



**CREACION DE CLASES GRUPALES ESPECÍFICAS PARA LOS ADULTOS
MAYORES AFILIADOS A FITNESS PEOPLE CENTRO MEDICO DEPORTIVO S.A.S.**

Modalidad: Práctica Empresarial o Práctica Social

NICOLAS HERNANDEZ PABON
CC 1.098.819.864

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Tecnología Deportiva
Bucaramanga, 18 de abril del 2020



**CREACION DE CLASES GRUPALES ESPECÍFICAS PARA LOS ADULTOS
MAYORES AFILIADOS A FITNESS PEOPLE CENTRO MEDICO DEPORTIVO S.A.S.**

Modalidad: Práctica Empresarial o social

NICOLAS HERNANDEZ PABON
CC 1.098.819.864

**Informe de práctica para optar al título de
TECNOLOGO DEPORTIVO**

DIRECTOR
SERGIO EDUARDO REYES CORREA

GERSON SUAREZ
Gerente de Fitness People Centro Médico Deportivo S.A.S.

Grupo de investigación – GICED

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Tecnología Deportiva
Bucaramanga, 18 de abril del 2020

R-DC-128

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO
EN MODALIDAD DE PRÁCTICA

VERSIÓN: 01

Nota de Aceptación

APROBADO

Firma del Evaluador



Firma del Director

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo de grado a mi familia, la cual me ha apoyado durante toda mi vida y sobre todo en los procesos de aprendizaje y de formación que he tenido en mi juventud. Mi familia, que me abrió sus brazos para acompañarme en mi recorrido por el sistema educativo y que sé que no descansaran de aportarme un soporte hasta que no logre realizar mis sueños y pueda ser yo, quien retribuya en sus vidas y en sus metas.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos primeramente a las UTS por brindarnos tanto conocimiento que hemos logrado plasmar en este informe y en todas nuestras prácticas deportivas en general. Además, por permitirnos realizar las practicas de trabajo de grado en un centro medico tan completo y excelente como lo es Fitness People; y aprovechamos para agradecerles a ellos por abrirnos sus puertas y confiar en nosotros; también por enseñarnos tanto porque solo a través de la vivencia y la experiencia directa en el campo de trabajo, es donde se aprende realmente a aplicar lo que se ha aprendido teóricamente y además, donde se logra despertar esa capacidad de solucionar problemas en el momento y en el lugar, y eso solo lo da la misma experiencia. Muchas gracias.

TABLA DE CONTENIDO

<u>INTRODUCCIÓN.....</u>	<u>9</u>
<u>1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD.....</u>	<u>10</u>
<u>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</u>	<u>11</u>
2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA.....	11
2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA	11
2.3. OBJETIVOS.....	13
2.3.1 OBJETIVO GENERAL	13
2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA	13
<u>3 MARCO REFERENCIAL</u>	<u>14</u>
<u>4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA.....</u>	<u>17</u>
<u>5 RESULTADOS</u>	<u>18</u>
<u>6 CONCLUSIONES.....</u>	<u>19</u>
<u>7 RECOMENDACIONES</u>	<u>19</u>
<u>8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	<u>20</u>

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Clase exclusiva para el adulto mayor.....18

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma de capacidades físicas básicas a trabajar en un microciclo.....	17
Tabla 2. Porcentaje semanal de cada capacidad física trabajada.....	17
Tabla 3. Minutos semanales de cada capacidad física trabajada.....	18

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el entrenamiento físico y/o la actividad física han tomado gran auge en nuestra sociedad debido al aumento de lo que se conoce como *sedentarismo*, el cual conlleva a una gran cantidad de enfermedades de todo tipo en el cuerpo humano. Por dicho motivo, el sector de la salud ha recomendado a la mayoría de las personas, especialmente a adultos y adultos mayores, realizar por lo menos 30 min de actividad física (propuesto por la OMS).

Se reconoce a una persona como *Adulto Mayor*, cuando alcanza o supera la edad de 60 años; en esta etapa de la vida se ven los resultados de los hábitos y costumbres que haya tenido una persona durante todo su trasegar a través de los años, además, el cuerpo físico de un adulto mayor comúnmente se ha desgastado ya demasiado por las actividades que ha realizado y las que no; dicho esto, es muy común ver en nuestra sociedad a adultos mayores con enfermedades en los sistemas renal y digestivo, y otras deficiencias principalmente en los huesos, articulaciones y músculos; esto afecta de gran manera el desarrollo óptimo de las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), que a su vez son fundamentales para realizar las actividades diarias básicas como caminar, correr, alzar objetos livianos o pesados y tener un buen desempeño de los sistemas cardiovascular y cardiorrespiratorio, los cuales nos permiten tener una vida plena y saludable.

Hemos tenido la posibilidad de analizar personalmente que a este grupo de personas no se le ha dado aún, la inclusión necesaria en Fitness People C.M.D., ni en el ámbito deportivo de Santander en general, ya que solo en pocos parques de la ciudad se realizan clases dirigidas únicamente para el Adulto Mayor, mas no se ha llegado a todos los barrios de la ciudad y tampoco a sus gimnasios.

Es por ello, que queremos implementar en Fitness People, una clase exclusiva para el adulto mayor, donde no se trabajen solamente estiramientos activos y movilidad articular, si no, ejercicios que realmente logren forzar, recuperar y mantener las capacidades que nombramos anteriormente, sabiendo, que los ejercicios van dirigidos a ese tipo de población. Lógicamente aplicando las respectivas regresiones para los casos particulares de alguna dificultad o lesión.

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD

Fitness People Centro Médico Deportivo S.A.S. es una empresa Bumanguesa que recibe a todo tipo de población que desee cuidar su salud guiada por profesionales. Dicha empresa, está dirigida por un Gerente; un Representante legal; una dirección de recursos humanos; un comité administrativo que trabaja a nivel general y de cada sede, de la mano con el comité comercial (cada uno de estos comités, está dirigido por un Director Administrativo y Comercial respectivamente); un grupo de Profesores Planta con su respectivo(a) coordinador(a); un grupo de profesores de clases grupales con su respectivo(a) coordinador(a); además, un personal de Servicios Generales.

Esta comunidad se reconoce, más que como un grupo de gimnasios, como una I.P.S. debido a que también cuenta con una rama específica de salud, integrada por un Médico Deportólogo, un(a) Nutricionista y un grupo de fisioterapeutas guiadas por un(a) coordinador(a).

Fitness People brinda sus servicios en tres zonas de la ciudad de Bucaramanga, una en el municipio de Floridablanca, un más en el municipio de Piedecuesta, y por último, una en la ciudad de Cúcuta.

Su objetivo principal es velar y cuidar la salud de todos sus afiliados, brindando el mejor *servicio al cliente* de los Santanderes, y teniendo como base de trabajo para ello, algo conocido como CULTURA FITNESS.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de la Problemática

Las clases grupales (Aeróbicos, pilates, spinning, entre muchas otras) son una manera excelente de potenciar un gimnasio debido a que generan un ambiente alegre y ameno entre los mismos usuarios, y así mismo con los profesores. Por ello la mayoría de los gimnasios reconocidos en Bucaramanga y su área metropolitana incluyen dentro de sus beneficios dichas clases. Empero, ningún gimnasio ha ofrecido al público, una clase exclusiva para el adulto mayor, ya que se tiene la idea de que dichas clases no son necesarias porque el adulto mayor puede incluirse en muchas de las demás clases mencionadas anteriormente; por ello solo se brindan unas pocas clases para adulto mayor en algunos parques de la ciudad. Es sabido que el adulto mayor no puede caer en el *sedentarismo*, debido a que éste, le abriría las puertas a muchas dificultades físicas y metabólicas que podrían acortar su vida. La realidad es que los adultos mayores afiliados a Fitness People, optan por no ingresar a las clases que el Centro Médico Deportivo ofrece, debido a que sienten que sería tedioso para el desarrollo de las mismas, o porque tienen alguna lesión que les imposibilita participar en dichas clases, y prefieren solo ir al gimnasio a hacer “cardio” en las caminadoras o participar de algunas clases de baile y una que otra máquina, perdiendo así, la oportunidad de mejorar su estado físico y su salud notablemente. Dicho esto, ¿Qué estrategia podemos crear para ofrecerle al adulto mayor, un espacio donde se trabajen sus capacidades físicas básicas de manera divertida y completa?

2.2. Justificación de la Práctica

En comparación con algunos países europeos, América Latina ha expuesto a los estudios científicos, que su población adulta envejece mucho más rápido que en la nombrada Europa. Más del 80% de muertes en los países en vía de desarrollo se concluyen por enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT); estas se dan gracias a la inactividad física, sedentarismo, y costumbres pasivas en la sociedad occidental. Con esto queremos mostrar que, para todo tipo de personas, la falta de actividad física es perjudicial para la salud y para su bienestar emocional y psicológico. Solamente analizando el metabolismo interno del cuerpo humano,

vemos que siempre está en movimiento y nunca para, nuestros sistemas nunca se detienen, por lo mismo, nuestro corazón nunca deja de latir. Por ello la necesidad de la actividad física y de movernos, así sean 30 minutos de ejercicio aeróbico como bien lo recomendará la Organización Mundial de la Salud (OMS), 7 días a la semana.

A todo esto, debemos sumarle el hecho de que tener una vida plena y una salud óptima, también requiere de la adquisición o del desarrollo correcto de las capacidades físicas básicas del cuerpo humano (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), ya que estas, nos van a permitir desenvolvernos en las actividades físicas y mentales diarias de manera adecuada, otorgándonos grandes beneficios metabólicos, físicos, psicológicos y emocionales.

Imaginemos ahora a una persona que ha alcanzado o superado la edad de 60 años (Adulto Mayor), la cual pierde con el paso del tiempo muchas de sus cualidades o capacidades físicas que ha desarrollado a través de su vida. La debilidad y la falta de ánimo para la actividad física que normalmente tiene este tipo de población, se debe a un conjunto de dificultades por las que atraviesa su cuerpo en esta etapa de la vida. Se tiene la idea de que una persona “vieja” o un Adulto Mayor, es una persona que ya empieza a ocupar un puesto innecesario en nuestras vidas, así mismo es de cierto modo visto como débil y que no puede ya aportar algo a la sociedad; siendo esto muchas veces contradictorio con el ejemplo de varios adultos mayores que aun estando “viejos” tienen mente de joven y poseen aun, muchas cualidades a nivel corporal.

Todo lo anteriormente nombrado, puede cambiar si el adulto mayor es motivado por actividades y ejercicios enfocados al mantenimiento y desarrollo saludable del cuerpo físico, que lo harán recuperar y mantener las cualidades que otrora ha perdido, trayendo consigo una sensación de bienestar que lo impulsará psicológicamente a la actividad física y así mismo su cuerpo podrá responder con mayor vitalidad, alargando así sus posibilidades de vida, derrotando la adquisición de posibles enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y entre otras cosas, dándole unos hábitos de vida saludables que mantendrán su bienestar y su buen estado físico.

2.3. Objetivos

2.3.1 *Objetivo General*

Crear clases grupales exclusivas para el adulto mayor en Fitness People Centro Médico Deportivo S.A.S.

2.3.2 *Objetivos Específicos*

- 2.3.2.1 Verificar y analizar qué tipo de entrenamiento puede realizar una persona mayor o igual a 60 años.
- 2.3.2.2 Implementar en estas clases, el uso de carga baja o moderada y autocarga, únicamente.
- 2.3.2.3 Ejecutar dichas clases, enfocándolas principalmente a activar o mejorar sus capacidades físicas básicas.

2.4 Antecedentes de la Empresa

Las *clases grupales* o el *entrenamiento grupal* es un plan de ejercicios liderado por un monitor con el fin de ejercitar el cuerpo de manera efectiva y agradable mediante distintas disciplinas mientras los participantes realizan actividad física e interactúan entre ellos.

Fitness People Centro Médico Deportivo S.A.S. ofrece actualmente clases grupales de entrenamiento aeróbico como lo es Fit Combat, Aeróbicos, Danzika y Rumba; clases de fuerza como Xtreme y ocasionalmente Super Glúteo; clases de entrenamiento mixto como Spinning, Funcional, Core y Abdomen; y de estiramiento y relajación activa como Pilates y Stretching. Todas estas clases son impartidas a cualquier tipo de población que estuviera afiliada a la empresa, obviamente incluyendo al adulto mayor y haciendo ciertas adaptaciones en dichos casos determinados y cuando era debido. Sin embargo, como ya he tocado en puntos anteriores, la mayoría de los adultos mayores del Centro Médico Deportivo, no ingresaban a estas clases porque sabían que no iban a poder realizarlas específicamente como el profesor de turno la había programado, si no, que tenían que realizar alguna adaptación o carga más liviana y esto desmotivaba en cierta manera el ingreso de algunas de estas personas.

Al igual que Fitness People, todos los gimnasios de Bucaramanga y su área metropolitana ofrecen clases grupales a sus miembros activos, sin embargo, ocurre el mismo acontecimiento y por ende los adultos mayores se inhiben de participar de todas las clases que se llevan a cabo y optan por hacer solo ejercicio cardiovascular en las caminadoras y bicicletas estáticas o solo ingresar específicamente a Pilates o Rumba, como por hacer actividad física y no quedarse quietos o sin hacer nada.

3 MARCO REFERENCIAL

El envejecimiento humano constituye un proceso multidimensional de los seres humanos que se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia con la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte. Es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo.

Las personas adultas mayores son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones. Las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro. Generalmente, una persona adulta mayor es una persona de 60 años o más de edad. (según MinSalud)

Con el fin de mejorar sus funciones cardiovasculares, cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ECNT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

1. Los adultos de 60 en adelante deben dedicar 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
5. Se realicen actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
6. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

Las recomendaciones son extensivas a los adultos mayores con algún tipo de lesión o discapacidad, siempre y cuando se adapten a cada persona en función

de su capacidad de ejercicio, de sus limitaciones y de los riesgos específicos para su salud.

Los adultos mayores inactivos o con enfermedades limitantes verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría "sin actividad" a la de "cierto nivel" de actividad. Los adultos mayores que no siguen las recomendaciones de realización de actividad física deberían intentar aumentar la duración, la frecuencia y, finalmente, la intensidad como meta para cumplirlas.

En general, la evidencia disponible demuestra de forma contundente que, en comparación con los adultos mayores menos activos, hombres y mujeres, las personas mayores físicamente activas:

- Presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal.
- Tienen un perfil de biomarcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea.
- Presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves. (según OMS)

Las capacidades físicas básicas son las que nos permiten desenvolvernos en las diferentes actividades del diario vivir, dentro de ellas se pueden mencionar algunas como:

1. Resistencia: Mejora la respiración y la frecuencia cardíaca. Mejora la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. Infunde energía. La resistencia en un adulto mayor puede desarrollarse en las siguientes actividades:
 - 1.1. Caminar.
 - 1.2. Trotar.
 - 1.3. Bailar.
 - 1.4. Nadar.
 - 1.5. Montar en bicicleta.
 - 1.6. Subir escaleras o colinas.
 - 1.7. Ejercicios isométricos o ejercicios de ejecución rápida.

2. Fuerza: Fortalece los músculos. Protege en gran medida el sistema óseo y los órganos internos. Da energía al cuerpo. La fuerza se puede incluir en un adulto mayor, en las siguientes actividades:
 - 2.1. Soportar movimientos con el peso del cuerpo.
 - 2.2. El uso de resistencia al movimiento por bandas elásticas.
 - 2.3. Empuje, tracción, desplazamiento, levantamiento y aplastamiento de objetos o medios de cargas livianas, moderadas y altas.

3. Equilibrio: Previene caídas. Puede incluir las siguientes actividades en el adulto mayor:
 - 3.1. Pararse en un pie.
 - 3.2. Caminar poniendo un pie delante del otro, en línea recta.
 - 3.3. Pararse sobre una superficie inestable.
 - 3.4. Sostener el cuerpo o un objeto durante un tiempo determinado y en una posición no común.

4. Flexibilidad: Estira los músculos, mantiene la agilidad y la facilidad de movimiento. Puede incluir las siguientes actividades en el adulto mayor:
 - 4.1. Estiramiento.
 - 4.2. Ejercicios donde se varía el ángulo de movimiento y los planos y ejes del cuerpo, cuidando no sobrepasar el límite de las articulaciones.
 - 4.3. Alcanzar objetos o metas a una distancia no cercana y sin desplazarse.

4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA

El siguiente cronograma, nos muestra que aspectos vamos a trabajar diariamente en cada clase exclusiva para el adulto mayor, teniendo en cuenta las recomendaciones de la OMS. Recordemos que se deben periodizar las capacidades físicas básicas para no sobrecargar algún sistema energético u otro aspecto metabólico del adulto mayor.

1. CRONOGRAMA DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS A TRABAJAR EN UN MICROCICLO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fuerza	Equilibrio	Prevención de caídas	Equilibrio	Fuerza
Resistencia	Flexibilidad		Flexibilidad	Resistencia
Fuerza: 50% del día. Resistencia: 50% del día.	Equilibrio: 50% del día. Flexibilidad: 50% del día.	Prevención de caídas: 100% del día.	Equilibrio: 50% del día. Flexibilidad: 50% del día.	Fuerza: 50% del día. Flexibilidad: 50% del día.

2. PORCENTAJE SEMANAL DE CADA CAPACIDAD FÍSICA TRABAJADA

Capacidad física	Porcentaje de W semanal
Fuerza	22,2%
Resistencia	22,2%
Equilibrio	22,2%
Flexibilidad	22,2%
Prevención de caídas	11,2%

6 CONCLUSIONES

- La población del adulto mayor necesita de manera inmediata un espacio donde se le brinde toda la atención necesaria para mejorar su salud y su estado físico.
- Los gimnasios no deben obviar al adulto mayor, dejándolo que realice su entrenamiento físico como cualquier persona joven, ya que para nadie es un secreto que sus capacidades físicas son totalmente diferentes, y el adulto mayor necesita ser incluido de manera atenta y no despreocupada.
- La clase exclusiva para el adulto mayor cumple con los requisitos necesarios para desarrollar las capacidades físicas que el mismo necesita para vivir plenamente. Además, esta clase se convierte en un ejemplo para la sociedad del ámbito deportivo y en general.
- La actividad física es totalmente necesaria para todo tipo de personas, sin distinción de raza, sexo, credo, nacionalidad, nivel social y edad; ya que ella, permite tener una vida saludable, óptima y armoniosa con el entorno en general.
- Estas clases logran crear un ambiente de inclusión en los gimnasios o centros médicos, con las personas pertenecientes a la población adulto mayor.

7 RECOMENDACIONES

- Siempre tener a la mano los implementos básicos para las clases, tales como: toalla, hidratación, ropa cómoda y adecuada para las clases exclusivas para el adulto mayor.
- Estas clases deben ser siempre guiadas por personal profesional ya que se debe tener sumo cuidado en la guía y ejecución de los ejercicios que se den en las mismas.
- Al inicio de cada clase se debe solicitar obligatoriamente el plan de entrenamiento de cada persona para verificar que no se tengan lesiones o restricciones médicas, y si así es, aplicar durante la clase las respectivas regresiones para los casos particulares que se presenten.
- Establecer un protocolo de clase exclusiva para el adulto mayor, en donde se dosifiquen las clases a nivel semanal o de microciclos y en donde se establezca en cada una, qué capacidades físicas básicas o elementos físicos se van a trabajar en esa semana. Para esto, se debe tener en cuenta, cuantas veces a la semana se pueden trabajar dichas capacidades para la población de adulto mayor.

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.tdsistemas.com/clases-grupales-gimnasios-como-gestionarlas/>

<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/