



**Percepciones en Fitness en Estudiantes de Actividad Física y Deporte a Partir de las
Demandas del Sector.**

Sebastián Barreneche Valencia & Juan Esteban Sepulveda David

Trabajo de grado II

Programa Actividad Física y Deporte

Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar

Universidad Católica Luis Amigó

Asesor

Lic. Cindy Acevedo Calle

Magister en Ciencias de la Educación

Liliana Maria Gonzales Durango

Fisioterapeuta, Magister en Neurorehabilitación

Docente Actividad Física y Deporte

Medellín, 2024

Agradecimientos

Juan Esteban Sepulveda David

Ante todo agradecerle a Dios y a los Ángeles por permitirme cumplir uno de mis sueños desde niño y no dejarme solo en los momentos más difíciles.

En especial a mi familia por siempre confiar en mi proceso y creer en mí, son ellos quienes desde el hogar me dieron todos los valores y principios que han sido base para la construcción de lo que soy, todo mi amor y lealtad para ellos.

Sebastián Barreneche Valencia

Primero que todo darle gracias a Dios por permitirme concluir este proceso y un nuevo sueño que mediante un arduo esfuerzo se fue dando. A mi familia por ser parte fundamental en esta meta. De manera muy especial a mis abuelas que ya no están, pero eran ese motor que impulsaba cada paso y por último a cada una de esas personas que hicieron parte de todo esto, que impartían su conocimiento y hacían que este proyecto estuviera lleno de amor y pasión por nuestra profesión.

A la Universidad Católica Luis Amigó por su apoyo a la investigación, por su formación integral para la vida profesional y dejarnos el sello humanista.

A las asesoras Cindy Acevedo Calle y Liliana Maria González Durango por su dedicación, entrega y orientación, dando sus mejores aportes académicos, logrando que este trabajo fuera posible, donde con sus palabras nos brindaron la motivación de trabajar con disciplina y hacer todo con sentido de pertenencia.

A nuestros compañeros y colegas con quien compartimos diferentes escenarios y nos llevamos lo mejor de cada uno así mismos profesores que, con su excelente vocación, también las gracias a cada uno de los actores que integran la universidad y que hacen posible que todo funcione y podamos levantarnos día a día con la convicción de servicio y tener la base de nuestros valores y principios de nuestro sentido humanista.

A las mujeres y hombres protagonistas en este trabajo y fuentes de información que posibilitaron que se lograra alcanzar el propósito de esta investigación con su participación y aportes.

Tabla de Contenido

Agradecimientos	2
Planteamiento del Problema	9
Justificación	13
Objetivos	16
Objetivo General	16
Objetivos Específicos	16
Marco de Referencia	17
Antecedentes	17
Marco Teórico-Conceptual	22
Percepciones	22
Fitness	22
Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad (hiit)	23
Health/Wellness Coaching	23
Entrenamientos Desde Casa	23
Entrenador Personal	24
Marco Normativo	24
Metodología	27
Diseño de investigación	27
<i>Enfoque</i>	27

<i>Diseño</i>	27
<i>Tipo</i>	28
Población/Muestra	28
VARIABLES/CATEGORÍAS	29
Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información	31
Delimitación y Alcance	31
Plan de Análisis	32
Resultados	33
Discusión	35
Conclusiones	39
Cronograma	¡Error! Marcador no definido.
Referencias	42
Anexos	44
Procedimientos	¡Error! Marcador no definido.
Riesgos o Incomodidades	¡Error! Marcador no definido.
Beneficios	¡Error! Marcador no definido.
Confidencialidad y Privacidad:	¡Error! Marcador no definido.
Consentimiento	¡Error! Marcador no definido.

Lista de Tablas

Tabla 1

¡Error! Marcador no definido.

Introducción

El ejercicio físico es una práctica recurrente, la cual tiene entre muchas finalidades tener un adecuado estado físico y mejoramiento de las condiciones de salud, dichas rutinas han sido utilizadas de manera recurrente de generación en generación, pero hoy en día el entrenamiento físico ha estado más presente en la vida de las personas, teniendo como un factor la toma de conciencia que está teniendo la sociedad, de no ver sólo el ejercicio físico para mejorar el aspecto del cuerpo sino que también es sinónimo de una buena salud mental, y espiritual, dicho cambio de pensamiento, ha traído consigo múltiples maneras de vivir la vida, donde tener una buena condición física es el centro para elevar la autoestima, adquirir mayor interacción social, tener altos rendimientos laborales, educativos, entre otros.

Ahora bien, estos cambios de paradigmas, han hecho que tanto la sociedad en general como la academia tome nuevas conciencias basadas en las transformaciones que la misma sociedad está generando, y es así como las Universidades no se encuentran ajenas a estas dinámicas, por tal razón, han introducido dentro de sus propuestas académicas la generación de conocimientos teóricos y prácticos a estudiantes cuya propuesta de vida es ser dinamizadores de la importancia del bienestar físico, de la salud, de la práctica deportiva, del cuidado alimentación, de la unión mente cuerpo, de ver otros espacios físicos, en fin, un sin número de propuestas, como el fitness, que su fin último es hacer que las personas adquieran buenos hábitos de vida saludable, se generen con ello nuevos pensamientos y formas de ver el cuerpo como un elemento vital, que hay que cuidar y mejor cada día a través del movimiento, en diferentes espacios, y direccionado por profesionales idóneos en el tema.

Por tanto, reconocer las percepciones que tienen los estudiantes Frente a las Tendencias Fitness del pregrado de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó a la Luz de las Demandas del Sector Fitness en Medellín, permitirá reconocer cómo los estudiantes vienen percibiendo el tema dentro de su parte formativa, como la academia está orientando su pensum, y al mismo tiempo los resultados de la investigación proporcionará nuevos retos personales para saber cómo abordar la cultura fitness en el ejercicio profesional, a la luz de estas nuevas tendencias que cada día vienen en más auge.

Planteamiento del Problema

Dialogar sobre la práctica de la cultura fitness, nos lleva a remitirnos a los cambios de estilos de vida saludable que están optando las personas en el mundo moderno, para contrarrestar los efectos ocasionados por los estilos de vida, dado que cada vez el ser humano se ve enfrentado a cumplir múltiples actividades, en el día a día, cambios que están reflejando una desmejora en la calidad de vida, reflejado en estrés, cansancio, alteraciones en el cambio físico y mental, entre otros. Lo anterior, nos lleva a la reflexión de que para mitigar todas las consecuencias que deja el agitado mundo moderno, es fundamental que las personas adopten el ejercicio físico como un nuevo aliado, que ayudará sin duda alguna a que se mejore los estados físicos y mentales de las personas.

Hoy desde la realidad social, se ve cómo las personas dedican parte de su tiempo a actividades frente al computador, tienen dentro de su tiempo libre ver televisión, jugar en sus tablets o celulares, interactuar en redes sociales, se dedica mucho tiempo a labores que no requieren movimiento corporal, cambios de estilos en el consumo de alimentos, que se están reflejando en todas las etapas vitales de los seres humanos, estas nuevas formas de vida, están trayendo poco movimiento corporal, que en gran medida se vivencian en espacios cerrados, trayendo consigo una desmejora paulatina en la salud física y mental.

Por tal razón, se considera que la actividad física es de suma importancia para el ser humano en cualquiera de sus etapas, dado que puede potenciar las capacidades físicas, genera habilidades como a su vez previene enfermedades crónicas no transmisibles.

Según la OMS (2018): La actividad física regular está asociada a menores riesgos de cardiopatía, accidente cerebrovascular, diabetes y cáncer de mama y de colon, y a una salud

mental y una calidad de vida mucho mejores. Esta debe ser realizada de manera consciente y constante para que se puedan tener beneficios (p. 1)

Para los griegos según Zagalaz (2001) “la práctica de la gimnasia era una obligación moral y por eso buscaron la formación del cuerpo para conseguir belleza y fortaleza” Esto tenía como formación el dualismo de tener en cuenta el cuerpo y el alma. Pero en la sociedad actual; el fitness, es percibido como aquella práctica donde se establece un canon del cuerpo, que no solo se busca la fortaleza y la salud física, sino que hay una predominancia frente a lo estético aceptado en la sociedad como un cuerpo ideal.

En la actualidad, hay un crecimiento mundial de la industria del fitness, por tanto, las diferentes poblaciones, entre adolescentes, adultos e incluso adultos mayores, acceden a los espacios fitness como los gimnasios para la práctica de la actividad física en el marco de sus necesidades, preferencias, posibilidades, gustos, entre otras consideraciones. a su vez, motivaciones desde las diferentes dimensiones del ser humano; salud, estética, social, disfrute y afectivo/emocional.

Pese a su popularidad no es fácil encontrar un concepto de fitness. Existen quienes utilizan el término a veces para referirse a “salud”, en otras “bienestar”, algunas “belleza”, “marca” entre otras acepciones. En un diccionario clásico de la lengua inglesa, Funk and Wagnalls (1970) para fit se indica lo siguiente: “estar adaptado a un fin, objetivo o deseo”; “poseer las calificaciones apropiadas o ser competente”; “estar preparado o listo”. En donde se puede decir que esta va ligada a la determinación que tiene el individuo para iniciar un objetivo, una meta. También vemos que, para el diccionario de Oxford, fitness es definido como “la condición de estar físicamente en forma y saludable”.

Toda esta revolución del fitness y parte de su crecimiento se da por post pandemia. La enfermedad COVID-19 afectó notablemente al sector del fitness, que tuvo que paralizar su actividad presencial durante el período de confinamiento, con graves consecuencias para la mayoría de los trabajadores y empresas del sector.

Una vez terminado este periodo, la legislación establecida por los gobiernos permitió una re apertura progresiva de las actividades deportivas, así como en otros sectores, siempre contando con estrictas medidas de higiene, distanciamiento social y restricciones en el uso de las instalaciones y materiales. Jiménez Gutiérrez et al., (2020).

El acontecimiento anterior, hizo que algunas personas optarán por practicar nuevas tendencias de fitness como lo son: entrenamiento en circuito, entrenamiento con peso corporal, entrenamiento [HIIT], indoor, running entre otras tendencias que se pueden practicar en entornos diferentes a un gimnasio, como un escape al aislamiento adaptándose a la situación presentada dejando de lado comportamientos sedentarios y buscando una alternativa para mantenerse en forma o seguir con sus objetivos ya planteados, también contemplando esta actividad como un recurso de distracción o aporte a la salud mental.

“Después de haber experimentado el aislamiento social durante la pandemia de la Covid-19, se ha evidenciado la necesidad de espacios de reencuentro social, que son fundamentales para fomentar el diálogo, el intercambio de ideas, experiencias y conocimientos” Zuluaga, et al., (2021).

Para contextualizar debemos definir quienes son los llamados a ejercer estas tendencias que cada vez cobran más fuerza con el paso del tiempo. Según Sánchez (2004).

El entrenador es una figura del área de fitness dedicado a las funciones de valoración, diseño de programas y planificación del entrenamiento, caracterizado por una adaptación del plan de trabajo a las características individuales del sujeto y donde se integran cuestiones de hábitos de vida saludables, mejora de la condición física y alimentación equilibrada, proponiendo actividades que cubren las necesidades del cliente.

En la dinámica moderna del fitness, surgen los profesionales en formación, entrenadores, instructores, profesores, cada uno con un enfoque diferente; estos quienes son los llamados a desarrollar los procesos de las nuevas tendencias del fitness, No se conforman con las rutinas convencionales; en cambio, buscan constantemente innovaciones y enfoques revolucionarios que desafíen sus cuerpos y mentes de nuevas maneras buscando impactar las diferentes poblaciones que atienden en el ámbito de la actividad física. Llevándolo al contexto de estudiantes universitarios podemos decir que;

la actividad física [AF] ha permitido que este sea un medio para establecer relaciones sociales. En tiempos recientes, se ha observado un aumento significativo en la integración de diversas actividades entre la población universitaria. Las generaciones actuales buscan alternativas en su rutina diaria para hacer frente a los múltiples desafíos que involucran las actividades en las que los jóvenes participan. López-Ulchur et al., (2023).

Teniendo en cuenta todo lo anterior surge la siguiente pregunta.

¿Cuáles son las percepciones que tienen los estudiantes de actividad física y deporte de la Universidad Católica Luis Amigó frente a el fitness a la luz de las demandas del sector?

Justificación

Actualmente, el entrenamiento físico está teniendo un papel muy relevante, ya que está siendo incluido dentro de los programas y política públicas, porque además de mejorar la salud, incentiva empleos, promueve desarrollo, construcción de infraestructura, dada la alta participación en su práctica bien sea en ámbitos deportivos o en momentos de ocio, dentro de todo el abanico de propuestas de entrenamiento físico se encuentra la tendencia como el fitness, que dado los grandes cambios en los estilos de vida de las personas lo vienen adoptando en su día a día.

Teniendo en cuenta los argumentos expuestos, el propósito de este trabajo fue visibilizar y comprender, las percepciones que tienen los estudiantes del pregrado de actividad física y deporte de la universidad católica Luis Amigó frente a las nuevas tendencias fitness; todo este análisis, permitirá que los estudiantes, y docentes, amplíen los conocimientos, y a la vez reflexionen sobre nuevas habilidades para aplicar en los múltiples territorios diversos que tiene Colombia, se vivencie estas dinámicas deportivas y cambios de rutinas que vienen en auge, dado los cambios sociales, culturales, que están experimentando las personas en sus diferentes contextos.

E igualmente, se tuvo la intención que, a partir de las voces, vivencias y experiencias de los estudiantes de actividad física y deporte de la universidad, que provienen de diferentes territorios de Colombia, se den elementos valiosos, para enriquecer los conocimientos entorno a la manera como se están percibiendo las nuevas tendencias fitness, y de acuerdo a sus relatos visibilizar si hay que realizar ajustes de currículos, valoración de contenidos, actualización de pensum, crear nuevas estrategias, mejorar

espacios físicos, adaptar y mejorar el plan de estudios para asegurar que esté alineado con las necesidades y expectativas actuales de la industria del fitness.

Para este estudio fue de vital importancia, comprender cómo los futuros profesionales en este campo perciben las nuevas tendencias en el fitness, un análisis, que proporcionará una mirada en doble vía, saber cómo los estudiantes universitarios que se están preparando para carreras en actividad física y deporte perciben y se relacionan con las nuevas tendencias en fitness; por otro lado, afianzar o potenciar los conocimientos frente al tema, a partir de realidades sociales, donde la Universidad Católica Luis Amigó, siempre ha tenido, el compromiso de proporcionar una educación de alta calidad, que prepara a sus estudiantes para enfrentar los desafíos del campo de la actividad física y el deporte; en este caso, con los resultados de una investigación que parte de las percepciones de estudiantes, de la misma institución con diferentes puntos de vista de las tendencias fitness, donde la naturaleza es dinámica y en constante evolución del campo del ejercicio y la actividad física,

También, este estudio permitió identificar las tendencias emergentes en fitness que los estudiantes encuentran más atractivas y relevantes, así como aquellos aspectos que pueden ayudar a afrontar muchos desafíos o barreras para su adopción. Además, esta información es interesante para diseñar programas de estudio, capacitación y desarrollo profesional que preparen a los estudiantes para aprovechar las oportunidades emergentes en el campo del fitness, al tiempo que abordan los posibles obstáculos que se puedan enfrentar en los ámbitos a los que estén direccionados los estudiantes.

(Bourdieu, P. 1984, pág. 4) estudia la manera en que las prácticas sociales, que comprenden el ejercicio físico y el deporte, se ven afectadas por elementos sociales, económicos y culturales. Su idea de habitus explica la manera en que las personas asimilan las normas y expectativas sociales, destacando la relevancia de la salud y el bienestar físico, lo que justifica el incremento en la participación en actividades como el fitness en las sociedades actuales.

Por último, como estudiantes tenemos la intención, de contribuir a que la sociedad mejore cada día, teniendo la actividad física dentro su estilo de vida, al mismo tiempo, los hallazgos de este estudio sirvan como base para investigaciones y percepciones futuras que pudiesen acercar a una referencia para otras instituciones académicas interesadas en comprender desde las experiencias y percepciones de sus estudiantes hacia las tendencias fitness emergentes.

Objetivos

Objetivo General

- Identificar las percepciones frente a las tendencias fitness y sus demandas en los estudiantes del pregrado de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó.

Objetivos Específicos

- Describir las nuevas tendencias en fitness que se impulsan en el contexto local.
- Comparar las percepciones de las tendencias fitness que tienen los profesionales en formación con las que se vivencian en el contexto local.
- Establecer las tendencias fitness reconocidas por los profesionales en formación.

Marco de Referencia

Antecedentes

A continuación, se visualizan una serie de investigaciones que denotan antecedentes del tema que nos convocó. Las estrategias de búsqueda de documentos fueron basadas en los siguientes temas: Tendencias fitness, el ejercicio físico, salud como elemento motivacional en momentos de crisis mundial a efectos del COVID- 19.

Es importante recalcar que, la gran mayoría de documentos investigativos que se encontraron, tenían temáticas reiterativas, en torno a la importancia ejercicio físico en la buena salud, la belleza, las innovaciones, el estatus social asociado al fitness, la práctica del ejercicio físico en todas las etapas vitales, adultos mayores, jóvenes, niños, deportistas. Entre otros. De quince documentos recopilados, seleccionamos ocho por encontrarlos afín a nuestro proyecto de investigación.

En referencia a escritos donde se pone de manifiesto las tendencias Fitness, se encontró lo siguiente:

Un trabajo que corresponde a Rincón y Reyes. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2023.

Destacan las tendencias emergentes y arraigadas, desde modalidades de ejercicio tradicionales hasta innovaciones contemporáneas que reflejan la adaptabilidad y la diversidad del panorama del fitness, se fundamenta temas como la influencia de las redes sociales y las aplicaciones móviles en la práctica del fitness, así como la creciente popularidad de actividades como el entrenamiento funcional y el yoga. Además, se analizan

factores motivacionales y barreras percibidas que influyen en la participación en el ejercicio, brindando una comprensión más profunda de los impulsores y obstáculos que moldean las decisiones de fitness de la población.

Continuando con el tema anterior, se encontró un escrito de los autores Torrente et al. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2022.

Es un estudio que se realizó en Colombia para evaluar los hábitos de actividad y condición física de la población. Algunos de los hallazgos fueron que el 35% de los colombianos no cumple con las recomendaciones de la OMS de realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa por semana, la condición física promedio de la población, medida a través de pruebas estandarizadas, es baja. Los hombres tienden a tener mejores niveles de condición física que las mujeres. Los jóvenes entre 18 y 29 años tienen mejor condición física que los adultos mayores.

Otro estudio relativo al tema, fue el trabajo de Chávez et al. (2023) Tendencias fitness para 2023 en Jalisco, México.

Desde nuevas modalidades de entrenamiento hasta cambios en los comportamientos y preferencias de los participantes, cada página de esta revista ofrece una ventana a la evolución continua del fitness en la región. Se examinan las influencias culturales, sociales y tecnológicas que impulsan estas tendencias, así como su impacto en la industria del fitness y en la salud de la población.

Por su parte, el artículo que compete a Saüch y Balcells. (2013). La proyección de la imagen corporal en jóvenes adultos y en la tercera edad. Una aplicación específica de

expresión de la corporalidad. Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación.

Explora la proyección de la imagen corporal en dos grupos demográficos distintos: jóvenes adultos y adultos mayores. Los autores se centran en una aplicación específica de expresión de la corporalidad para comprender cómo estas dos cohortes perciben y representan sus cuerpos.

Se puede analizar que, a través de datos cuantitativos y cualitativos, utilizados en los anteriores escritos, estos revelan que las tendencias fitness, confluyen de una manera u otra en la búsqueda de una vida más saludable, en cuerpo y mente; donde estas tendencias, tienen como aliados para su difusión, la cultura, la tecnología, redes sociales que la va posicionando cada vez más. E igualmente, se pone de manifiesto las principales barreras para la actividad física como son la falta de tiempo y de motivación. En síntesis, todos estos estudios resaltan la importancia que tienen las tendencias fitness en el bienestar de la salud de las poblaciones que la practican, siempre en continua alianza entre ejercicio físico, sana alimentación, donde el fin en sí mismo es el cuidado del cuerpo hacia una vida sana.

En cuanto a temas escritos sobre actividad física asociado a nuevas realidades vividas durante y después de la pandemia de COVID-19, se analizaron los siguientes:

Un trabajo de Egea (2020) Educación física post COVID-19 ¿Evolución o deriva? Sociología del Deporte.

A través de una exploración multidimensional, se examinan las implicaciones de la pandemia en la educación física, desde el cierre de instalaciones deportivas hasta la transición hacia modalidades de enseñanza a distancia. Se destacan los desafíos únicos que

enfrentan los educadores físicos, así como las estrategias innovadoras que han surgido para adaptarse a las nuevas realidades. Además, se analizan las tendencias emergentes en la educación física post COVID-19, incluyendo el papel de la tecnología, el enfoque en la salud mental y el bienestar, y la promoción de la actividad física en entornos virtuales.

Otro trabajo en la misma línea anterior, corresponde a Warnier-Medina et al. (2024). Ejercicio físico, hábitos alimentarios y estrés: ¿Qué ocurrió con los estudiantes universitarios durante la pandemia?

El impacto de la pandemia en los estudiantes universitarios, centrándose en tres aspectos clave: ejercicio físico, hábitos alimentarios y estrés. Los autores investigan cómo estos factores se vieron afectados durante el período de crisis sanitaria, El estudio también aborda el impacto psicológico de la pandemia, destacando un aumento en los niveles de estrés entre los estudiantes universitarios. Este hallazgo subraya la importancia de abordar no sólo los aspectos físicos, sino también los aspectos emocionales y mentales durante períodos de crisis como el que se experimentó durante la pandemia.

De acuerdo a, Gómez-Paniagua et al. (2023) Imagen corporal en universitarios extremeños de la Facultad de Educación tras la COVID-19.

Este artículo investigó el impacto de la pandemia de COVID-19 en la imagen corporal de los estudiantes universitarios de la Facultad de Educación en Extremadura, España. La investigación se centra en cómo la crisis sanitaria y sus consecuencias, como el confinamiento y los cambios en la rutina diaria, han afectado la percepción que los estudiantes tienen de sus propios cuerpos, los autores analizan las percepciones y actitudes de los estudiantes hacia su imagen corporal antes y después de la pandemia. Se exploran

posibles cambios en la autoestima, la satisfacción con el cuerpo y los comportamientos relacionados con la alimentación y el ejercicio físico.

Examina la relación entre la actividad física y la percepción de bienestar en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19. Los investigadores, afiliados a la Pontificia Universidad Javeriana de Cali en Colombia, llevan a cabo un estudio longitudinal para analizar cómo la no actividad física afecta la percepción de bienestar a lo largo del tiempo, especialmente en el contexto de la crisis sanitaria. El artículo ofrece evidencia sobre el papel crucial que desempeña la actividad física en el bienestar de los estudiantes universitarios, especialmente durante períodos de crisis como la pandemia de COVID-19. Esto resalta la importancia de promover y apoyar la actividad física como parte integral de los programas de salud y bienestar en el ámbito universitario.

Los anteriores trabajos, utilizaron una metodología multimétodo, que combinó entrevistas, encuestas y análisis estadístico, centraron su exploración en las oportunidades para transformar la educación física en un campo más inclusivo, y fundamental en la sociedad estudiantil. Analizaron su interés, en los cambios de estilos de vida a causa del fenómeno del COVID-19, sus impactos psicológicos, de salud en general, los cambios de estados de ánimo, por lo que las personas recurrieron al ejercicio físico como una manera de elevar su autoestima, utilizar el tiempo libre, manejar los niveles de estrés, mejorar apariencia física, regular los comportamientos producto de las secuelas que dejó esta pandemia, esta etapa vivida propuso entonces, la adquisición de conciencia de una sana alimentación regulada con el ejercicio físico.

Marco Teórico-Conceptual

Las preguntas que orientaron la investigación se respondieron teniendo presente los siguientes conceptos: Percepciones, Fitness.

Percepciones

Como plantea Maurice Merleau Ponty que: Considera que es nuestro cuerpo aquello que asegura que existan para nosotros objetos, cuerpo que es el horizonte de nuestra percepción, ese esquema corporal, una toma de consciencia global de mi postura en el mundo intersensorial, pero esta forma o esquematismo que acompaña a nuestra percepción es sobre todo algo dinámico, por lo tanto, se me presentará también como un conjunto de posturas actuales o posibles, es decir, como una “espacialidad de situación”, entendidas por la corporalidad, no sólo porque puede expresar sus pensamientos a través del lenguaje sino también por “la toma de posesión del sujeto en el mundo de los significados”.

Es por ello que la percepción debe ser entendida como relativa a la situación histórico – social, pues tiene ubicación espacial y temporal, depende de las circunstancias cambiantes y de la adquisición de experiencias novedosas que incorporen otros elementos a las estructuras conceptuales previas, modificándose y adecuándose a las condiciones.

Fitness

Rojas (2023) define que:

El Fitness podría definirse como la relación que tiene una persona con una vida sana llena de ejercicio y una vida con buenos hábitos alimenticios. Pero el Fitness son muchas cosas reunidas y acá te haremos una aproximación a este estilo de vida increíble.

Fitness en cuanto a deporte se refiere, es el tipo de actividades físicas normalmente comprendidas como 'Fitness' que se realizan por lo general en espacios deportivos específicos. Dichas actividades se han popularizado hasta tal punto, que se ha creado toda una cultura alrededor de dichas prácticas, la cultura Fitness.

Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad (hiit)

Life Fitness, (2022) menciona que:

El entrenamiento de intervalos de alta intensidad, también conocido como HIIT, ocupó la primera posición en 2014 y 2018 y permaneció entre los 5 primeros puestos entre 2014 y 2021. Aunque este año este método de entrenamiento se sitúa en el top 10, por primera vez el entrenamiento HIIT cae del top 5 hasta la séptima posición.

Health/Wellness Coaching

Life Fitness, (2022) menciona que:

El coaching de salud y bienestar, presente entre las 20 principales posiciones desde 2010, es una tendencia creciente que integra la investigación del comportamiento en los programas de promoción de la salud y medicina del estilo de vida. El coaching de salud y bienestar utiliza un enfoque individual (y a veces grupal), en el que el coach tiene un papel de apoyo y es responsable del establecimiento de objetivos, orientación y motivación.

Entrenamientos Desde Casa

Life Fitness, (2022) menciona que:

Este es el primer año en el que los gimnasios en casa aparecen como una tendencia de fitness. Éstos se han convertido en una alternativa popular como consecuencia de la

pandemia mundial de COVID-19. Para muchas de las personas que empezaron a entrenar desde casa esto se ha convertido en un hábito que no tienen intención de abandonar.

Algunos de los factores determinantes a la hora de seleccionar las máquinas de gimnasio para casa son el tamaño y la posibilidad de mover los equipos y almacenarlos fácilmente. Las bicicletas de ciclo indoor de ICG® cumplen con todos estos requisitos gracias a su tamaño reducido y las ruedas de transporte que permiten moverlas cómodamente de un sitio a otro.

Entrenador Personal

Para el Instituto de Formación Continua IL3 (2021)

El entrenador personal es un profesional dedicado a la salud, el bienestar y la actividad física. Así pues, entre sus principales funciones está el diseño de programas, la planificación de entrenamientos y su adaptación a las características y

Marco Normativo

En el proyecto de grado, resultó fundamental tener en cuenta las leyes relevantes, como la Ley del Entrenador en Colombia y la normativa de protección de datos.

Leyes

Constitución Política de Colombia, capítulo no. Artículo 52: Por medio del cual se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación y la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre para la preservación y el desarrollo del ser humano, habla de que la recreación y el deporte forman parte de la educación y constituyen gasto público social (Constitución, 1991).

Ley 181 de 1995, Artículo 81: Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte quien es la encargada de controlar y autorizar el uso de las academias, centros de acondicionamiento físico, velar por los servicios prestados en dichas organizaciones. (Ley 181, 1995)

Ley 729 de 2001: Por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física en Colombia. (729, 2001)

Decreto 1085 de 2015: Por el cual se dictan las disposiciones para la regulación de la actividad como entrenador deportivo. Las cuales se relacionan a continuación:

a) Diseñar, aplicar y evaluar planes individuales y colectivos de entrenamiento mediante un proceso científico, pedagógico, metodológico y sistemático, con el fin de racionalizar recursos y optimizar el proceso de preparación deportiva.

b) Diseñar y ejecutar programas que permitan realizar una adecuada búsqueda, selección y detección del talento deportivo.

c) Formar deportistas de diferentes niveles, categorías y género.

d) Administrar y dirigir planes, programas y proyectos de entrenamiento deportivo en la búsqueda de formación especialización y consecución de altos logros.

e) Dirigir grupos y equipos de trabajo interdisciplinario orientados a procesos de entrenamiento deportivo.

a) Organizar, dirigir y controlar procesos de preparación deportiva.

b) Toda actividad profesional que se derive de las anteriores y que tenga relación con el campo de competencia del entrenador deportivo. (Ley del Entrenador, 2017)

Ley 2210 de 2022

Por medio de la cual se reglamenta la actividad del entrenador deportivo (a) y se dictan otras disposiciones. 23 de mayo de 2022. D.O. No. 52043.

ARTÍCULO 1°.

Objeto. La presente ley reconoce y reglamenta la actividad del entrenador deportivo, define su naturaleza y su propósito, desarrolla los principios que la rigen y determina las responsabilidades del Colegio Nacional de Entrenamiento Deportivo. [Const]. Art. 1. 23 de mayo de 2022 (Colombia).

Ley 1581 de 2012

Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. 17 de octubre de 2012. D.O. No. 48587.

Artículo 1°.

Objeto. La presente ley tiene por objeto desarrollar el derecho constitucional que tienen todas las personas a conocer, actualizar y rectificar las informaciones que se hayan recogido sobre ellas en bases de datos o archivos, y los demás derechos, libertades y garantías constitucionales a que se refiere el artículo 15 de la Constitución Política; así como el derecho a la información consagrado en el artículo 20 de la misma. [Const]. Art. 1. 17 de octubre de 2012 (Colombia)

Metodología

La metodología de este trabajo fue orientada bajo el enfoque fenomenológico, que permitió reconocer de forma individual las percepciones que tenía cada Estudiante de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó a la Luz de las Demandas del Sector Fitness en Medellín, desde su experiencia, como estudiante en formación. A la par, se consideró el método del análisis del discurso, que le dió valor al significado de lo que expresaron, mediante la posición que ocupan en la sociedad; como seres que rinden tributo a mejorar la calidad de vida, a través de las actividades físicas.

Diseño de investigación

Enfoque

En este trabajo de grado, se privilegió el método cualitativo, y a través de lo fenomenológico propuesto por el autor **Maurice Merleau Ponty**, que dice que, “Nuestro conocimiento no versa de sensaciones sino de percepciones, entendiendo por ello que nuestro acceso a la realidad no es desnudo y que las sensaciones nos llegan como un todo y no de forma separada.”, por tanto, se quiso describir, las vivencias, experiencias, frente a las Percepciones en Fitness en Estudiantes de Actividad Física y Deporte a Partir de las Demandas del Sector.

Diseño

La investigación, se apoyó desde el diseño cualitativo, que permitió resolver las preguntas a los objetivos propuestos en el estudio, este diseño proporcionó el acercamiento directo con los estudiantes que desde sus voces expusieron las percepciones entorno a los conocimientos obtenidos en la academia con respecto al tema del fitness, y las demandas

que evidencian en sus entornos de práctica profesional. Es decir, esta relación cercana con los participantes permitió “ centrar el problema y construir relaciones: agrupar, clasificar, establecer tipologías y dar cuenta de nexos, relaciones ” , donde primo las experiencias y vivencias en torno al tema en referencia salieron a relucir los resultados de acuerdo a la asimilación de conocimiento y capacidades de cada estudiante abordado.

Tipo

El proyecto fue de tipo exploratorio, ya que a partir del mismo se pudo ampliar nuevos conocimientos y fomentar la innovación en tema del fitness, a la luz de la demanda que está teniendo el mismo, dada la relevancia que la sociedad le está dando al tema, donde los cambios en estilos de vida proponen además del cuidado en la alimentación, el ejercicio físico como un aliado para mejorar paulatinamente aspectos relacionados con la salud física y mental; y dentro de las rutinas diarias se ha tomado el fitness, ya que para las personas tiene una serie de elementos innovadores, el cual se viene ejerciendo de manera individual, colectiva, en grupos reducidos, entre otros. Es decir es una práctica que se viene tomando en la rutina cotidiana y que se está adaptando de acuerdo a la necesidad de muchas personas de la sociedad actual.

Población/Muestra

Esta investigación se llevó a cabo en el municipio de Medellín Antioquia, tuvo como población objeto de estudio a los estudiantes que cursan el ámbito de fitness en la práctica profesional del pregrado de actividad física y deporte de la universidad católica Luis Amigó seccional Medellín matriculados en el semestre 2024-2. Donde se seleccionaron a 6 personas entre hombres y mujeres que han tenido acercamiento al campo del entrenamiento en gimnasios del sector, de ellos se quiso tener una mirada más amplia

de las percepciones que tienen de su proceso educativo frente a las tendencias Fitness, a la luz de las demandas de esta práctica deportiva en la ciudad de Medellín. Se aclara que, esta universidad de educación superior de carácter privado cuenta con seccionales en diferentes regiones del país. La seccional Medellín se establece como sede principal está ubicada en Transversal 51A #67B 90 Medellín - Colombia.

Variables/Categorías

A partir de lo anterior las categorías que guiaron el análisis de la investigación fueron : Las percepciones, cultura Fitness, actitudes, actividad física y práctica deportiva, estas categorías fueron fundamentales ya que nos permitió, enfatizar los estilos de vida saludable, interacción con otros, reafirmación de identidad, el disfrute a través del movimiento corporal, y nuevas tendencias fitness, las dinámicas sociales que cambian los estilos de vida, entre otros.

Variable o concepto 1. PERCEPCIONES, Como plantea el autor, Maurice Merleau Ponty que: “que es nuestro cuerpo aquello que asegura que existan para nosotros objetos, cuerpo que es el horizonte de nuestra percepción, ese esquema corporal, una toma de conciencia global de mi postura en el mundo intersensorial, pero esta forma o esquematismo que acompaña a nuestra percepción es sobre todo algo dinámico, por lo tanto, se me presentará también como un conjunto de posturas actuales o posibles, es decir, como una espacialidad de situación”, entendidas por la corporalidad, no sólo porque puede expresar sus pensamientos a través del lenguaje sino también por la toma de posesión del sujeto en el mundo de los significados”. Por lo tanto, en esta investigación fue muy relevante reconocer las percepciones Frente a las Tendencias Fitness de los Estudiantes de

pregrado de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó a la Luz de las Demandas del Sector Fitness en Medellín.

Variable o concepto 2. CULTURA FITNESS. Rojas (2023) define que: El Fitness podría definirse como la relación que tiene una persona con una vida sana llena de ejercicio y una vida con buenos hábitos alimenticios. Pero el Fitness son muchas cosas reunidas y acá te haremos una aproximación a este estilo de vida increíble. Fitness en cuanto a deporte se refiere, es el tipo de actividades físicas normalmente comprendidas como 'Fitness' que se realizan por lo general en espacios deportivos específicos. Dichas actividades se han popularizado hasta tal punto, que se ha creado toda una cultura alrededor de dichas prácticas, la cultura Fitness.

Variable o concepto 3. ACTITUDES. Según Ortega (citado en Sánchez et al, 1994) identifica una serie de características comunes que abrigan al concepto de actitud: “ es una predisposición a actuar, es aprendida, dirigida hacia un objeto, persona o situación, incluye dimensiones cognitivas, afectivas y eventualmente conductuales y, por último, todo ello está organizado estructuralmente de forma que el cambio en uno de los componentes cambia los demás”. Lo anterior mencionado, nos permitirá visualizar las actitudes de los estudiantes frente a las tendencias fitness reconocidas por los estudiantes en su proceso de formación.

Variable o concepto 4. ACTIVIDAD FÍSICA. La OMS define la actividad física como “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde

ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad”.

Variable o concepto 5. PRÁCTICA DEPORTIVA. Entendidas no sólo como movimiento del cuerpo, sino como estilos de vida saludable, interacción con otros, reafirmación de identidad, el disfrute a través del movimiento corporal, a través de nuevas tendencias, dinámicas sociales, entre otros.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información

Para tal fin, se utilizaron técnicas que fueron privilegiadas en armonía con el diseño cualitativo, mediante entrevistas que fueron aplicadas a seis estudiantes que cumplían con las cualidades sugeridas para el levantamiento de la información requerida; estas entrevistas se apoyaron con el análisis del discurso, que le dio valor al significado de lo que expresaron los entrevistados y dio elementos importantes en el análisis, teniendo presente el valor de los argumentos expresados por los profesionales de Actividad Física y Deporte, su posición que ocupan en la sociedad como seres que rinden tributo a mejorar la calidad de vida.

Delimitación y Alcance

Esperamos con este proyecto investigación comprender las percepciones que tienen los estudiantes del pregrado de actividad física y deporte de la universidad católica Luis Amigó frente a las tendencias fitness.

Para que los estudiantes, y docentes, amplíen los conocimientos, y a la vez reflexionen sobre nuevas habilidades para aplicar en los múltiples territorios diversos que tiene Colombia, se vivencie estas dinámicas deportivas y cambios de rutinas que vienen en auge, dado los cambios sociales, culturales, que están experimentando las personas en sus diferentes contextos.

Desde el ámbito académico, como estudiantes tenemos la intención, contribuir a que la sociedad mejore cada día, teniendo la actividad física dentro su estilo de vida, al mismo tiempo, los hallazgos de este estudio sirvan como base para investigaciones y percepciones futuras que pudiesen acercar a una referencia para otras instituciones académicas interesadas en comprender desde las experiencias y percepciones de sus estudiantes hacia las tendencias fitness emergentes.

Estrategias de divulgación.

Terminado el proceso investigativo, para socializar, se realizará un conversatorio, en fecha previamente acordada, en el que tendrá presencia los actores claves del proceso como: los estudiantes que fueron partícipes y que hicieron posible esta investigación, docentes de la universidad. En dicho evento se entregará un informe resumido final y la propuesta de intervención que se quiere dejar para la universidad.

Plan de Análisis

El plan de análisis se realizó mediante una matriz en la cual se consolidaron los datos obtenidos en el trabajo de campo, que tuvo siempre como referente el objetivo y pregunta de la investigación, además se consignaron en el mismo, las respuestas a la preguntas realizadas a los entrevistados de acuerdo a las categorías planteadas en la propuesta de investigación.

Resultados

Los siguientes resultados se dan a la luz de los objetivos propuestos en la investigación, y que dan cuenta de las percepciones frente a las tendencias fitness y sus demandas en los estudiantes del pregrado de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó.

En referencia a la descripción de las nuevas tendencias en fitness que se impulsan en el contexto local, salieron a relucir las siguientes reflexiones.

Los entrevistados coinciden en que en primera instancia las personas han visto la necesidad de adoptar el ejercicio físico, y que el mismo se puede realizar en otros lugares fuera del gimnasio convencional, esto conlleva a que se agreguen nuevas tendencias al fitness.

En el contexto local de la ciudad de Medellín, los estudiantes abordados refirieron que dentro de los espacios laborales se vienen ofreciendo nuevas tendencias como rutinas grupales, clases de rumba, clase de relajación, de aeróbicos, clases musicalizadas ya que se pueden adoptar de acuerdo a cada grupo, como lo refirió la entrevistada 1 “ *porque a la mayoría de personas pues no les gusta sentarse en un gimnasio como lo decía anteriormente, hacer una cantidad de repeticiones ahí pues como que aburridos*”, Lo anterior da a conocer que personas en sus espacios laborales les es más dinámico hacer ejercicio de una manera más divertida, no rutinaria y sin la necesidad de desplazarse otros lugares. Esta posición propone al profesional del pregrado de Actividad Física y Deporte, asumir una postura de cambio y reconocimiento de las necesidades del sector.

Viéndolo desde un punto de vista estratégico, a los profesionales también se les convierte en una necesidad como demanda en el sector laboral, que mediante sus prácticas va reconociendo esas necesidades que requieren los usuarios y que induce a que los profesionales se continúen capacitando cada día.

Un resultado muy relevante, es que las personas siempre están esperando algo nuevo en todo lo relacionado con el ejercicio físico, por lo tanto, ofrecer nuevas iniciativas a través del fitness es fundamental para que cada usuario se anime, se dirija e inicie hacer cambios en los estilos de vida bien sea de manera individual o grupal.

En cuanto a comparar las percepciones de las tendencias fitness que tienen los profesionales en formación con las que se vivencian en el contexto local, se rescataron estas reflexiones

Los entrevistados (as), en general coinciden en la importancia del ejercicio físico, y que el conocimiento impartido en la academia es fundamental para orientar a los seres humanos desde un referente teórico, pero que al salir a ejercer en la práctica se encuentran nuevas tendencias que son asumidas por las personas de acuerdo con su contexto local, es decir unas rutinas que cada persona asume de acuerdo con su necesidad, y que deben ser orientadas por profesionales idóneos.

En el tema se encontró que las personas están tomando rutinas del fitness dentro de los espacios de salud, en casa, en lugares al aire libre, porque les resulta más dinámico y creativo.

La vivencia en el contexto local le propone nuevos retos de aprendizaje a los profesionales de Actividad Física y Deporte, ya que mediante el proceso académico es un conocimiento teórico, pero que al llevar este conocimiento a la práctica se ve necesidad de reconocer del tema dada las nuevas tendencias.

En el tema de establecer las tendencias fitness reconocidas por los profesionales en formación se pudo analizar los siguiente.

Qué se promueve la salud mental y física y destacando el fitness en sus rutinas con el propósito de mantenerse saludable.

Se está en un mundo cambiante, el cual desde diferentes puntos están en discusión muchas cosas y cómo las personas arraigan a su vida en el ejercicio físico.

La academia respecto al tema propone elementos básicos del fitness, elementos que son muy importantes pero que al llegar a la práctica se encuentra que este tema es muy amplio, por lo tanto, se debe proponer profundizar en el pensum, dado que la tendencia en el mundo real está teniendo un crecimiento importante.

Discusión

Los resultados descriptivos que se presentan en este informe dan a conocer que las percepciones que tienen los estudiantes de Actividad Física y Deporte de la

Universidad Católica Luis Amigó a la Luz de las Demandas del Sector Fitness en Medellín, parten desde su experiencia, como estudiante en formación.

En las 6 entrevistas realizadas a los estudiantes, se encontró que los hallazgos van en armonía con los objetivos específicos propuestos en el proyecto de investigación, y encaminados a dar luces a la pregunta que inquietó, además de los análisis realizados se apoyó en reflexiones textuales de las entrevistas hechas. En los resultados de la investigación se pudo apreciar que todos los entrevistados inducen en que las tendencias del fitness son todas aquellas que revolucionan el ejercicio físico que ya conocemos, que busca instaurar tendencias emergentes que estén fuera de lo común que se observa en los espacios para realizar ejercicio, reconociendo y coincidiendo en la investigación de Wagnalls (1970) definiendo este de diferentes maneras, asimismo, contribuyen a lo que dice Zagalaz (2001), que por su parte busca formarse en el dualismo, de mantener el cuerpo y el alma en estabilidad constante.

El entrevistado 01, es quien más amplió sus respuestas aferrándose a lo que ya ha tenido como experiencia y destacando a lo que anteriormente mencionaba Zagalaz (2001), promoviendo la salud mental y física y anteponiendo este en sus rutinas con el propósito de mantenerse saludable. Como lo destaca Wagnalls (1970), que la popularidad del fitness se conoce en diferentes conceptos o bien se reconoce por diferentes sinónimos como lo mencionaron los entrevistados 03 y 04, definiendo las tendencias como “innovación” en el campo del ejercicio físico, asimismo, el entrevistado 05 mencionó algunas de las actividades que arraiga a su experiencia y lo toma más desde el término “Funcional”.

Se está en un mundo cambiante, el cual desde diferentes puntos están en discusión muchas cosas y cómo las personas arraigan a su vida el ejercicio físico. Viéndolo desde la situación que ocurrió en el mundo hace unos años como la pandemia Covid-19, las personas han visto otros lugares fuera del gimnasio convencional para practicar su actividad física. como lo mencionaba Zuluaga, et al., (2021). dentro de su investigación que después de un tiempo de aislamiento, los seres humanos buscan recuperar esos espacios vitales para la realización de diferentes actividades. Viéndolo desde un punto de vista estratégico, a los profesionales también se les convierte en una necesidad como demanda en el sector laboral y como lo menciona el entrevistado 1, que mediante sus prácticas va reconociendo esas necesidades que requieren los usuarios y en la universidad también reconocen esto, pero el entrevistado 04, afirma que mediante su proceso académico no veía cómo el interés por parte de los llamados a impartir un aprendizaje y que todo lo que reconoce del fitness o bien llamado de las tendencias, fue adquirido por fuera de lo académico. Esta posición de este entrevistado lleva a la reflexión de que la academia imprime unos conocimientos pero que a partir de la práctica del ejercicio profesional se adquieren otros conocimientos que sin duda alguna van moldeando todos los conceptos teóricos y conceptuales a partir de la experiencia en el ejercicio profesional.

El fitness, está tomando mucho revuelo en los últimos años y trae consigo alternativas dentro de los planes de entrenamiento de los mismos llamados a ejercer dichas tendencias, como interactúa el entrevistado 01, que a raíz de sus experiencias todo el tiempo está interactuando con las tendencias y así, impartir ese conocimiento con sus usuarios. También hay otros como el entrevistado 02, que no comparte el mismo criterio y argumenta que sigue en lo tradicional. Los entrevistados 03,04 y 05 realizan actividades

que podrían ser compartidas con el número 01, que tienes prácticas que cada vez van trascendiendo con el tiempo y casi que a la par del entrevistado 06 que enlaza las tendencias más en el ámbito deportivo llevando a la prevención de lesiones y de patologías que traigan consigo estas prácticas.

“La actividad física ha sido un medio que ha permitido el acercamiento social en la universidad, ya que cuenta con diferentes entornos culturales que hace que el aumento de las perspectivas incrementes y se generen alternativas en el desempeño de actividades físicas”. En esta parte vemos que 4 de los entrevistados tienen algo de conocimiento que en su entorno

En cuanto al tema de comparar las percepciones de las tendencias fitness que tienen los profesionales en formación con las que se vivencian en el contexto local, la entrevistada 4 dijo que *“que soy una deportista de OCR, que es prueba de obstáculos, para mí es una tendencia que elegí porque está fuera de lo común, me saca como de lo cotidiano y pues me lleva a innovar.”* Este pensamiento tiene consigo un alto grado de compromiso de egresados de la carrera, donde la práctica de la cultura fitness, promueve a motivaciones de cambio e innovación que lleva a que el ejercicio profesional se debe realizar acudiendo a diferentes estrategias que proponen no sólo un crecimiento personal, sino que también hacen que las personas beneficiadas perciban estos aportes de manera satisfactoria.

Por último, encuadrando todas las percepciones y pensares de los entrevistados con respecto a la credibilidad que les dan a éstas, todos coinciden en que la aplicabilidad en las rutinas de entrenamiento sería eficaz. Ya que algunas de ellas se concentran en diferentes ámbitos y segmentos del cuerpo como lo es el yoga con el alma y el cuerpo, el running,

considerándolo como práctica al aire libre, las rutinas de HIIT, con ráfagas rápidas de ejercicio, el OCR que se complementa con la inteligencia mental, con el fin de que los usuarios sientan no se queden en lo convencional y ayuden a que su cuerpo se mantenga en un óptimo estado y sobre todo que logren sus objetivos de entrenamiento.

Conclusiones

Una vez investigada y comprendida esta temática de las tendencias fitness y tras los resultados obtenidos por parte de los entrevistados es posible extraer una sucesión de conclusiones y teorías basadas en :

I. La primera conclusión responde a parte de nuestro trabajo entendiendo que el fitness y todas estas nuevas tendencias que han surgido en todo este lapso de tiempo y como se ha mencionado anteriormente en esta investigación que luego de la pandemia por COVID 19 se ha popularizado y en algunas personas ha cobrado un estilo de vida, donde también se ha demostrado que es un sector que mueve masas por lo cual crece la parte comercial(demandas del sector) por algunos que han concebido el fitness como una marca.

II. Percibiendo la práctica de tendencias fitness también como un elemento de carácter estético, práctico y social debido a que se presta para ser puesto en escena en lugares que sacan a las personas de lo tradicional, siendo esto positivo para poder seguir en sus objetivos de entretenimiento y estilo de vida.

III. En los relatos obtenidos por los entrevistados se visualiza que los ejercicios relacionados con las tendencias fitness, son cada vez más sugeridos y apetecidos en las pausas activas laborales, dado que su dinámica trae consigo elementos nuevos, y que en gran medida motivan más a las personas a realizar ejercicios, mejorando la disminución de enfermedades producto de posturas repetitivas y el sedentarismo.

IV. Se destaca que los estudiantes entrevistados reconocen la importancia de los conocimientos adquiridos en la academia, pero que al estar en contacto con la realidad en su práctica profesional hay otras rutinas y nuevos espacios de práctica del fitness, proponiendo así, que la innovación en la demanda del sector le plantea al entrenador físico nuevos elementos y conocimientos a aplicar cada día.

Por último como reflexiones en conjunto tras haber indagado sobre esta temática y haber comprendido los hallazgos de manera en cómo los estudiantes se expresaron por medios de sus relatos, este ámbito del fitness está en constante crecimiento todo debe ser controlado desde las prácticas de la salud y actividad física porque si este se convierte en una obsesión sería un problema para esa persona, tendría impactos negativos en su estilo de vida donde solo su imagen corporal sea su foco, también nos parece muy valioso comprender que varios de los entrevistados son de diferentes regiones del país, lo cual genera un acercamiento a estas tendencias pudiendo ser llamadas o vistas de otras maneras, una vez viven el proceso tanto en la academia y lo laboral pueden darse cuenta con propiedad de que siempre han estado inmersas en sus contextos con distintos nombres u objetivos.

Es una temática que tiene muchos elementos para indagar en futuras investigaciones debido a que el fitness cada vez revoluciona a nivel global y nos parece interesante poder comprender todos estos fenómenos que se van optando en los estilos de vida de las personas que conforman la sociedad.

Referencias

Ministerio de Sanidad. (2020). *Estilos de vida saludables - Qué es la actividad física.*

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>

Life Fitness. (2022, 12 enero). TOP 10 tendencias de fitness mundiales del 2022.

LifeFitness. <https://www.lifefitness.com/es-es/soporte/centro-educacion/blog/top-10-tendencias-de-fitness-mundiales-del-2022>

Rojas, M. (2023, 21 febrero). *Conoce qué es el fitness y por qué debes practicarlo.*

<https://consejosdeportivos.decathlon.com.co/conoce-que-es-el-fitness-y-por-que-debes-practicarlo>

Ruiz Bolívar Carlos. 12-06-08. El enfoque Multimetodo en la Investigación Social y Educativa: Una Mirada desde el paradigma de la complejidad. Pág. 19

Contacto Maestro. (2021, 20 mayo). *Salud física / Contacto Maestro.*

<https://contactomaestro.colombiaaprende.edu.co/docentes/cuidar/salud-fisica>

Saint-Gobain Mexico. (2018, 8 septiembre). *¿Qué es el bienestar y cómo conseguirlo desde*

el hogar? <https://www.saint-gobain.com.mx/que-es-el-bienestar-y-como-conseguirlo-desde-el-hogar>

Instituto de Formación Continua IL3. (2021, 25 septiembre). *▷ Entrenador personal: ¿Qué*

es y cómo formarte? / IL3-UB. IL3-UB. <https://www.il3.ub.edu/formate-como/entrenador-personal>

Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2021, 17 noviembre). *Portal de la Biblioteca del Congreso Nacional de Chile*. Portal de la Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. <https://www.bcn.cl/portal/leyfacil/recurso/universidades-del-estado>

Estrada-Marcén, N., Gonzalo, G. S., Seral, J. C., Grima, J. S., & Moliner, A. R. (2018). Perfil profesional de los trabajadores del sector del fitness en la ciudad de Zaragoza (Professional profile of workers in the fitness sector in the city of Zaragoza). *Retos Digital/Retos*, 35, 185-190. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63892>

https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/eal/metodologia_cuantitativa.html

https://www.researchgate.net/publication/344659548_Fenomenologia_como_metodo_de_investigacion_cualitativa_preguntas_desde_la_practica_investigativa

Bourdieu, P. (1984). *La distinción: Criterio y bases sociales del juicio*. Editorial Méridien.

Anexos

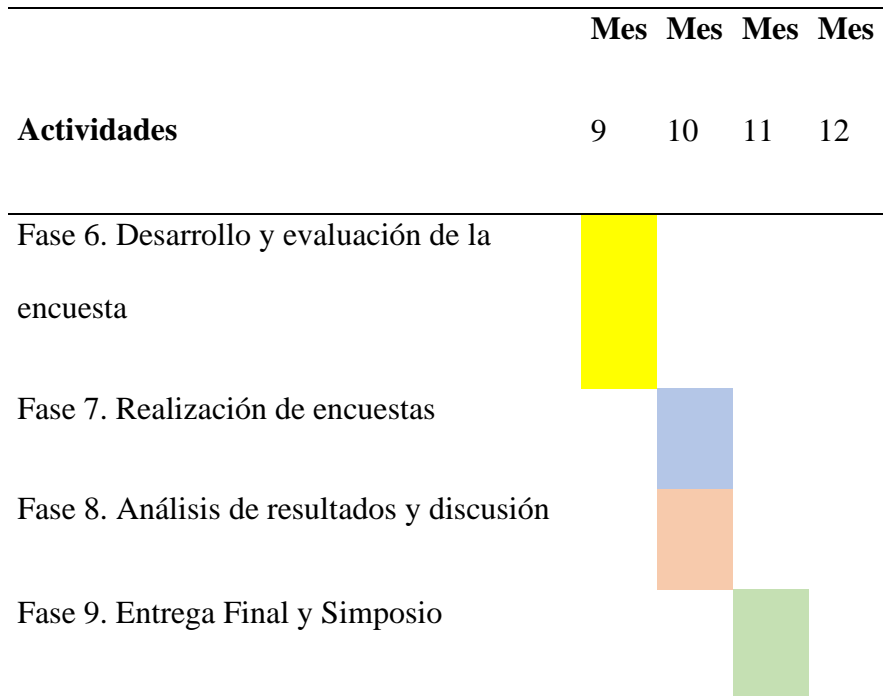
Tabla 1

Cronograma


	Mes	Mes	Mes	Mes	Mes	Mes	Mes	Mes
Actividades	1	2	3	4	5	6	7	8
Fase 1. Acercamiento, elaboración del proyecto de investigación.	■							
Fase 2. Trabajo de campo (recolección de información)		■	■	■	■			
Fase 3. Sistematización de la información.						■		
Fase 4. Análisis de la información y producción de escrito						■	■	
Fase 5. Socialización y entrega de resultados								■

Nota: Esta tabla es elaboración propia de los autores.

Cronograma



Nota: Esta tabla es elaboración propia de los autores.

	INSTRUCTIVO CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN		
	Procedimiento relacionado: Gestión de proyectos de investigación	Código:	IN-MI-041
		Versión:	2
	Proceso al que pertenece: Gestión de la Investigación	Fecha:	24-02-2017
Páginas:		4	

TÍTULO: Percepciones Frente a las Tendencias Fitness de los Estudiantes de pregrado de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó a la Luz de las Demandas del Sector Fitness en Medellín.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO: Se está desarrollando un proyecto de investigación que busca visibilizar, y comprender, las percepciones que tienen los estudiantes del pregrado de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó frente a las nuevas tendencias fitness; todo este análisis, permitirá que los estudiantes, y docentes, amplíen los conocimientos, y a la vez reflexionen sobre nuevas habilidades para aplicar en los múltiples territorios diversos que tiene Colombia, se vivencie estas dinámicas deportivas y cambios de rutinas que vienen en auge, dado los cambios sociales, culturales, que están experimentando las personas en sus diferentes contextos.

INVESTIGADOR: Juan Esteban Sepulveda David y Sebastián Barreneche Valencia, estudiantes de décimo semestre del pregrado de Actividad física y deporte de la Universidad Católica Luis Amigó.

FINANCIADOR: El trabajo de grado es financiado por la Universidad Católica Luis Amigó

DATOS DE CONTACTO ASOCIADOS A LA INVESTIGACIÓN: En caso de requerir alguna información adicional, o aclaración frente al proceso investigativo, usted puede contactarse con los estudiantes investigadores, Juan Esteban Sepúlveda, correo electrónico juan.sepulvedada@amigo.edu.co y Sebastián Barreneche Valencia, sebastian.barrenecheva@amigo.edu.co. Puede contactarnos si tiene alguna pregunta sobre el estudio.

LUGAR: Universidad Católica Luis Amigó sede principal Medellín, Antioquia, Colombia.

INTRODUCCION: Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación. Antes de que usted decida participar en el estudio por favor lea este consentimiento cuidadosamente. Haga todas las preguntas que usted tenga, para asegurarse de que entienda los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y los beneficios.

PARTICIPANTES DEL ESTUDIO: Los participantes son estudiantes de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó pertenecientes al ámbito de salud y bienestar matriculados en el semestre 2024-2.

PROCEDIMIENTOS: Su participación le implicará disponer de cuarenta minutos para contestar unas preguntas que previamente le informaremos y, en caso de ser necesario, tener la disponibilidad para un segundo encuentro.

RIESGOS O INCOMODIDADES: Su participación no implica riesgos para su integridad, ya que no se hará en momentos ni espacios que representen peligro, solo interesa su testimonio sobre el tema de la investigación sin ser expuestos a divulgaciones que no quiera.

BENEFICIOS: Su participación es una contribución para el desarrollo de la ciencia y el conocimiento de la actividad física y deporte y solo con la contribución solidaria de muchas personas como usted será posible comprender mejor las percepciones que tienen los estudiantes del pregrado de actividad física y deporte frente a las tendencias fitness.

CONFIDENCIALIDAD Y PRIVACIDAD:

Todas sus opiniones serán confidenciales, y mantenidas en estricta reserva. A las encuestas y entrevistas se les asignará un código de tal forma que el personal técnico, diferente a los docentes investigadores, no conocerá su identidad. El equipo general de la investigación y el personal de apoyo solo tendrá acceso a los códigos, pero no su identidad.

Los resultados de esta investigación pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero su identidad no será divulgada.

No firme este consentimiento a menos que usted haya tenido la oportunidad de hacer preguntas y recibir contestaciones satisfactorias para todas sus preguntas.

CONSENTIMIENTO

Yo, Juan Jose Colorado, acepto participar en el estudio (Percepciones Frente a las Tendencias Fitness de los Estudiantes de pregrado de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó a la Luz de las Demandas del Sector Fitness en Medellín).

Declaro que he leído (o se me ha leído) y (he) comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Juan Jose Colorado
Nombre del Participante CC.

Juan Jose Colorado
Firma del Participante
CC. 1193576211

03/10/2024
Fecha

Juan Esteban Sepulveda David
Firma del Investigador Principal CC. 1001153767

03/10/2024
Fecha CC.

CONSENTIMIENTO

Yo, Daniel Zapata Urua, acepto participar en el estudio (Percepciones Frente a las Tendencias Fitness de los Estudiantes de pregrado de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó a la Luz de las Demandas del Sector Fitness en Medellín).

Declaro que he leído (o se me ha leído) y (he) comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Daniel Zapata Urua
Nombre del ParticipanteCC.

Daniel Zapata Urua
Firma del Participante
cc. 1000305230

07/10/2024
Fecha

Juan Esteban Sepulveda David
Firma del Investigador Principal CC: 1001153767

07/10/2024
FechaCC.

CONSENTIMIENTO

Yo, Juan pablo Gallego, acepto participar en el estudio (Percepciones Frente a las Tendencias Fitness de los Estudiantes de pregrado de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó a la Luz de las Demandas del Sector Fitness en Medellín).

Declaro que he leído (o se me ha leído) y (he) comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Juan pablo Gallego
Nombre del Participante CC.

1000752143

3/10/24

Firma del Participante
CC. [Firma]

Fecha

Juan Esteban Sepulveda Davis

31/10/2024

Firma del Investigador Principal CC: 1001153767

FechaCC.

CONSENTIMIENTO

Yo, Natalia Quintero Sareg, acepto participar en el estudio (Percepciones Frente a las Tendencias Fitness de los Estudiantes de pregrado de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó a la Luz de las Demandas del Sector Fitness en Medellín).

Declaro que he leído (o se me ha leído) y (he) comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Natalia Quintero Sareg
Nombre del Participante CC.

Natalia Quintero

Firma del Participante
cc. 1000661623

3-oct-2024

Fecha

Juan Esteban Sepulveda David

3/10/2024

Firma del Investigador Principal cc: 1001153767

Fecha CC.

CONSENTIMIENTO

Yo, Jessica Paola Henao Correa, acepto participar en el estudio (Percepciones Frente a las Tendencias Fitness de los Estudiantes de pregrado de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó a la Luz de las Demandas del Sector Fitness en Medellín).

Declaro que he leído (o se me ha leído) y (he) comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Jessica Paola Henao Correa
Nombre del ParticipanteCC.

Jessica Henao

03/10/2024

Firma del Participante
cc. 1037662354.

Fecha

Juan Esteban Sepulveda David

03/10/2024

Firma del Investigador Principal cc: 1001153767

FechaCC.

CONSENTIMIENTO

Yo, Sebastian Hernandez, acepto participar en el estudio (Percepciones Frente a las Tendencias Fitness de los Estudiantes de pregrado de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó a la Luz de las Demandas del Sector Fitness en Medellín).

Declaro que he leído (o se me ha leído) y (he) comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Sebastian Hernandez Ortiz
Nombre del Participante CC.

[Firma]

3/10/2024

Firma del Participante
CC. 1037658191

Fecha

Juan Esteban Sepulveda David

3/10/2024

Firma del Investigador Principal CC: 1001153767

Fecha CC.

Resultados

ENTREVISTADO	CATEGORIAS							
	PERCEPCIONES	CULTURA FITNESS	DEMANDAS DEL SECTOR	TENDENCIAS FITNESS APLICADAS AL PLAN DE ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO	PERCEPCIONES DE TENDENCIAS FITNESS EN EL CONTEXTO NACIONAL	ESPACIOS FISICOS UNIVERSIDAD	TENDENCIAS FITNESS EN USUARIOS	EFFECTIVIDAD EN LAS RUTINAS DE ENTRENAMIENTO
ENTREVISTADO 01	Bueno, para empezar, podemos entender las tendencias del fitness en un término global. La tendencia fitness es como todas las actividades físicas o que contienen ejercicio físico para tener como un buen acondicionamiento, para tener unos hábitos de vida saludables o físicamente activos en los cuales estamos pues como con el propósito de promover la salud y el bienestar físico y en este caso pues también sabemos que aporta el bienestar general y mental emocional de todas las personas.	Bueno, acá en la universidad creo que las que más podemos ver son las clases grupales que manejan en el gimnasio de la universidad. Allí contamos con clases grupales funcionales, clases grupales musicalizadas que pues ahora sabemos que están muy en tendencia que quizás son cosas que anteriormente o en años atrás no se veían tanto o clases grupales funcionales enfocadas a cierta parte del	Bueno, pues la verdad hablando ya del pensum, solo en esta materia en fitness realmente sí me parece que quizás sería chévere como fitness 1 o fitness 2, por así decirlo. ¿Por qué? Por experiencia propia, lo digo porque quizás me he dado cuenta que cuando llegamos a la práctica en fitness apenas estamos empezando a ver pues los componentes	Bueno, personalmente me gustan mucho las clases funcionales obviamente como grupales, en mi entrenamiento también aplico mucho la clase funcional combinándolo pues a la semana con mi entrenamiento quizás común lo que es entrenamiento de máquinas pero la clase funcional me parece muy práctica ahora en día porque a muchas de las personas les aburre ya un gimnasio tradicional, les aburre sentarse en una máquina y hacer doce repeticiones por cuatro series que es lo que todo el mundo coloca entonces pues ya eso como que ha	Bueno en este caso, como lo decía anteriormente en la pregunta pasada, creo que estas clases grupales, estas clases grupales musicalizadas, estas clases funcionales y todas las nuevas tendencias como lo es el yoga, como es el pilates, como es el OCR y todas esas nuevas actividades de ejercicio físico quizás me parece que ahora abarcan más población independientemente de su cultura, de su etnia, de su raza y de todo pues es un espacio donde las personas quizás se sienten más libres, donde se sienten más cómodas, donde sienten que no caen	Bueno pues podemos decir que sí, como para no ser exigentes tampoco pues si hay lugares que quizás podemos adecuar para eso contamos con el gimnasio que a pesar de que el techo pues es un poco bajo igual si podemos desarrollar ahí muchas actividades quizás grupales que podemos abarcar una gran cantidad de personas también están los salones donde se desarrollan las clases de pilates y de yoga que	Bueno pues en esos momentos hablaría del lugar donde estoy haciendo la práctica profesional que es en la gobernación de Antioquia el gimnasio de allá la verdad es muy pequeño es más que todo con el fin de promover la actividad física en las personas evitar ese sedentarismo por las cargas laborales que sabemos que tienen en este espacio este es un gimnasio que realmente el fin es de promover la	Si, total, la verdad creo que sí, estoy segura que sí si es una clase de yoga o de pilates realmente si la persona lo está haciendo es porque su enfoque es más en estiramientos es más en fortalecer de otra manera sus segmentos del cuerpo es más en trabajar desde un espacio, desde un momento más tranquilo entonces por ese lado estaría perfecto si vamos a una persona que quiere trabajar la mejora de la fuerza o la mejora de su capacidad aeróbica en las clases funcionales también lo podemos manejar porque influye el factor tiempo como lo decía anteriormente

	<p>cuerpo. Contamos pues con las clases musicalizadas que serían aeróbicos, rumba y diferentes metodologías que usan pues allá. También vemos que nos facilitan clases de yoga, clases de pilates, uno o dos días a la semana. No sé qué cantidad de personas asistan, la verdad no he asistido a esas clases pero sí pues vemos como en las ofertas que en ocasiones publican y creo que ya.</p>	<p>básicos de lo que es el fitness, de los métodos de entrenamiento, de cómo se debe desarrollar, cómo se deben ejecutar y toda la teoría que necesitamos saber para luego ir a desarrollarla o ponerla en práctica en el centro. Y me doy cuenta que el practicante llega a su centro desubicado o realmente sin saber quizás cómo es el movimiento correcto de una parte del cuerpo, cómo es la postura quizás correcta o sin memorizar quizás los conceptos básicos de los métodos de entrenamiento, entonces sí, por ese lado pues sería muy chévere. Por otro lado pues como aspecto positivo contamos con una lectiva que es las clases grupales musicalizadas, una lectiva de actividades acuáticas, no recuerdo pues el nombre en el pensum cómo aparece pero pues también creo que haría parte de esas</p>	<p>ido quedando un poco atrás, obviamente todo eso es de acuerdo al objetivo de la persona porque sabemos que quizás en una clase funcional es más complicado manejar cargas muy altas porque vamos a ver ejercicios multiarticulares, vamos a trabajar quizás con tiempos o con sistemas de entrenamiento que influyen el factor tiempo entonces quizás nos complica un poco eso pero de acuerdo pues como al objetivo y para mantener como un entrenamiento nivelado sí me gusta mucho el tema de las clases funcionales.</p>	<p>tanto en una rutina o no es un... hay personas que no les gustan los espacios encerrados entonces hay muchas actividades ahora que las podemos hacer un día en un salón, otro día en una cancha al aire libre, otro día en la casa entonces me parece que en el tema de las nuevas tendencias pues sí es súper importante como seguir las fortaleciendo nosotros como futuros profesionales porque es un espacio que puede abarcar todas las edades, todas las subculturas, todos los géneros entonces me parece que es una muy buena estrategia para quizás unir a las comunidades buscando o unir a todas las personas buscando un bienestar general por medio del ejercicio Exactamente.</p>	<p>también es un salón donde se pueden hacer clases grupales tenemos el laboratorio de los estudiantes de actividad física en el cual quizás el espacio no es muy amplio pero sí lo podemos adaptar y suplir quizás la necesidad de la población universitaria Muy bien Nata</p>	<p>actividad física en las personas evitar el sedentarismo, allí contamos con personas de rangos de edades muy altas entonces son propensas quizás a sufrir más enfermedades y pues con el tiempo van llegando como a su edad adulta entonces es como fundamental promoverles esa actividad física ahora en el tiempo que he estado allí realmente han adoptado las clases grupales en este caso serían nuevas tendencias, súper bien de hecho la semana pasada pues en la semana de la salud hicimos clase de rumba clase funcional, clase de relajación, clases de aeróbicos y la verdad todas las personas súper contentas por eso me atrevo a decir que estas nuevas tendencias se pueden adoptar mucho para los intereses de cada persona y los podemos agrupar muy fácil porque a la</p>	<p>porque también manejamos cargas entonces ya de acuerdo como a la adaptación de la persona y de acuerdo al objetivo que tenga las cargas se les puede moderar, se van aumentando, se van disminuyendo independientemente de su adaptación entonces creo que soy muy reiterativa en lo que decía ahorita que es como una estrategia muy útil para ahora saber llegarle a todas las personas independientemente de su edad para lograr sus diferentes objetivos</p>
--	---	---	---	--	--	--	---

ENTREVISTADO 02	Bueno, si hablamos de tendencia, hablamos que hay algo nuevo o innovador que empezó a coger ruedo, algo reconocido Cuando	Yo creo que una nueva, o bueno, yo creo que diría no tan conocida y es última No es muy conocido pero se convirtió en tendencia	No, porque considero que la carrera, o el pie grave de la teoría física y deporte tiene mucho hueco Hay cosas que más se	La verdad no estoy muy informado en cuanto a las nuevas tendencias No es como que me haya sentado a averiguar qué es lo nuevo de hoy sino como	Bueno, como había mencionado anteriormente una tendencia es algo global es algo que se da a conocer entonces si hablamos ya de manera externa pues sería un	Depende de cuál tendencia estemos hablando Tenemos un coliseo y un gimnasio en ambos se desarrollan diferentes prácticas	Yo diría que muy poco porque la gente no se interesa en conocer algo nuevo sino como que ya en lo que viene	Si hablamos de aplicabilidad puede ser que sí puede ser que no dependiendo la tendencia que se aplique el objetivo, el usuario porque si bien tenemos sistemas de
--------------------	--	--	--	--	---	--	---	---

	hablamos de fitness puede ser de entrenamiento ya sea deportivo o entrenamiento físico Entonces para mí las tendencias fitness viene siendo algo nuevo que revoluciona ya lo conocido	últimamente ya tanto en la universidad como en la sociedad	pueden abordar ejemplo, más temas biológicos, más temas de rehabilitación deportiva todo el tema de lesiones sería más pertinente abordarlo y el tema de nutrición también	lo tradicional entonces me tendría que sentar a mirar qué realmente aplicaría en mi entrenamiento	tema bacano porque así la gente conoce algo nuevo entonces yo digo que impacta de manera positiva	entonces yo diría que dependiendo de la tendencia que se haya desarrollado se evalúa si sí o si no, se desarrollan todas las tendencias	desde mucho tiempo atrás entonces sería como darles a conocer lo nuevo que se está ofertando lo nuevo que revoluciona este sistema del tema de entrenamiento entonces sería como darles un abrebocas para que ellos se metan en esto Ya para finalizar	entrenamientos viejos tenemos sistemas o tendencias nuevas entonces todo depende de cómo se aplique de si funciona o no, del objetivo entonces yo creo que sí
--	---	--	--	---	---	---	--	---

ENTREVISTADO 03	Una tendencia fitness es algo nuevo e innovador en el campo	Bueno, que yo tenga conocimiento de la práctica de Ultimate.	Muy pertinente ya que esa es la carrera del futuro, es lo que ahora está en su apogeo, lo que más demanda tiene en el momento.	Bueno, en mi plan de entrenamiento ahora hay una tendencia que ha cogido mucho revuelo, que es el OCR, que es carrera de obstáculos. Son competencias muy buenas ya que evalúa	Bueno, las tendencias es algo que siempre va a innovar en cualquier sector. Entonces desde que se genere esa práctica, el deporte va a generar mucho impacto porque el deporte mueve masas.	Si y no. La parte del coliseo me parece que es muy importante a la hora de la práctica porque se puede practicar ultimate, incluso se puede poner	Bueno, por ejemplo los usuarios que yo manejo, a los que les sigo metiendo el tema del OCR, que es nueva tendencia, les gusta mucho	Demasiado, porque es darle un estímulo nuevo a su cuerpo, a su mente y a lo que hace en su rutina diaria.
-----------------	---	--	--	--	---	---	---	---

				todas las capacidades físicas, tanto desde lo cognitivo, la propia gestión, la puntería, la fuerza, la resistencia, la velocidad.	Entonces en cualquier parte de la ciudad, de la nación, pues va a ser muy importante aplicar cualquier tipo de nueva tendencia que es de que involucre una disciplina deportiva	badminton, tenis de mesa, pero hay otros espacios que obviamente no son pertinentes porque las nuevas tendencias también demandan de otro tipo de espacios. Entonces sí y no.	porque es algo muy innovador, donde ven cosas muy completas que nunca habían trabajado, que se dejan de un lado en los entrenamientos. Entonces siempre hay mucha demanda, pero ya hablando a nivel general en cualquier otro tipo de deporte, la gente siempre está expectante de algo nuevo, entonces es muy importante, es relevante.	
--	--	--	--	---	---	--	--	--

ENTREVISTADO 04	Para mí una tendencia fitness es como la práctica	Pues realmente no tengo mucho conocimiento	No, inclusive es algo que cuando fui cursando	Realmente ya lo adopto pues puesto que soy una deportista de OCR, que	Siento que son muy pobres, no he visto como casi tendencias nuevas, casi	La verdad no, incluso siento como que la cancha que	Pues realmente como yo tengo, como tú	Sí, lo digo por mi caso, por ejemplo en el OCR se trabajan mucho
--------------------	---	--	---	---	--	---	---------------------------------------	--

	deportiva de algo innovador, por así decirlo, fuera de lo común	o de eso, puesto que ya no mantengo la universidad, pero incluso he visto que han hecho carreras de obstáculos, han hecho una carrera atlética que es el tema del running, creo que hay yoga, entonces me parece que sí hay como varias	los semestres me fui cuestionando y mirando de qué manera me informaba externamente porque siento que el pensum le falta un poco de contenido en cuanto al ámbito del fitness, puesto que ya solamente vemos cómo lo básico, y si alguien se quisiera enfocar en el fitness tocaría como buscar otros medios para eso.	es prueba de obstáculos, para mí es una tendencia que elegí porque está fuera de lo común, me saca como de lo cotidiano y pues me lleva a innovar.	siempre veo a las personas como lo mismo y sería muy chévere como que esto se promocionara más para así tener más práctica en estas tendencias.	hace poco fue entregada a la universidad, no está en las mejores condiciones e incluso para hacer prácticas deportivas de las mismas materias de la universidad es un poco complicado como hacerlas allá por el calor que se da.	dices, contacto en eso, en el ámbito en que yo entreno y todo eso, se ve que a las personas les llama mucho la atención, el único factor ahí que me encuentra es que como no se tienen conocimientos casi de esto, entonces sí sería como llevar más, como dar a conocer esas tendencias porque realmente siento que pegan mucho.	las capacidades básicas del ser humano en cuanto a la motricidad, entonces siento que de una u otra manera es algo que todos deberíamos adoptar en rutina de entrenamiento.
--	---	---	--	--	---	--	---	---

ENTREVISTADO 06	Para mí la tendencia fitness es una nueva metodología que nace a partir de la	Entrenamiento funcional, últimamente se está implementando mucho	Creo que sí, como dije anteriormente, últimamente se está implementando	Funcional, 100% funcional.	Bien, creo que en todo el territorio nacional se están implementando nuevas	Creería yo que no, solo contamos con un gimnasio y el gimnasio es	Como lo ven como algo nuevo les llama mucho la atención, entonces	Sí, la verdad sí, pienso que es muy eficaz a la hora de enseñarnos a nosotros para nosotros
-----------------	---	--	---	----------------------------	---	---	---	---

	palabra fitness. Nuevas tendencias como lo son entrenamientos funcionales, el OCR, como ese tipo de entrenamiento que es una variable del fitness.	el OCR y más que todo como los gimnasios funcionales, que en estos momentos para nosotros es como el distinto ya que venimos de una metodología a muy tradicional, entonces pienso que el entrenamiento funcional ya que en la universidad nos ofertan muchos gimnasios para las prácticas que son funcionales, que antes no se hacía.	ando mucho lo que son los gimnasios funcionales o de OCR, entonces estas nuevas metodologías y estos nuevos lugares que la universidad nos brinda, pienso que en todo el pensum nos ayuda y está enfocado como en ese nuevo comienzo de ese tema.		metodologías, surgen nuevas maneras de deporte, nuevos deportes más diferentes a lo que llamamos tradicional, entonces pienso que se está construyendo bien.	tradicional, contamos con un espacio que es una cancha pero no nos brinda como lo necesario que necesitamos para una universidad que tiene este tipo de carreras	cómo son tendencias que apenas están llegando al mercado les interesan mucho este tipo de tendencias, entonces dan su enfoque en algo nuevo también como lo es la tendencia.	brindarles un buen servicio a ellos.
--	--	--	---	--	--	--	--	--------------------------------------

ENTREVISTADO 06	Para mí una tendencia fitness sería como un	Tendencias fitness, pues dentro de mi	Sí, sí es pertinente porque ataca	Me gustaría bastante la parte del gimnasio, pero	Pues la verdad por que aquí estamos en una ciudad muy	Yo diría que sí, por el espacio de laboratorio,	El interés realmente es muy alto, porque	Si y no porque al fin y al cabo una tendencia es la que está en auge y a veces no
--------------------	---	---------------------------------------	-----------------------------------	--	---	---	--	---

	movimiento desde la parte deportiva que se está dando mucho en la actualidad, en un momento específico. Por decir algo, se está poniendo de moda una modalidad de entrenamiento, una modalidad de algún tipo de conductas pues como con el cuerpo, entonces sería como una tendencia, como algo que se está posicionando en el mercado en el momento.	conocimiento pues el gimnasio, pues no sé si el baloncesto que he visto compañero s platicando baloncesto, no sé si eso hace parte de una tendencia fitness. El que es con el disco, ultimate y ya básicamente serían esos.	mucha toda la parte tanto anatómica, fisiológica y ataca todos los component es que son a nivel de las teorías y las prácticas deportivas.	un gimnasio más específico tirando a la calidad de vida, donde ayude a las personas más que a lograr un cuerpo, es a sentirse bien con ellas mismas y a reducir la probabilidad que hayan patologías, lesiones o una mala calidad de vida.	grande donde se ve reflejado las prácticas pero eso es muy escaso en otros territorios del país	por el espacio del gimnasio también, diría que le falta un poquito más como de maquinaria, de instrumentación, pero está muy bien, tienen el coliseo para hacer las diferentes prácticas, la verdad sí, el terreno y los espacios me parecen adecuados.	normalmente son personas que se están induciendo a la parte deportiva, se están induciendo a llevar estas tendencias como un estilo de vida, entonces son muy receptivos con la información, son receptivos con las prácticas, son receptivos con el momento de entrenar y hacer este tipo de entrenamientos y de momentos.	suple la necesidad de una persona en específica lo considero más como un movimiento de masas entonces siempre y cuando la persona quiere pertenecer a esa tendencia que esta en el momento.
--	---	---	--	--	---	---	---	---