



Estrategias de mejora en la gestión, normatividad y educación de los usuarios del gimnasio Januts.

Modalidad: Práctica Empresarial

Luis Alfredo Yanes Padilla
91.524.470

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad de ciencias socioeconómicas
Profesional en actividad física y deporte
Bucaramanga, 4 de junio de 2025



· Estrategias de mejora en la gestión, normatividad y educación de los usuarios del gimnasio Januts

Modalidad: Práctica Empresarial.

Luis Alfredo Yanes Padilla
91.524.470

**Informe de práctica para optar al título de
Profesional en actividad física y deporte**

DIRECTOR

Rafael Eduardo Müller Gómez

Alexander Solís

Cargo del delegado: Lic. Educación física.
Grupo de investigación – GICED

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER

Facultad de ciencias socioeconómicas

Profesional en actividad física y deporte.

Bucaramanga, 4 de junio de 2025

Nota de Aceptación

Este informe final de trabajo de grado,
en modalidad prácticas empresariales, fue APROBADO en cumplimiento de uno de
los requisitos exigidos por las
Unidades Tecnológicas de Santander para optar el Título de profesional en cultura
física y deporte,
Según acta N° 8 del 10 de junio del
2025, del Comité de Trabajo de Grado



____ Nicolas Eduardo Diaz Ramirez
Firma del Evaluador



____ Rafael Eduardo Müller Gómez
Firma del Director

DEDICATORIA

Este trabajo de grado lo dedico, en primer lugar, a Dios Todopoderoso, quien me ha brindado la fortaleza para llevar a cabo todos los objetivos trazados, A mi familia especialmente mis padres, Alfredo Yanes, Vilma Padilla, mi compañera de vida Nancy Chacón y mis hijos Luis Ángel, Nicolle y Ángel Phillipe, les agradezco su apoyo, paciencia y aliento para enseñarme que nunca es tarde para estudiar y perseguir las metas.

Asimismo, agradezco a todos mis profesores por compartir sus conocimientos y experiencias durante este proceso de aprendizaje profesional. Un agradecimiento especial a mis compañeros de prácticas, por hacer de esta etapa una experiencia enriquecedora tanto en lo personal como en lo profesional.

Luis A. Yanes Padilla.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco en primer lugar a DIOS por permitirme realizar este trabajo de grado de la mejor manera, del mismo modo quiero agradecer principalmente al profesor , RAFAEL EDUARDO MULLER GOMEZ por ayudarme a realizar mis prácticas, darle un caluroso saludo y a su vez gracias al coordinador de bienestar institucional de las unidades tecnológicas de Santander ALEXANDER ROJAS por darme la oportunidad de hacer las prácticas de mi trabajo social en el gimnasio JANUTS, expresar mi profundo agradecimiento a todas las personas que contribuyeron de manera significativa a la realización de este trabajo final de práctica, a mi amigo ALEXANDER SOLIS encargado del gimnasio, a los administrativos y docentes que hicieron posible de que yo los guiara en el trabajo físico juntos enfrentamos desafíos, compartimos conocimientos y crecimos como equipo, A mi familia y amigos les agradezco su constante apoyo emocional y palabras de aliento, su comprensión y aliento fueron fundamentales para superar los desafíos y mantenerme enfocado en este proyecto.

RESUMEN

El gimnasio JANUTS de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) es un espacio clave para la formación integral, salud y bienestar de la comunidad universitaria, ofreciendo servicios gratuitos y permitiendo prácticas profesionales para estudiantes en entrenamiento físico. Durante la práctica, se identificaron problemas como el mal uso del equipamiento, ruido excesivo, ejecución incorrecta de ejercicios y escasa solicitud de asesoría profesional. En respuesta, se implementaron rutinas personalizadas, normas de higiene y seguridad, y estrategias pedagógicas para fomentar el orden y la conciencia sobre el autocuidado.

Los resultados evidenciaron mejoras en la organización del espacio, el comportamiento de los usuarios y el impacto positivo en su salud física y mental. Se resaltó la importancia de la supervisión técnica, la individualización de rutinas y la evaluación inicial del estado físico. Se recomienda establecer un plan de mantenimiento para los equipos, adquirir nuevas máquinas y continuar fortaleciendo la orientación profesional para garantizar entrenamientos seguros y eficaces. En conclusión, el gimnasio JANUTS se consolidó como un laboratorio de aprendizaje y transformación, beneficiando tanto a los usuarios como a los practicantes, y promoviendo una cultura institucional de salud y responsabilidad compartida.

TABLA DE CONTENIDO

<u>INTRODUCCIÓN.....</u>	<u>10</u>
<u>1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD</u>	<u>12</u>
<u>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</u>	<u>14</u>
<u>2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA</u>	<u>14</u>
<u>2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA.....</u>	<u>16</u>
<u>2.3. OBJETIVOS.....</u>	<u>17</u>
<u>2.3.1 OBJETIVO GENERAL</u>	<u>17</u>
<u>2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS</u>	<u>17</u>
<u>2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA.....</u>	<u>18</u>
<u>3 MARCO REFERENCIAL</u>	<u>19</u>
<u>4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA</u>	<u>23</u>
<u>5 RESULTADOS</u>	<u>26</u>
<u>6 CONSIDERACIONES ÉTICAS</u>	<u>27</u>
<u>7 CONCLUSIONES</u>	<u>27</u>
<u>8 RECOMENDACIONES</u>	<u>29</u>
<u>9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	<u>31</u>
<u>10 APENDICES</u>	<u>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</u>
<u>11 ANEXOS.....</u>	<u>33</u>

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Tipos de Investigación**¡Error! Marcador no definido.**

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Fase 1;Error! Marcador no definido.

INTRODUCCIÓN

El Gimnasio JANUTS de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) desempeña un papel fundamental en la formación integral de la comunidad uteísta, ofreciendo un espacio adecuado para la práctica de actividad física y deportiva. Este gimnasio está destinado a estudiantes, docentes y personal administrativo, brindando servicios sin costo alguno. Además, permite a los estudiantes realizar prácticas profesionales en el área de entrenamiento funcional y deportivo, con un requisito de entre 400 y 600 horas, durante las cuales aplican los conocimientos adquiridos en su formación académica.

El gimnasio cuenta con una infraestructura moderna y variada, que incluye equipos para ejercicios aeróbicos, anaeróbicos y de musculación. Su funcionamiento está supervisado por profesionales en el área, quienes guían tanto a los usuarios como a los practicantes en el uso adecuado de las instalaciones y equipos. Este entorno permite a los estudiantes fortalecer sus competencias profesionales mientras contribuyen al bienestar físico de la comunidad universitaria.

Durante las prácticas, los estudiantes enfrentan desafíos como la atención a usuarios con diferentes niveles de experiencia en actividad física, así como casos de lesiones o enfermedades no transmisibles. Esto requiere una dosificación adecuada de los ejercicios y un enfoque personalizado para cada usuario, con el

objetivo de mejorar su calidad de vida y promover hábitos saludables, (Gonzalez, 2023).

En resumen, el Gimnasio JANUTS no solo es un espacio para la actividad física, sino también un escenario de aprendizaje y aplicación práctica para los estudiantes, que contribuye al desarrollo integral de la comunidad uteísta y al fortalecimiento de su salud y bienestar.

En lo personal se logró un impacto positivo y se observó la mejora en los hábitos de vida saludable de los estudiantes, tanto a nivel físico como mental a través de la participación activa en rutinas de ejercicio. Adicionalmente se logró fomentar una mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado, la actividad física regular y la alimentación balanceada.

El seguimiento de los progresos individuales y los espacios de reflexión sobre el bienestar emocional se evidenciaron dentro del Gimnasio JANUTS, el cual se convirtió en un laboratorio vivencial de aprendizaje y cambio de hábitos, beneficiando tanto a quienes lo usan como a quienes lo gestionan y aplican sus conocimientos en él.

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD

El Gimnasio Januts se encuentra localizado en las instalaciones de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS), específicamente en la Calle de los Estudiantes #9-82, Ciudadela Real de Minas, ocupando el cuarto piso del Edificio D. Su inauguración tuvo lugar el 4 de octubre de 2021. La denominación 'Januts' se inspira en la deidad Janus, quien en la mitología romana simboliza la progresión, el cambio y la transición (Beard, North & Price, 1998)., reflejando el objetivo primordial del centro: fomentar la adopción de hábitos saludables y promover el bienestar físico y mental entre la comunidad de las UTS.

El gimnasio está equipado para facilitar tanto el entrenamiento aeróbico como el anaeróbico. Para el componente cardiovascular, dispone de tres (3) cintas de correr/caminar, diez (10) bicicletas de spinning y tres (3) máquinas elípticas. La sección de musculación y fortalecimiento incluye una (1) máquina de poleas cruzadas (crossover) polivalente (para tríceps, pecho, bíceps, espalda –con funciones de jalón y remo– y hombro), dos (2) máquinas tipo Hack, dos (2) máquinas Smith, dos (2) bancos para ejercicios de pectoral, dos (2) soportes para ejercicios de hombro, dos (2) máquinas de abductores, dos (2) máquinas para el fortalecimiento de pantorrillas, dos (2) prensas inclinadas y una (1) jaula de potencia

para ejercicios con peso libre. Adicionalmente, se cuenta con un inventario de discos, mancuernas, barras y colchonetas.

El acceso a estas instalaciones y equipamiento es gratuito para los miembros de la comunidad institucional. Se ofrece, además, el acompañamiento de profesionales del área y el apoyo de practicantes, quienes brindan orientación en la estructuración de rutinas de entrenamiento y el uso adecuado de las máquinas y demás implementos deportivos.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de la Problemática

Un análisis preliminar de las dinámicas operativas y de comportamiento de los usuarios en el gimnasio Januts, ha revelado una serie de deficiencias significativas que impactan negativamente su utilización eficiente y la seguridad de los practicantes, Según Martínez (2010), la inadecuada infraestructura o la falta de mantenimiento en instalaciones deportivas puede limitar su uso eficiente y poner en riesgo la seguridad de los usuarios. Estas problemáticas, identificadas desde la perspectiva de profesionales y practicantes del área de la actividad física y el deporte, requieren atención para optimizar la gestión y experiencia dentro del recinto.

Entre las principales problemáticas detectadas se encuentran:

- **Desorganización del Equipamiento:** Existe una falta persistente de orden en la disposición de los implementos y máquinas. Se evidencia que, tras su utilización, el material los discos, mancuernas, y las barras no es devuelto a sus lugares designados y las máquinas no son descargadas. Esta práctica

obstruye el espacio, interfiere con el flujo de usuarios y genera inconvenientes operativos.

- **Manejo Inadecuado del Equipamiento y Contaminación Acústica:** Se ha observado la práctica frecuente de dejar caer o lanzar bruscamente discos, barras y mancuernas contra el suelo. Este comportamiento no solo representa un riesgo para la integridad del material, sino que también produce niveles elevados de ruido, generando perturbaciones acústicas significativas en áreas adyacentes, como las oficinas administrativas localizadas en el tercer piso del edificio.
- **Ejecución Técnica Deficiente de los Ejercicios:** Una proporción considerable de usuarios exhibe una técnica incorrecta durante la realización de los ejercicios, a menudo vinculada al intento de movilizar cargas excesivas sin la preparación o el conocimiento adecuado. Esta deficiencia técnica incrementa sustancialmente el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.
- **Ausencia de Búsqueda de Asesoramiento Profesional:** Se ha identificado una baja tendencia por parte de los usuarios a solicitar la guía y supervisión de los profesionales e instructores disponibles en el gimnasio. La realización de actividad física sin la orientación experta pertinente eleva el riesgo de ejecución incorrecta y, consecuentemente, la probabilidad de desarrollar lesiones, ya sea de forma inmediata o a largo plazo.

Estas observaciones nos llevan a plantear la siguiente pregunta, ¿es necesario implementar estrategias de mejora en la gestión, normatividad y educación de los usuarios del gimnasio?

....

2.2. Justificación de la Práctica

En este proyecto titulado Prácticas Profesionales, se propuso cumplir diversos objetivos, entre ellos brindar a todos los estudiantes de las Unidades Tecnológicas de Santander las herramientas necesarias para adoptar un estilo de vida saludable. Esto se busca lograr mediante la práctica regular y adecuada de actividad física, con el fin de prevenir o reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Asimismo, se pretende fortalecer la salud mental de los estudiantes, incrementando su motivación a través del ejercicio físico. Al mismo tiempo construir o implantar reglas o modelos de entrenamiento físico, para la mejora de todas las capacidades físicas de cada uno de los estudiantes con base a su necesidad, en un ambiente favorable y así aprovechar todo el espacio destinado.

Son muchos los beneficios que trae este espacio a toda la comunidad uteísta, ya que todos cuentan con un espacio y horario establecido para hacer uso del gimnasio.

2.3. Objetivos

2.3.1 *Objetivo General*

El objetivo principal de este proyecto es desarrollar protocolos de entrenamiento individualizados, enfocados en la reestructuración de programas de actividad física orientados a dos fines específicos: la hipertrofia muscular y el mantenimiento o tonificación corporal. Estos programas estarán diseñados para facilitar la adopción de un peso corporal saludable y promover la mejora integral de la salud de los estudiantes, docentes y personal administrativo de las Unidades Tecnológicas de Santander.

2.3.2 *Objetivos Específicos*

- Establecer estrategias de seguimiento y apoyo individualizado para mejorar la adherencia a los programas de entrenamiento, maximizando los resultados y la satisfacción de los usuarios.
- Implementar un protocolo de mantenimiento preventivo y correctivo para asegurar la funcionalidad y seguridad de las instalaciones y equipos del gimnasio.
- Realizar evaluaciones de la aptitud física utilizando protocolos estandarizados, para obtener datos objetivos que permitan la personalización de los programas de entrenamiento.

2.4 Antecedentes de la Empresa

El gimnasio JANUTS forma parte de la Sección de Bienestar Institucional de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS), y se constituye como un espacio destinado a la práctica de actividades físicas y deportivas, ofrecido de manera gratuita a la comunidad universitaria. Este servicio se encuentra disponible de lunes a viernes en jornada continua, desde las 6:00 a.m. hasta las 8:00 p.m., y los días sábados de 8:00 a.m. a 12:00 p.m., a lo largo de todo el periodo académico. Dentro de sus instalaciones, los usuarios reciben acompañamiento profesional a través de asesorías personalizadas en rutinas de entrenamiento, así como orientación en el uso adecuado de las máquinas y en la administración responsable de los recursos disponibles.

Antes de la implementación del proyecto, el gimnasio presentaba una alta afluencia de usuarios, en su mayoría estudiantes, motivados por el interés en mantener una buena condición física. Sin embargo, las rutinas de entrenamiento carecían de una estructura personalizada y muchas veces no respondían a objetivos específicos de salud o rendimiento. Por otro lado, los funcionarios vinculados a las UTS utilizaban las instalaciones como parte de su bienestar, aunque sin una orientación técnica adecuada ni un seguimiento sistemático. Esta situación limitaba el aprovechamiento óptimo del espacio, afectando tanto el progreso individual de

los usuarios como el potencial competitivo de los atletas que representaban a la institución en eventos deportivos.

3 MARCO REFERENCIAL

Es fundamental destacar que este tipo de experiencias permite evidenciar el nivel formativo y la preparación académica de los practicantes en el área. Así lo señalan Junior, M. P., Lagos, J. A., Riquelme, C. S. D. y López, R. A. L. (2014, p. 13), quienes subrayan la importancia de que los profesionales cuenten con formación técnica especializada en el campo en el que se desempeñan. De acuerdo con sus hallazgos, la mayoría de los profesionales que laboran en centros deportivos posee algún grado de especialización, siendo escasos los casos en los que no cuentan con respaldo académico formal. Además, durante el desarrollo de la práctica profesional, los estudiantes adquieren nuevos conocimientos que complementan y enriquecen su experiencia y desempeño profesional.

Individualización del Entrenamiento.

Es esencial comprender que cada usuario del gimnasio presenta características particulares, por lo que los entrenamientos deben ser personalizados. Zavala, J. J. A. y Piña, J. (2017, p. 24) afirman que “el cuerpo humano presenta una diversidad funcional a nivel bioquímico”, lo que impide la

recomendación uniforme de planes de entrenamiento y alimentación. Lo que puede ser beneficioso para una persona, podría ser contraproducente para otra. Si bien es posible implementar clases grupales, estas deben ajustarse al perfil de los participantes mediante evaluaciones previas, a fin de evitar efectos negativos sobre la salud.

Supervisión Técnica y Prevención de Riesgos.

Aunque muchos usuarios poseen conocimientos básicos sobre rutinas y ejercicios, esto no garantiza el dominio adecuado de las técnicas ni del proceso de entrenamiento. Por ello, es imprescindible ejercer una supervisión constante sobre las actividades realizadas en el gimnasio, con el propósito de realizar las correcciones necesarias, garantizar el cumplimiento de los protocolos y prevenir riesgos. En este sentido, Berdugo Mogollón, A. D. (2022) señala que existe una creencia generalizada de que las personas entrenan para obtener resultados, pero suelen ignorar las directrices que previenen lesiones, malas posturas, dolores articulares y bajo rendimiento.

Evaluación Inicial del Usuario.

La evaluación de la condición física inicial de cada usuario es un aspecto clave, especialmente antes de iniciar actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa. Este proceso debe incluir una anamnesis completa que permita

identificar posibles patologías o limitaciones que contraindiquen ciertas prácticas.

Ibáñez Viviescas, J. C. (2020, p. 20) recomienda que “antes de iniciar clases funcionales o programas de entrenamiento, se deben considerar las condiciones fisiológicas y patológicas del usuario, para prevenir cualquier efecto adverso derivado del ejercicio”.

Planificación y Guía de las Sesiones.

La orientación de las sesiones de entrenamiento debe realizarse de manera clara y estructurada, de modo que los usuarios comprendan cada fase del proceso y se logren los objetivos planteados. González Acosta, K. (2014, p. 127) concluye que “las 12 regulaciones propuestas son esenciales para guiar a los instructores en la implementación de programas y facilitar el desarrollo de la condición física en la población adulta joven que asiste a los centros de Cultura Física”.

Valor Formativo de las Prácticas Profesionales.

Ofrecer un espacio de práctica profesional a estudiantes de programas como Cultura Física representa una oportunidad valiosa tanto para el practicante como para la institución que lo acoge. Investigaciones han evidenciado que muchos gimnasios funcionan con personal sin formación académica específica, operando de manera empírica. Elizalde, M. D. J. R. y Solís, J. E. O. (2013, p. 50) afirman que “los instructores, en su mayoría, no realizan mediciones básicas como

el pulso o la presión arterial de los usuarios, debido a su limitada formación técnica y falta de capacitación continua”. Además, muchos jóvenes con formación académica son excluidos de oportunidades laborales por falta de experiencia, sin considerar el valor de las prácticas formativas como puente hacia la profesionalización.

Factores Determinantes en la Calidad del Servicio en Gimnasios.

Diversos factores inciden en la idoneidad de un gimnasio como espacio para la práctica de actividad física. No solo es necesaria una infraestructura adecuada y personal calificado, sino también condiciones motivacionales que fomenten la adherencia del usuario. Espinosa, N. V. B., Molina, N. P. y Muñoz, M. D. L. C. F. (2021, p. 16) destacan que estos factores incluyen “la preparación teórica, metodológica y práctica de los instructores; las condiciones físicas, técnicas y ambientales del espacio; así como el control de variables físicas, psicológicas, morfológicas, funcionales y sociales del practicante, y su nivel de satisfacción”.

Impacto Profesional de la Práctica en el Estudiante.

La práctica profesional brinda al estudiante una valiosa aproximación al contexto laboral en el cual ejercerá sus funciones, permitiéndole aplicar sus conocimientos teóricos en escenarios reales. Esta experiencia fortalece sus

competencias y enriquece su perfil profesional. Rincón, C. A. M. (2023, p. 22) afirma que “las prácticas profesionales permiten al estudiante visualizar de forma vivencial el entorno laboral, reafirmar sus conocimientos y desarrollar competencias en diversos contextos, por lo que no deben ser vistas únicamente como un requisito académico, sino como una oportunidad formativa integral.

4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA

1. Etapa de Inicio y Vinculación Institucional.

La práctica profesional se llevó a cabo en las instalaciones del gimnasio JANUTS. El día 17 de febrero de 2025 se realizó una visita inicial a la oficina de Bienestar Institucional con el fin de entregar la carta de presentación emitida por el coordinador de prácticas. En este primer encuentro se acordó, junto con la persona encargada de la supervisión del proceso formativo, el horario de trabajo correspondiente.

Posteriormente, se realizó un recorrido por las instalaciones, durante el cual se ofreció una inducción general sobre el funcionamiento del gimnasio, así como las responsabilidades que asumiría el practicante durante su estancia. De esta manera,

el 18 de febrero de 2025 se dio inicio formal a las labores con los usuarios pertenecientes a la comunidad universitaria.

2. Etapa de Desarrollo y Ejecución de Actividades.

A medida que avanzaban las semanas, se evidenció un aumento progresivo en la participación de usuarios en las sesiones de entrenamiento. Esta tendencia fue impulsada por los resultados visibles en quienes ya se encontraban bajo asesoría, así como por las estrategias de innovación aplicadas para diversificar las rutinas y evitar la monotonía.

De manera proactiva, se emprendió también una labor pedagógica orientada a promover el uso responsable de los espacios e implementos del gimnasio. Se ofrecieron recomendaciones directas a los usuarios que manipulaban incorrectamente elementos como discos y mancuernas, con el propósito de minimizar daños en el suelo y conservar el estado de los equipos.

3. Etapa de Formación en Normas de Higiene y Seguridad.

Se incentivó el cumplimiento de normas básicas de higiene y seguridad, tales como el uso obligatorio de toalla y guantes al utilizar las máquinas. Estas medidas

fueron comunicadas de forma respetuosa, enfatizando su importancia tanto para la salud individual como para la preservación de los equipos.

Como resultado, en las últimas semanas se observó una mejora significativa en el comportamiento colectivo dentro del gimnasio. Los espacios se mantenían más organizados, disminuyó la cantidad de implementos fuera de lugar y se optimizó el uso compartido de las máquinas, lo que derivó en una mayor eficiencia en las rutinas.

4. Etapa de Consolidación de Resultados.

Al culminar el periodo de práctica, se contaba con un grupo consolidado de usuarios asesorados, quienes demostraban constancia, puntualidad, disciplina y compromiso con sus procesos. Los resultados evidenciaron una mejoría notable en la condición física y salud general de los participantes, atribuida a la guía técnica y acompañamiento brindado durante toda la práctica profesional.

5 RESULTADOS

A lo largo del periodo de prácticas, se evidenció una mejora significativa en la organización y el uso adecuado de los diferentes aparatos e implementos del gimnasio, lo cual contribuyó al establecimiento de un ambiente de orden generalizado. Este cambio estructural facilitó una mayor interacción y vínculo con el entorno, en especial con los usuarios que, de manera constante, asistieron al gimnasio y participaron activamente en los entrenamientos.

Uno de los aprendizajes más relevantes durante este proceso fue comprender la importancia de distribuir equitativamente la atención entre todos los usuarios, en lugar de concentrarse en unos pocos. Este enfoque fue fortalecido gracias a las orientaciones brindadas por el supervisor de práctica, lo que permitió ampliar el alcance del acompañamiento y brindar asesoría a un mayor número de personas de manera eficiente y oportuna.

Adicionalmente, se desarrollaron estrategias para la optimización del uso de las máquinas, implementando ejercicios alternativos o variantes funcionales cuando los equipos se encontraban ocupados, de modo que los usuarios pudieran completar sus rutinas dentro del tiempo previsto. Finalmente, se promovió la adopción de una cultura de responsabilidad compartida en el uso del gimnasio, enfatizando la necesidad de desmontar los pesos de las máquinas y barras al

finalizar su uso, lo que no solo mejoró el orden general, sino que también optimizó el espacio disponible para el resto de los asistentes.

6 CONSIDERACIONES ÉTICAS

6.3.1.1 Privacidad y manejo de datos

El proyecto se compromete a respetar la privacidad de los usuarios.

7 CONCLUSIONES

Transmitir conocimientos y orientar a los usuarios en procesos relacionados con el acondicionamiento físico representa un reto significativo, dado que cada profesional posee un estilo particular de comunicación, planificación, dosificación, evaluación y retroalimentación. Estos elementos son fundamentales para lograr resultados efectivos en quienes participan en los programas de entrenamiento. Dicho proceso debe estar acompañado de un trato respetuoso, tanto en la interacción verbal como en la elaboración de rutinas individualizadas, lo cual contribuye a generar un ambiente propicio para el ejercicio, fomentando la motivación y un estado de ánimo favorable, aspectos clave para la adherencia al entrenamiento.

Asimismo, el uso correcto de los implementos disponibles en el gimnasio es esencial para maximizar los beneficios del ejercicio, preservar la seguridad de los

usuarios y mantener un entorno funcional y armónico. La enseñanza adecuada de la técnica, el control de la intensidad del esfuerzo y la atención a las indicaciones de los profesionales a cargo son aspectos determinantes para prevenir lesiones y favorecer una progresión constante en el rendimiento físico. Además, la incorporación de variedad en el uso de los equipos, en combinación con una planificación sistemática y coherente del entrenamiento, permite un desarrollo integral de las capacidades físicas.

8 RECOMENDACIONES

Es fundamental recomendar a las Unidades Tecnológicas de Santander, y en particular a la dependencia de Bienestar Institucional, responsable de la administración del gimnasio JANUTS, que se establezca un plan de mantenimiento preventivo y correctivo constante para todas las máquinas, equipos, barras, mancuernas, discos, escaladora, bicicleta estática y caminadoras. Esta medida busca evitar el deterioro progresivo ocasionado por el uso frecuente y, en muchos casos, por el mal manejo adecuado de los implementos. Asimismo, se considera pertinente sugerir la adquisición de nuevos equipos que son esenciales para un gimnasio funcional y completo. Entre ellos se destacan: la máquina de flexión y extensión de rodilla, el banco extensor, barras adicionales, y más bancos para ejercicios de pecho en sus diferentes variantes (plano, inclinado y declinado).

La incorporación de estos implementos no solo enriquecería la experiencia de los usuarios, sino que también permitiría una mayor diversidad de ejercicios y una mejor focalización del trabajo en grupos musculares específicos. Este tipo de maquinaria es particularmente útil para personas con limitaciones en el uso de pesos libres, facilitando su participación en entrenamientos más seguros y eficaces. Además, la mejora en la dotación del gimnasio contribuiría directamente

a elevar la calidad del servicio prestado, fomentar la adherencia a la actividad física y promover estilos de vida saludables dentro de la comunidad académica. Invertir en infraestructura deportiva es, en definitiva, una apuesta por el bienestar integral de estudiantes, docentes y personal administrativo.

9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Junior, M. P., Lagos, J. A., Riquelme, C. S. D., & López, R. A. L. (2014). Formación académica de los instructores de gimnasios de la ciudad de Chillán. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 15(1), 59-73.
- Zavala, J. J. A., & Piña, J. (2017). Calidad del servicio prestado al cliente por los instructores de gimnasios. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 2(3), 172-197.
- González Acosta, K. (2014). *Programa de acondicionamiento físico dirigido a la población adulta joven que asiste a los gimnasios de Cultura Física* (Doctoral dissertation, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Facultad de Ciencias de la Cultura Física de Matanzas.).
- Elizalde, M. D. J. R., & Solís, J. E. O. (2013). Desempeño Laboral de Instructores de Gimnasios Ubicados en Guayaquil, Samborondón, Milagro y Naranjito. *Revista Ciencia UNEMI*, 6(10), 44-51.
- Espinosa, N. V. B., Molina, N. P., & Muñoz, M. D. L. C. F. GIMNASIOS NO ESTATALES, UN ESCENARIO QUE ACERCA LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA COMUNIDAD.

- Rincon, C. A. M. (2023). Campo laboral y prácticas profesionales en el área de la cultura física en Colombia. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(4), 137-161.
- BERDUGO MOGOLLON, A. D. (2022). Práctica gimnasio JANUTS Población de 20 a 25 años.
- Ibañez Viviescas, J. C. (2020). Elaboración de un programa de entrenamiento físico, funcional a los usuarios de Fitness People Centro Médico Deportivo SAS.

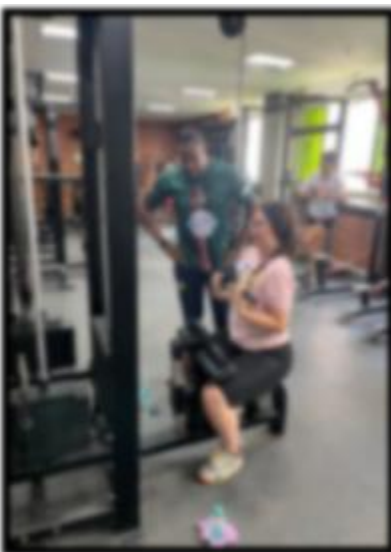
10 ANEXOS.

Fuente Autor



Asistencia en aperturas con mancuernas.

Fuente Autor



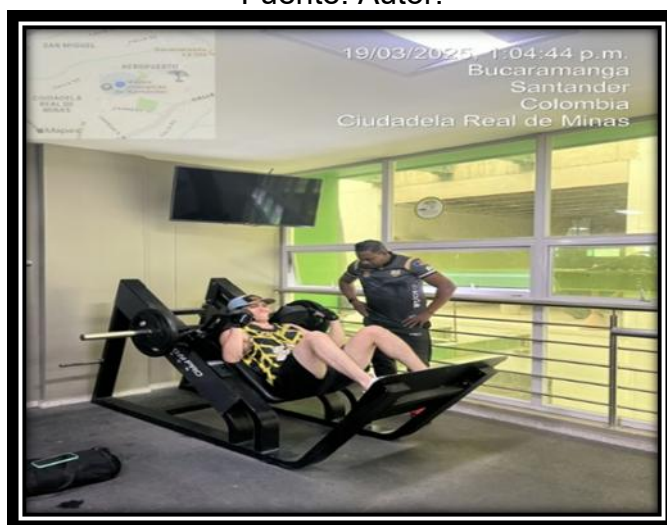
Corrección Pull Over con polea.

Fuente: Autor.



Ayuda en Press de Banca

Fuente: Autor.



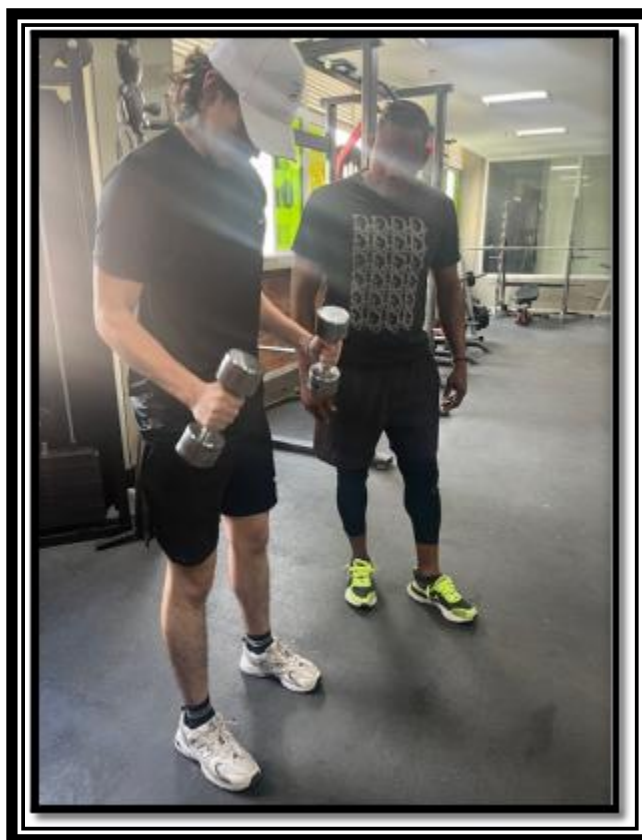
Corrección de sentadilla con peso.

Fuente: Autor.



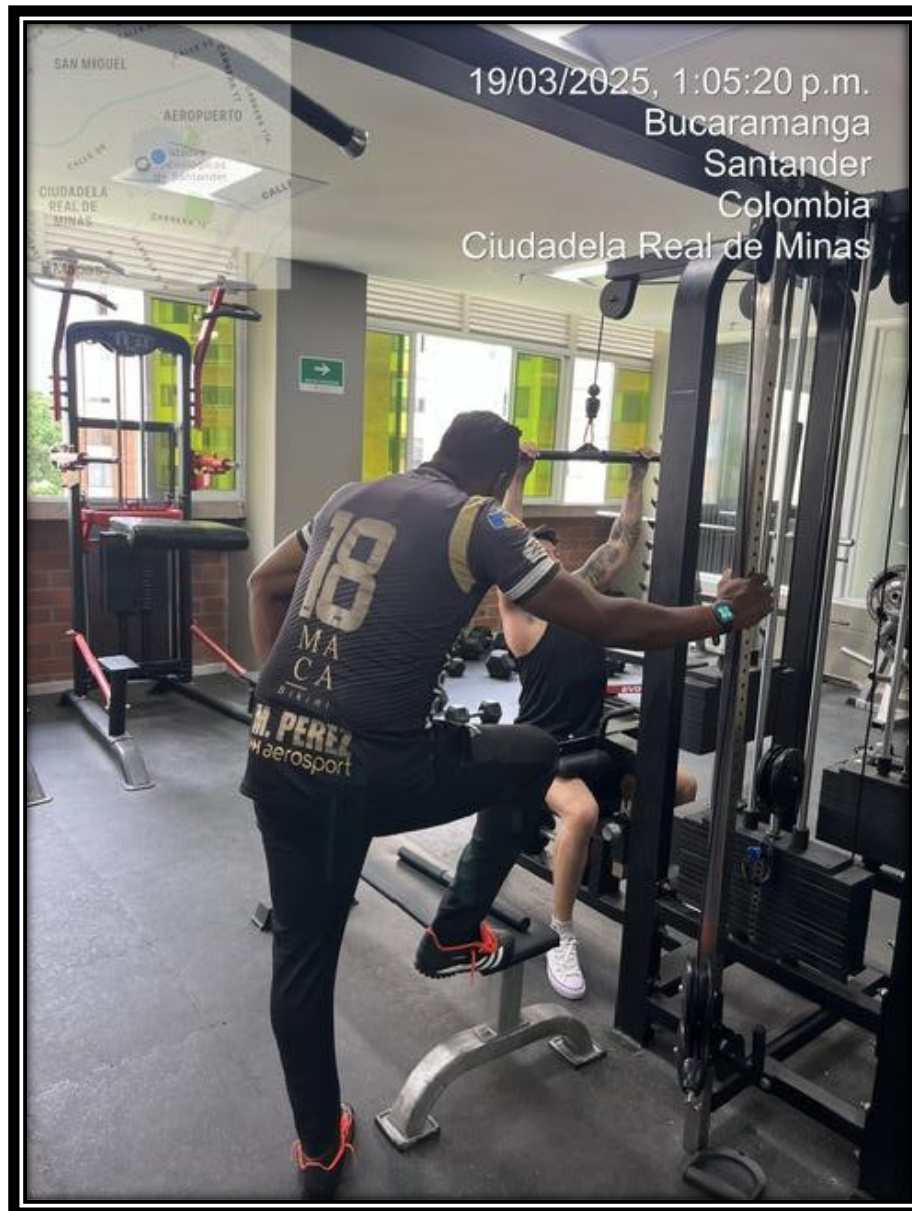
Ayuda a colocar la barra con peso.

Fuente: Autor.



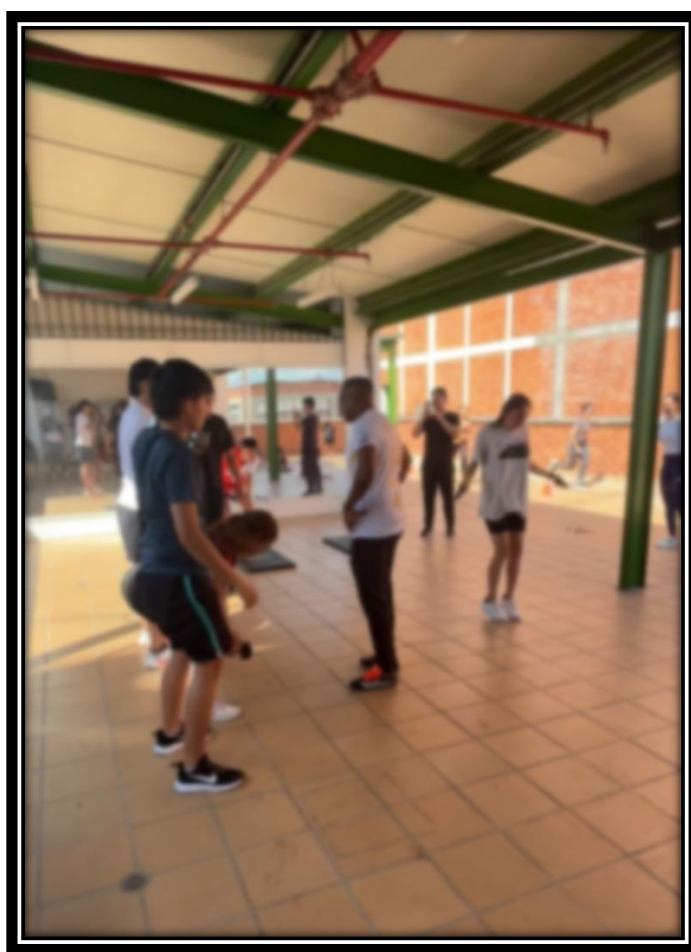
Orientación altura de elevación de hombros con mancuerna.

Fuente: Autor.



Comprobar postura correcta en remo vertical en máquina de poleas.

Fuente: Autor.



Clase número 1 de adaptación ejercicios de pierna.

F-DC-128

**INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO
EN MODALIDAD DE PRÁCTICA**

VERSIÓN: 2.0

ELABORADO POR:
Docencia

REVISADO POR:
Sistema Integrado de Gestión

APROBADO POR: Líder del Sistema Integrado de Gestión
FECHA APROBACIÓN: Octubre de 2023