Acompañamiento individualizado en procesos de acondicionamiento físico para mejorar la adherencia y la ejecución técnica en adultos y adultos mayores.

Modalidad: Práctica Empresarial

Isaac Eliab Aguirre Rocco
CC 1007573997

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Tecnología en Entrenamiento Deportivo
Bucaramanga 25 de noviembre de 2025

Acompañamiento individualizado en procesos de acondicionamiento físico para mejorar la adherencia y la ejecución técnica en adultos y adultos mayores.

Modalidad: Práctica Empresarial

Isaac Eliab Aguirre Rocco
CC 1007573997

Informe de práctica para optar al título de
Tecnólogo en Entrenamiento Deportivo

DIRECTOR
Josué Daniel Maldonado Benavidez

Ramsés Fabian Zambrano Silva
Líder de Sede Provenza

Grupo de investigación, Ciencia e Innovación Deportiva – GICED

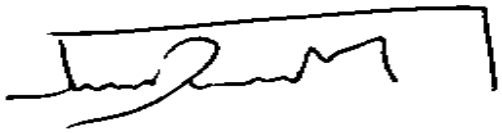
UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Tecnología en Entrenamiento Deportivo
Bucaramanga 25 de noviembre de 2025

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 Tecnólogo en Entrenamiento Deportivo,
Según acta N° 17 del 26 de noviembre del 2025,
del Comité de Trabajo de Grado



Alexander Mancilla Jaimes
Evaluador



Josué Daniel Maldonado Benavides
Director

DEDICATORIA

Dirijo este documento a mis padres que siempre han sido pieza clave en mi formación profesional como personal, también a mi novia quien siempre me ha apoyado en cada paso que tomo hacia el futuro.

AGRADECIMIENTOS

Dirijo estas palabras a Jeimy Andrea Merchan Tellez docente de las Unidades Tecnológicas de Santander por todas las herramientas y conocimientos que ha compartido conmigo siendo fundamentales para mi aprendizaje, y la empresa fitness people por permitirme realizar mi proceso de prácticas en sus instalaciones.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN **9**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD **11**

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA **13**

2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA **13**
2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA **14**
2.3. OBJETIVOS **15**
2.3.1 OBJETIVO GENERAL 15
2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 15
2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA **16**

3 MARCO REFERENCIAL **17**

4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA **21**

5 RESULTADOS **22**

6 CONSIDERACIONES ÉTICAS **27**

7 CONCLUSIONES **28**

8 RECOMENDACIONES **29**

9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS **31**

10 APENDICES **32**

11 ANEXOS **35**

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 acondicionamiento físico constituye una herramienta fundamental para la salud y el bienestar, aun mas en personas de mediana y avanzada edad. Los adultos deben realizar al menos 150 a 300 minutos de actividad física acumulables en la semana, esto traería como resultado mejorías en la salud cardiovascular, la incidencia de la hipertensión, igual de cáncer en lugares específicos, disminuye la posibilidad de presencia de diabetes, favorece la salud mental, cognitiva y el sueño. (Organizacion Mundial de la Salud, 2020). Toma un gran valor porque la actividad física se articula con la prevención y el fomento de buenos hábitos para una vida saludable.

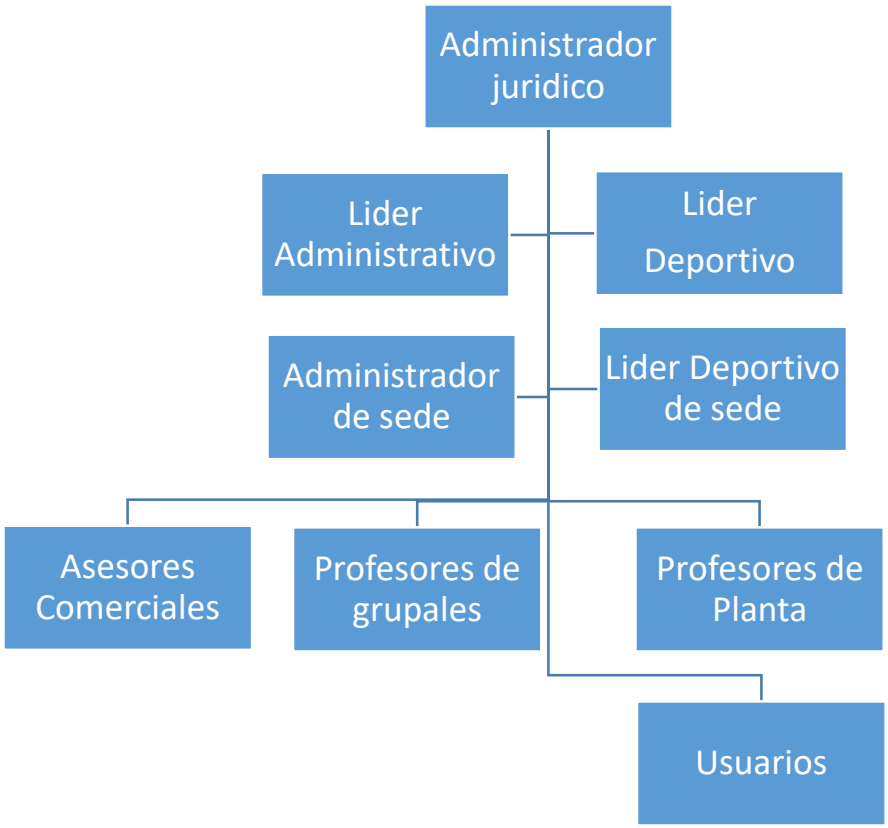
Esta práctica se desarrolla en fitness people centro médico deportivo, una ips en la que se ofrece acompañamiento integral a los usuarios, a quienes se les brinda un proceso de acondicionamiento físico general buscando como objetivo una mejor calidad de vida, con este trabajo se busca resaltar la importancia del movimiento, la actividad física y el ejercicio físico como estrategia de prevención y promoción a una vida saludable.

La intervención en adultos mayores es prioritaria por ser una de las mayores poblaciones con hábitos sedentarios. Se expondrán los procedimientos realizados,

los objetivos propuestos y conclusiones derivadas de la experiencia con el propósito de aportar al campo del acondicionamiento físico y su importancia en la salud de la población adulta.

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA

La práctica se desarrollará en Fitness People, Centro Médico Deportivo (IPS), con más de 13 años de experiencia en el mercado, fundada y dirigida por el ingeniero industrial Yerson Suarez (Fitness people , 2025). A nivel funcional la IPS cuenta con un equipo conformado por profesionales de la salud y el ejercicio físico, la jerarquía en esta IPS es la siguiente. Gerente, Coordinador Médico, Coordinador Acondicionamiento Físico, Profesionales de la salud, Profesionales en Entrenamiento Deportivo, Personal de apoyo. De esta manera, se consolida como un espacio de promoción de estilos de vida saludables y de apoyo al bienestar físico de la comunidad.


Administrador juridico
Lider Administrativo
Lider Deportivo
Administrador de sede
Lider Deportivo de sede
Asesores Comerciales
Profesores de grupales
Profesores de Planta
Usuarios

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de la Problemática

En fitness People los usuarios reciben planes de entrenamiento estructurados, sin embargo, se presenta una dificultad en el seguimiento de los mismos. Esto es porque en la modalidad general, un solo instructor debe atender simultáneamente a muchos usuarios, lo que limita la supervisión y el acompañamiento individual, como resultado, algunos afiliados en especial adultos y adultos mayores no cumplen de forma adecuada las recomendaciones, se distraen con facilidad y no alcanzan los objetivos esperados.

El gimnasio cuenta con un servicio de entrenamiento personalizado, en la cual un profesor acompaña exclusivamente al usuario durante una hora, esto logra que haya mejor control y efectividad en el entrenamiento, pero claramente este servicio tiene un costo adicional a la membresía del esto amerita que todos los usuarios pueden acceder a él.

En contexto se plantea la pregunta problematizadora.

¿Cómo influye el acompañamiento en el acondicionamiento físico, el bienestar integral y la calidad de vida de los adultos y adultos mayores?

2.2. Justificación de la Práctica

La práctica se justifica en la necesidad de mejorar el seguimiento de los planes de entrenamiento en Fitness People, debido que la limitada disponibilidad de personal y la organización de los servicios afectan el cumplimiento de los objetivos de los usuarios, en especial de adultos y adultos mayores que requieren un acompañamiento más cercano.

Este trabajo es relevante porque contribuye a optimizar los procesos internos del gimnasio, fortaleciendo la satisfacción y permanencia de los afiliados. Además, permite aplicar los conocimientos adquiridos en la formación tecnológica, desarrollando competencias para la identificación de problemas y generar soluciones qua aporten valor para la institución como para los usuarios.

La actividad física contribuye a satisfacer las necesidades biofísicas porque aumenta la capacidad de oxigenación en el cuerpo, regula el gasto cardiaco, fortalece el

sistema muscular esquelético, equilibra el peso corporal y mejora el sueño, la actividad sexual, la eliminación urinaria e intestinal. (en, 2020)

Esta práctica es realizada con el objetivo de vivir de primera mano el mundo laboral, e ir tomando la experiencia necesaria para afrontar la realidad de salir a ejercer lo aprendido en cada ciclo universitario, experimentar si es un buen campo también es una de la ideas del por cual fue elegida esta modalidad de grado.

2.3. Objetivos

2.3.1 Objetivo General

Realizar acompañamiento especifico en acondicionamiento físico que influya en el bienestar integral y la calidad de vida en adultos y adultos mayores, usuarios activos del fitness People Provenza

2.3.2 Objetivos Específicos

2.3.3. Identificar las dificultades que presentan los usuarios en el cumplimiento de sus planes de entrenamiento.

2.3.3 Aplicar estrategias de seguimiento individualizado para mejorar la ejecución de los ejercicios y la adherencia al plan.

2.3.4 Evaluar el nivel de satisfacción de los usuarios de fintess people Provenza con las estrategias aplicadas

2.3.5 Analizar los resultados obtenidos para evidenciar como el acompañamiento cercano favorece el logro de los objetivos de entrenamiento.

2.4 Antecedentes de la Empresa

Según la información recogida las Unidades Tecnológicas de Santander, en Fitness People Provenza han ido en su gran mayoría buenos practicantes, pero esto no quiere decir que no haya habido malas experiencias, sin embargo estas nunca han tenido que ver por el carácter del conocimiento al momento de aplicarlo, sino en razones que individualizan a cada practicante como persona, la puntualidad, la organización y el cumplimiento instrucciones, esto da a entender que lo sucedido es por la personalidad o hábitos de quienes fueron aquellos practicantes.

3. MARCO REFERENCIAL

3.1. MARCO TEORICO

En las personas de edad avanzada, el ejercicio debe orientarse a mejorar la salud, fortalecer la seguridad personal y favorecer que realicen sus movimientos cotidianos con mayor autonomía, dejando de lado cualquier enfoque competitivo. (Rosibel Orozco Vargas, 2011).

La práctica regular de movimiento corporal en personas de avanzada edad genera múltiples efectos positivos a nivel biológico, psicológico y social. Sin embargo, es importante recordar que, por más constante que sea, ninguna rutina motriz es capaz de frenar el curso natural del envejecimiento (Chodzko-Zajko, 2009) Por ello resulta esencial diseñar una iniciativa que favorezca la conservación de las capacidades fundamentales en las personas mayores, contribuyendo directamente a un proceso de envejecimiento participativo y dinámico. (Felipe Poblete Valderrama, 2016).

“Por esta razón, el movimiento planificado produce transformaciones relevantes en las dimensiones biológica, emocional y social. No obstante, un programa de ejercicios por sí solo resulta limitado si no cuenta con el acompañamiento adecuado de profesionales de la medicina, la kinesiología, la nutrición y la psicología, además de considerar los contextos culturales y del entorno. En consecuencia, la intervención que desarrollamos debe abordarse desde una

perspectiva integral, apoyada en el trabajo conjunto de distintos sectores y orientada al fortalecimiento de la Salud Familiar. (Fabio Andrade A, 2007).

3.2. MARCO LEGAL

LEY 181 DE 1995

"Mediante esta norma se establecen lineamientos para impulsar la actividad deportiva, las prácticas recreativas, el uso constructivo del tiempo libre y la formación física, además de instituirse el Sistema Nacional del Deporte."

LEY 934 DE 2004

"Mediante esta normativa se adopta oficialmente la Política Nacional para el Avance de la Educación Física y se dictan otras disposiciones."

3.3. MARCO CONCEPTUAL

¿Qué es acondicionamiento físico?

El acondicionamiento corporal alude al nivel de bienestar y rendimiento físico que posee un individuo, producto de la actividad física constante, una nutrición apropiada y hábitos de vida favorables. Implica fortalecer y conservar capacidades como la potencia muscular, la resistencia, la movilidad articular y la coordinación, permitiendo afrontar tareas cotidianas y desenvolverse en diferentes prácticas motrices.(Pozuelo-Majadahonda, s.f.)

¿Qué es bienestar integral?

“El bienestar corresponde a una condición equilibrada en las dimensiones corporal, emocional, social, existencial y formativo-laboral, que surge cuando la persona se involucra de manera consciente en diversas prácticas, motivaciones y comportamientos dentro de un ambiente que facilite su crecimiento.(Desarrollo, s.f.)

¿Que es calidad de vida?

La calidad de vida es un concepto amplio que abarca desde el bienestar colectivo hasta aspectos individuales. Combina elementos subjetivos y objetivos, todos orientados al bienestar personal. Sus principales dominios incluyen el bienestar físico, material, social, emocional y el desarrollo personal. Cada uno de ellos es influido por factores como la edad, el entorno social, los recursos disponibles, el empleo y las políticas de salud, lo que hace que su interpretación sea variable de una persona a otra. (Mexico, s.f.)

Adulto mayor

Un adulto mayor es una persona de 60 años de edad o más. (Organizacion Mundial de la Salud, 2020)

3 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA



4 RESULTADOS

En contexto general los resultados obtenidos durante el desarrollo de la práctica en el Fitness People Provenza se destacan los siguientes:

Objetivo específico # 1

Identificar las dificultades que presentan los usuarios en el cumplimiento de sus planes de entrenamiento.

Actividades realizadas:

- Guía de observación: La guía de realizo teniendo en cuenta las posibles dificultades que pueden presentar los usuarios al momento de llevar a cabo la aplicación del plan de entrenamiento se seleccionaron cinco criterios de análisis que permitieran identificar la participación de los usuarios: regularidad en la asistencia, ejecución técnica, nivel de esfuerzo, comprensión del plan y factores externos que pudieran influir en su adherencia al plan de entrenamiento. La aplicación de la guía se llevó a cabo durante las sesiones de entrenamiento la observación se realizó de manera directa, buscando no intervenir con la ejecución. (ver anexo A)

Objetivo específico # 2

Aplicar estrategias de seguimiento individualizado para mejorar la ejecución de los ejercicios y la adherencia al plan.

Actividades realizadas:

- Para cumplir este objetivo se implementaron acciones orientadas a mejorar la ejecución técnica de los ejercicios y también realizar adaptaciones de los mismos.

1. Monitoria individual durante las sesiones: se realizó un acompañamiento cercano a cada usuario, corrigiendo posturas, orientando sobre la correcta ejecución de los movimientos.

2. Recomendaciones: al finalizar cada bloque se ofrecieron recomendaciones específicas según lo observado, con el fin de mejorar y corregir errores.

3. Adaptación: se modificaban ciertos ejercicios según el nivel, condición física o limitación del usuario priorizando su seguridad.

4. Revisión: Se realizaba observación identificando avances y la constancia, lo que permitió orientar de mejor manera las sesiones de entrenamiento (ver anexo B registros fotográficos)

Objetivo específico # 3

Evaluar el nivel de satisfacción de los usuarios de fitness people Provenza con las estrategias aplicadas

Actividades realizadas:

- Se aplico encuesta de satisfacción el cual consistió de siete preguntas basadas en el seguimiento a cada usuario. (ver apéndice A)

Objetivo específico # 4

Analizar los resultados obtenidos para evidenciar como el acompañamiento cercano favorece el logro de los objetivos de entrenamiento.

Actividades realizadas:

- Análisis de la encuesta

La encuesta permitió conocer cómo se sintieron los usuarios con el acompañamiento recibido durante sus sesiones de entrenamiento. De forma general, las respuestas muestran una percepción positiva y un buen nivel de satisfacción con el proceso.

Los participantes coincidieron en que la comunicación fue clara durante toda la intervención. Esto sugiere que las indicaciones y explicaciones se entendieron con facilidad, algo esencial para realizar los ejercicios de manera segura y correcta.

También se ve resaltado en la encuesta que se sintieron acompañados en cada sesión. Esta presencia constante fortaleció la confianza y la motivación de los usuarios, dos elementos que influyen directamente en que una persona mantenga su compromiso con el plan de entrenamiento.

Un punto importante fue la mejora técnica. La mayoría afirmó que el acompañamiento les ayudó a corregir posturas, entender mejor los movimientos

y ejecutar los ejercicios de forma más adecuada. Esto demuestra que el seguimiento personalizado tuvo un impacto real en su aprendizaje y desarrollo físico.

Los usuarios reconocieron que el apoyo recibido se ajustó a sus necesidades individuales. Esto indica que las estrategias y recomendaciones se adaptaron a cada caso, favoreciendo un proceso más cómodo y efectivo para todos.

La satisfacción general con la intervención fue alta. Los encuestados expresaron sentirse a gusto con la atención brindada y con la manera en que se desarrolló el seguimiento.

- Informe detallado de las respuestas de los usuarios encuestados (ver anexo # C)

5 CONSIDERACIONES ÉTICAS

Como parte del proceso y atendiendo las consideraciones éticas en su items numero dos se aplicaron encuestas de satisfacción con el fin de evaluar el nivel de los usuarios en fitness people Provenza donde no fue tomado ningún dato personal.

Se aplicó una sola encuesta para evaluar el nivel de satisfacción con la intervención realizada durante las prácticas.

6 CONCLUSIONES

La práctica desarrollada en Fitness People Provenza permitió evidenciar la importancia del acompañamiento cercano tiene un impacto directo y positivo en el acondicionamiento físico de los adultos y adultos mayores. Durante el proceso se identificaron dificultades relacionadas con la adherencia, la técnica y la comprensión de los planes de entrenamiento, especialmente en aquellos usuarios que no contaban con una supervisión más constante.

El seguimiento individualizado mostro ser una estrategia efectiva para mejorar la ejecución de los ejercicios, brindar seguridad y aumentar la motivación. Los usuarios manifestaron sentirse mejor acompañados, más confiados y comprometidos con su proceso, lo que se refleja en una mayor asistencia al gimnasio y en si de una forma de tomar más positivo su propio proceso.

Los resultados demuestran que el acompañamiento no solo favorece al desempeño físico, sino que también influye en el bienestar integral y en la calidad de vida, ofreciendo una experiencia más amigable, clara y cercana adaptada a sus necesidades. Esto confirma la importancia de la intervención respetuosa y personalizada por parte de un profesional en los programas de acondicionamiento físico, en especial en poblaciones que requieren mayor apoyo durante su entrenamiento.

7 RECOMENDACIONES

Para trabajos futuros orientados a esta empresa es infaltable recomendar mucho compromiso pues son exigentes con el desempeño y se es tratado ya como un

colaborador directo de la empresa, muy aparte de esto estar dispuesto a adaptarse a cualquier situación, pues en el día a día pueden suceder suficientes situaciones que lleven obliguen a salir de la zona de confort ir preparado para afrontar cada una de estas, tener una buena conducta y acercamiento a los usuarios esto marcara mucho lo agradable que sea o no el proceso para cada practicante.

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Chodzko-Zajko, W. J. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical. *Med Sci Sports*, 41(7), 1510-1530. .

Desarrollo, U. d. (s.f.). Obtenido de https://bienestarintegral.udd.cl/que-es-bienestar-integral/

en, R. C.-I. (18 de Abril de 2020). *revistas2.* Obtenido de SER, SABER Y HACER DE ENFERMERÍA: https://revistas2.unprg.edu.pe/ojs/index.php/RFE/article/view/378

Fabio Andrade A, J. P. (2007). BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD. *Programa de Diplomado en Salud Pública y Salud Familiar*, Módulo 1.

Felipe Poblete Valderrama, F. B. (2016). NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA Y FUNCIONALIDAD. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 59-65.

Fitness people . (2025). *Fitness people* . Obtenido de https://fitnesspeoplecolombia.com/corporativo

Mexico, G. d. (s.f.). Obtenido de https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/calidadVida.html

Organizacion Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre la Actividad Fisica y Habitos Sedentarios.* Obtenido de Organizacion MUndial de la Salud (OMS): https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1

Pozuelo-Majadahonda, U. F. (s.f.). *FP superior Fransisco de Victoria*. Obtenido de https://fpsuperiorufv.es/blog/que-es-el-acondicionamiento-fisico/

Rosibel Orozco Vargas, R. M. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR. *Inter Sedes.*, Vol. III. (4-2002) 63-71. Obtenido de ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR: https://archivo.revistas.ucr.ac.cr/index.php/intersedes/article/view/758/819

9 APENDICES

Apendice A

La comunicación con el practicante fue clara y constante *

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

El acompañamiento durante las sesiones fue adecuado *

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

El acompañamiento me ayudo a mejorar la ejecución de los ejercicios *

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

Recibí un seguimiento según mis necesidades

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

Note mejoras en mi desempeño o adherencia al plan de entrenamiento

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

Las recomendaciones del practicante fueron útiles y aplicables

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

Estoy satisfecho(a) con la atención recibida por parte del practicante

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

10 ANEXOS

Anexo A

Guía de Observación

Asistencia al gimnasio

- Verificar si el usuario asiste con regularidad a las instalaciones del gimnasio

Ejecución técnica de los ejercicios

- Observar si realiza los movimientos correctamente o presenta limitaciones, compensaciones o dolor.

Nivel de esfuerzo y disposición

- Evaluar su motivación, actitud durante el entrenamiento y si completa las series y repeticiones.

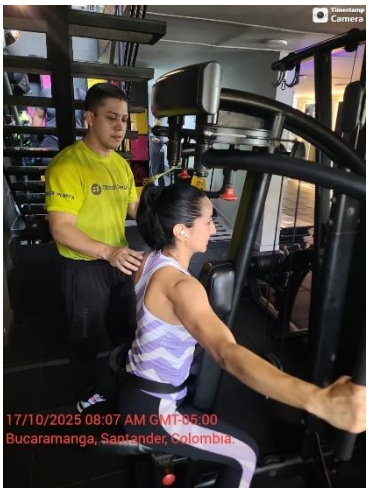
Comprensión del plan de trabajo

- Identificar si entiende las instrucciones y la secuencia del entrenamiento.

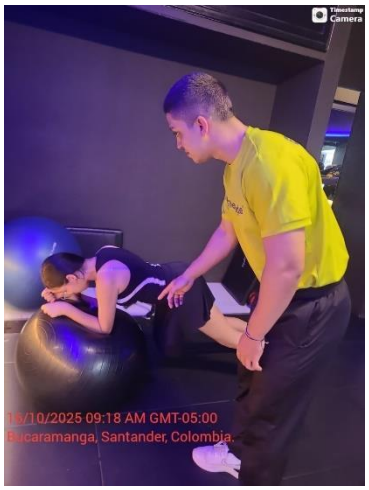
Factores externos que afectan el cumplimiento

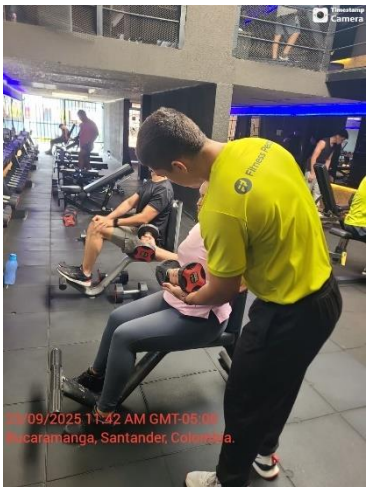
- Identificar si existen aspectos como fatiga, situaciones personales, salud o ambiente.

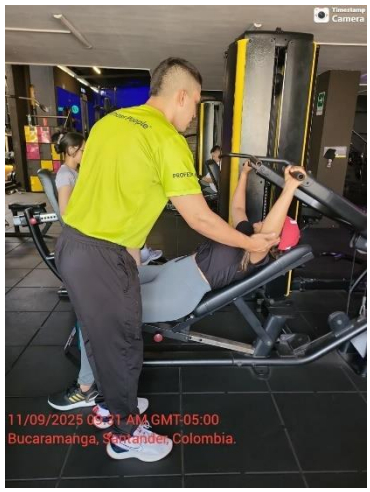
Anexo B


17/10/2025 08:07 AM GMT-05:00
Bucaramanga, Santander, Colombia.


08/10/2025 09:18 AM GMT-05:00
Bucaramanga, Santander, Colombia.

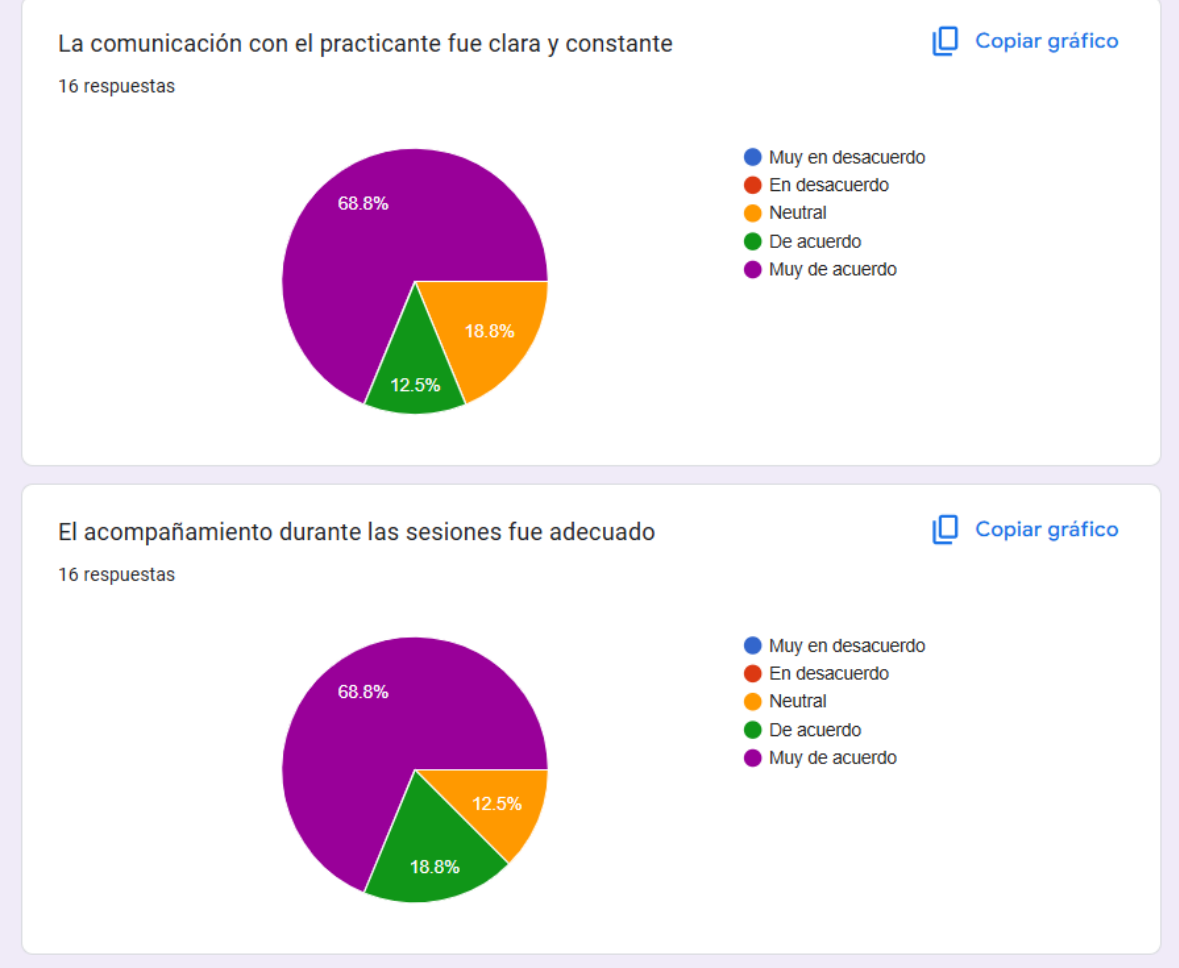

15/10/2025 09:18 AM GMT-05:00
Bucaramanga, Santander, Colombia.


Bucaramanga, Santander, Colombia.


11/09/2025 09:31 AM GMT-05:00
Bucaramanga, Santander, Colombia.


04/09/2025 09:13 AM GMT-05:00
Bucaramanga, Santander, Colombia.

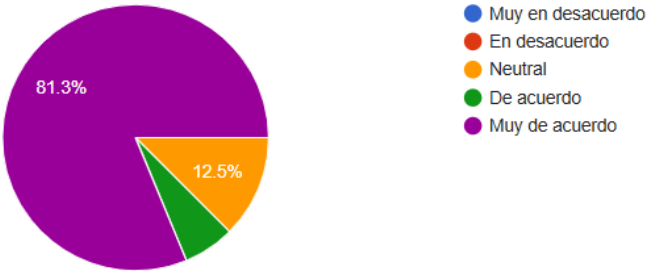
Anexo C


La comunicación con el practicante fue clara y constante
Copiar gráfico
16 respuestas
68.8%
18.8%
12.5%
Muy en desacuerdo
En desacuerdo
Neutral
De acuerdo
Muy de acuerdo
El acompañamiento durante las sesiones fue adecuado
Copiar gráfico
16 respuestas
68.8%
12.5%
18.8%
Muy en desacuerdo
En desacuerdo
Neutral
De acuerdo
Muy de acuerdo

El acompañamiento me ayudo a mejorar la ejecución de los ejercicios

Copiar gráfico

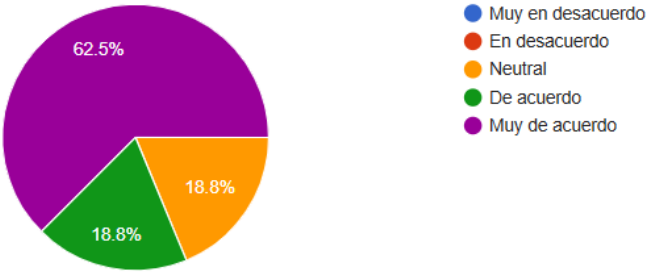
16 respuestas



Recibí un seguimiento según mis necesidades

Copiar gráfico

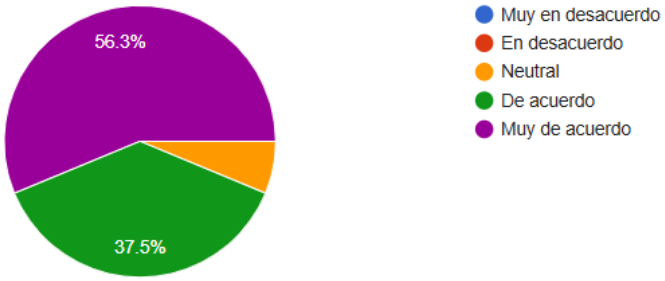
16 respuestas



Note mejoras en mi desempeño o adherencia al plan de entrenamiento

Copiar gráfico

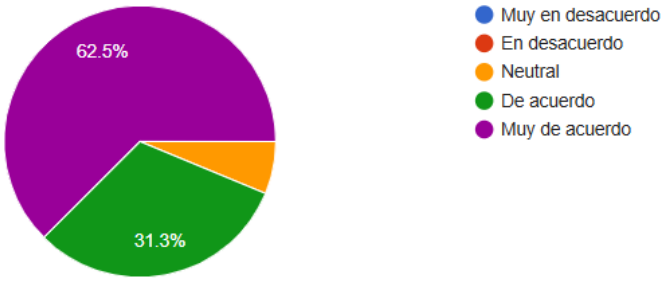
16 respuestas



Las recomendaciones del practicante fueron útiles y aplicables

Copiar gráfico

16 respuestas



Estoy satisfecho(a) con la atención recibida por parte del practicante

Copiar gráfico

15 respuestas

