DuocUC Instituto Profesional de la Pontificia Universidad Católica de Chile (B), DuocUC N° 376/ [online] Recuperado el 25 de Enero de 2013, de <http://www.duoc.cl/info2/376/n-central10.html>.
- Marcelino, NC. (2012). Academias de Ginástica como Opción de Lazer. *Rev. Bras. Cien. e Mov. Brasília*, 11(2), 49-54.
- Marquez A., J.J.; García V., V. y Ardila C, R. (2012). Ejercicio y prevención de obesidad y diabetes mellitus gestacional. *Rev. Chil. Obstet. Gineco.*, 77(5), 401-406.
- Martínez-Lopez., E. y Grajales., IC. (2010). Efectividad de un programa de promoción de la salud en la disminución de costos médicos asistenciales. *Rev. salud pública*, 12(6), 938-949.
- Martínez-Gómez, D.; Eisenmann, J.C.; Gómez-Martínez, S.; Veses, A.; Ascensión, M.; Veiga, OL. (2010). Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Estudio AFINOS. *Rev. Esp. Cardiol*, 63(3), 277-285.
- Oliveira Damasceno, V.; Macedo Vianna, J.; Silva Novaes, J.; Perrou de Lima, J.; Miguel Fernandes, H.; Machado Reis, V. (2011). Relationship between

- anthropometric variables and body image dissatisfaction among fitness center users. *Rev. psicol. deport*, 20(2), 367-382.
- Portes Júnior, M. & Mergulhão, GR. (2009). Atividade Física e sua influência em Aspectos Psicológicos do Idoso. *Motriz, Rio Claro*, 15(2), S1-S456, (Supl.), abril-junho.
- Rodríguez R., F.; Crovetto M., M.; González A, A.; Morant C., N; Santibáñez T, F. (2011). Consumo de Suplementos Nutricionales en Gimnasios, Perfil del Consumidor y Características de su uso. *Rev. Chil. Nutr.*, 38(2).
- Rodríguez-Romo, G.; Cordente, CA.; Mayorga, JL.; Garrido-Muñoz, M.; Macías, R.; Lucía, A.; Ruiz, JR. (2011). Influencia de Determinantes Socio-demográficos en la Adherencia a las Recomendaciones de Actividad Física en Personas de entre 15 y 74 años de Madrid. *Rev Esp Salud Pública*, 85, 351-362.
- Salazar-Torres, IC.; Varela-Arévalo, MT.; Lema-Soto, LF.; Tamayo-Cardona, JA.; Duarte-Alarcón, C. (2010). Evaluación de las Conductas de Salud en Jóvenes Universitarios. *Rev. salud pública*, 12(4), 599-611.
- Simões, RR., Portes Junior, M., Moreira, WW. (2011). Idosos e Hidroginástica: corporeidade e vida. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 19(4), 40-50.
- Sinnott Silva, R.; Silva, I.; Silva, RA.; Souza, L.; Tornast, E. (2010). Atividade Física e Qualidade de Vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(1), 115-120.
- Tahara, AK.; Schwartz, GM.; Silva, KA. (2013). Aderência e Manutenção da Prática de Exercícios em Academias. *Rev. Bras. Ci. e Mov.*, 11(4), 7-12, Brasília, out/dez.
- Thomas, JR. y Nelson, JK. (2006). *Método de Investigación en Actividad Física*. España: Paidotribo.
- Zilberman, JM.; Cicco, L.; Woronko, E.; Vainstein, N.; Szczygiel, V.; Ghigi, R.; Grippo, S.; Villamil, AS. (2012). Resultados de un estudio multicéntrico, no controlado, de seguimiento sobre factores de riesgo cardiovascular. *Rev. Argent. Cardiol.*, 80, 130-136.

Dirección para correspondencia:

Moacyr Portes Júnior
Dr. © Ciencia de la Motricidad Humana, Universidad Pedro de Valdivia, Chillán, Chile; Magíster en Pedagogía del Movimiento, Educación Motora y Corporeidad, Universidad Metodista de Piracicaba, UNIMEP, Brasil; Postgrado Latu-Senso en Voleibol, Universidad Norte do Paraná, UNOPAR, Londrina, Brasil; Postgrado Latu-Senso en Ciencia y Técnica de la Natación, Universidad Gama Filho, Brasil.

Contacto
mportesj@uautonoma.cl

Recibido: 21-01-2014
Aceptado: 18-06-2014

