

**Universidad Católica de Santa María**  
**Facultad de Ciencias Económico Administrativas**  
**Escuela Profesional de Ingeniería Comercial**



**Gimnasio especializado y calidad de vida en adultos mayores en la ciudad  
de Camaná Arequipa - 2023**

Tesis presentada por el Bachiller:

**Ponce Neyra, Miguel Fabrizio**

**ORCID: 0009-0004-3459-430X**

para optar el Título Profesional de Ingeniero Comercial

Asesor:

**Dr. Espinoza Riega, Jorge David**

**ORCID: 0000-0001-6551-9100**

Arequipa - Perú

2024

UCSM-ERP

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**  
**INGENIERIA COMERCIAL**  
**TITULACIÓN CON TESIS**  
**DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR**

Arequipa, 06 de Agosto del 2024

**Dictamen: 005087-C-EPICO-2024**

Visto el borrador del expediente 005087, presentado por:

**2017247941 - PONCE NEYRA MIGUEL FABRIZIO**

Titulado:

**GIMNASIO ESPECIALIZADO Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES EN LA CIUDAD DE  
CAMANÀ AREQUIPA - 2023**

Nuestro dictamen es:

**APROBADO**

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

**INGENIERO COMERCIAL**

**29652402 - AROQUIPA APAZA ORLANDO DICTAMINADOR**



**29618838 - QUINTANILLA RODRIGUEZ MARTIN PATRICIO DICTAMINADOR**



**29416188 - POSTIGO SANCHEZ CHRISTIAN ADIB DICTAMINADOR**



# Gimnasio especializado y calidad de vida en adultos mayores en la ciudad de Camaná Arequipa - 2023

## INFORME DE ORIGINALIDAD

11%

INDICE DE SIMILITUD

10%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	2%
2	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unitec.edu Fuente de Internet	1%
5	biblio.unvm.edu.ar Fuente de Internet	1%
6	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad Tecnológica del Perú Trabajo del estudiante	<1%
8	Submitted to Aliat Universidades Trabajo del estudiante	<1%

### *Dedicatoria*

*Al Creador Supremo, por acompañarme día a día, iluminando mis pasos, mis pensamientos y mí existir.*

*A mi familia, que me sostiene en cuatro pilares: Un padre valeroso, una madre juiciosa, hermanos condescendientes y mis abuelos, cuya sabiduría queda en mi corazón.*

*A inseparables vidas colaterales que me ayudan a progresar en el camino de la perfección académica.*

### *Agradecimiento*

*Expreso reconocimiento a la UCSM, por su dedicación, atención, paciencia y comunicación clara y positiva.*

*Igualmente correspondo al personal de los gimnasios, por su disposición en el fortalecimiento del presente estudio.*

*Así mismo a los señores mayores, que frecuentan los diversos gimnasios de la ciudad de Camaná, por su valiosa reciprocidad a favor del progreso de indagación.*

*Reminiscencia a los profesores del área de investigación, por su responsabilidad inherente en el perfeccionamiento del presente trabajo de investigación.*

## RESUMEN

La intención de indagación es precisar las características de un gimnasio especializado para calidad de vida en adultos mayores en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023.

El estudio tiene encuadre cuantitativo, básico y descriptivo, su delineación no empírica transversal, se recurrió a técnicas de observación y encuesta con instrumentos como son la ficha y cuestionario aplicados en una población de 4 gimnasios y una muestra estratificada de 160 adultos mayores.

La hipótesis general precisa que las características de un gimnasio especializado predominan en la disposición de existencia de adultos mayores.

El estudio concluye en la variable independiente, que el 100.00 %, muestra la categoría parcialmente en cuanto a los indicadores de infraestructura, maquinaria, equipos, muebles, implementos, dispositivos, enseres, aparatos y programa.

En la variable dependiente, se concluye que el 60.63%, muestra nivel medio. El 11.25 con nivel alto. Los datos muestran que se percibe problemas en cuanto a los indicadores de salud física, emocional y relaciones sociales.

**Palabras claves:** Gimnasio, calidad, adultos, mayor.

## ABSTRACT

The intention of the investigation is to specify the characteristics of a specialized gym for quality of life in older adults in the city of Camaná Arequipa - 2023.

The study has a quantitative, basic and descriptive framework, its non-empirical cross-sectional delineation, observation and survey techniques were used with instruments such as the form and questionnaire applied in a population of 4 gyms and a stratified sample of 160 older adults.

The general hypothesis specifies that the characteristics of a specialized gym predominate in the disposition of older adults.

The study concludes in the independent variable, that 100.00% shows the category partially in terms of the indicators of infrastructure, machinery, equipment, furniture, implements, devices, fixtures, appliances and program.

In the dependent variable, it is concluded that 60.63% show a medium level. 11.25 with high level. The data show that problems are perceived in terms of indicators of physical and emotional health and social relationships.

**Keywords:** Gym, quality, adults, seniors.

## ÍNDICE

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTO**

**RESUMEN**

**ABSTRACT**

**ÍNDICE**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**ÍNDICE DE FIGURAS**

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>2</b>
<b>1.PLANTEAMIENTO TEÓRICO.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1.Determinación del problema.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Enunciado del problema.....</b>	<b>5</b>
<b>1.3. Descripción del problema.....</b>	<b>6</b>
<b>1.4. Justificación del problema .....</b>	<b>6</b>
<b>2.OBJETIVOS .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Objetivo general.....</b>	<b>8</b>
<b>2.2. Objetivos específicos .....</b>	<b>8</b>
<b>3.MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>8</b>
<b>3.1 Conceptos básicos.....</b>	<b>8</b>
<b>3.1.1. Gimnasio especializado .....</b>	<b>8</b>
<b>3.1.1.1.Infraestructura.....</b>	<b>9</b>
<b>3.1.1.2. Maquinaria.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1.1.3. Equipo.....</b>	<b>12</b>
<b>3.1.1.4. Muebles.....</b>	<b>15</b>
<b>3.1.1.5. Implementos .....</b>	<b>17</b>
<b>3.1.1.6. Dispositivos.....</b>	<b>19</b>
<b>3.1.1.7. Enseres.....</b>	<b>22</b>
<b>6.2.1.8. Aparatos .....</b>	<b>23</b>

6.2.1.9. Programa.....	25
3.1.2. Calidad de vida .....	29
3.1.2.1. Salud física.....	30
3.1.2.2. Salud emocional .....	37
3.1.2.3. Relaciones sociales .....	38
3.2.Revisión de antecedentes de investigación.....	40
3.2.1.Locales .....	40
3.2.2. Nacionales .....	41
3.2.3. Internacionales .....	42
4.HIPÓTESIS.....	43
4.1.Hipótesis general .....	43
4.2.Hipótesis específicas.....	43
CAPÍTULO II.....	44
PLANTEAMIENTO OPERACIONAL .....	44
1.Tipo y diseño de estudio .....	45
2. Variables.....	46
2.1. Análisis de variables .....	46
2.1.1. Gimnasio Especializado .....	46
2.1.2. Calidad de Vida .....	46
2.1.3. Operacionalización de variables .....	48
2.1.4. Matriz de consistencia.....	49
3. Técnicas e instrumentos .....	50
3.1. Técnicas.....	50
3.2. Instrumentos.....	50
3.2.1. Validez de instrumentos.....	52
3.2.2. Confiabilidad de instrumentos .....	52
4.Campo de Verificación.....	53
4.1. Ámbito.....	53
4.2. Temporalidad .....	53

<b>5.Unidades de estudio .....</b>	<b>53</b>
<b>5.1. Población.....</b>	<b>53</b>
<b>5.2. Muestra .....</b>	<b>53</b>
<b>5.3. Estrategia de recolección de datos .....</b>	<b>55</b>
<b>6.Materiales de verificación .....</b>	<b>56</b>
<b>6.1. Humanos .....</b>	<b>56</b>
<b>6.2. Materiales .....</b>	<b>56</b>
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS .....</b>	<b>57</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>72</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>73</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>74</b>
<b>ANEXO 1: INSTRUMENTO 1 .....</b>	<b>78</b>
<b>ANEXO 2: INSTRUMENTO 2 .....</b>	<b>80</b>
<b>ANEXO 3: BAREMO DEL INSTRUMENTO 1 .....</b>	<b>82</b>
<b>ANEXO 4: BAREMO DEL INSTRUMENTO 2 .....</b>	<b>84</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1: Operacionalización de variables .....</b>	<b>48</b>
<b>Tabla 2: Matriz de consistencia.....</b>	<b>49</b>
<b>Tabla 3 Indicador 1: Infraestructura .....</b>	<b>58</b>
<b>Tabla 4 Indicador 2: Maquinaria.....</b>	<b>59</b>
<b>Tabla 5 Indicador 3: Equipos .....</b>	<b>60</b>
<b>Tabla 6 Indicador 4: Muebles.....</b>	<b>61</b>
<b>Tabla 7 Indicador 5: Implementos.....</b>	<b>62</b>
<b>Tabla 8 Indicador 6: Dispositivos.....</b>	<b>63</b>
<b>Tabla 9 Indicador 7: Enseres.....</b>	<b>64</b>
<b>Tabla 10 Indicador 8: Aparatos .....</b>	<b>65</b>
<b>Tabla 11 Indicador 9: Programa.....</b>	<b>66</b>
<b>Tabla 12 Variable: Gimnasio especializado para adultos mayores .....</b>	<b>67</b>
<b>Tabla 13 Indicador 1: Salud física .....</b>	<b>68</b>
<b>Tabla 14 Indicador 2: Salud emocional.....</b>	<b>69</b>
<b>Tabla 15 Indicador 3: Relaciones sociales .....</b>	<b>70</b>
<b>Tabla 16 Variable: Calidad de vida .....</b>	<b>71</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1 Indicador 1: Infraestructura.....</b>	<b>58</b>
<b>Figura 2 Indicador 2 : Maquinaria.....</b>	<b>59</b>
<b>Figura 3 Indicador 3:Equipos .....</b>	<b>60</b>
<b>Figura 4 Indicador 4: Muebles .....</b>	<b>61</b>
<b>Figura 5 Indicador 5: Implementos .....</b>	<b>62</b>
<b>Figura 6 Indicador 6: Dispositivos.....</b>	<b>63</b>
<b>Figura 7: Indicador 7: Enseres.....</b>	<b>64</b>
<b>Figura 8:Indicador 8: Aparatos .....</b>	<b>65</b>
<b>Figura 9 Indicador 9: Programa .....</b>	<b>66</b>
<b>Figura 10 Variable: Gimnasio especializado para adultos mayores.....</b>	<b>67</b>
<b>Figura 11 Indicador 1: Salud Física.....</b>	<b>68</b>
<b>Figura 12 Indicador 2: Salud emocional .....</b>	<b>69</b>
<b>Figura 13. Indicador 3: Relaciones sociales .....</b>	<b>70</b>
<b>Figura 14 Variable: Calidad de vida.....</b>	<b>71</b>

## INTRODUCCIÓN

Los gimnasios diseñados para personas de edad avanzada desempeñan un rol esencial en el perfeccionamiento de aptitud hacia la existencia a medida que se avanza en edad. Así pues, cada fase de la vida ofrece nuevas posibilidades para el desarrollo personal y la conservación de una excelente calidad de vida. El objetivo es proporcionar un ambiente seguro, inclusivo y ajustado a las necesidades particulares de los adultos mayores, de manera que puedan aprovechar las ventajas del ejercicio físico de forma eficaz y divertida.

Es esencial realizar ejercicio de manera regular para conservar la movilidad, la flexibilidad y la fuerza, además de potenciar la salud cardiovascular y mental. Los gimnasios deben contar con instalaciones contemporáneas y diseñadas para garantizar la comodidad y protección de todos los integrantes. Además, es necesario disponer de programas de formación a medida y clases especializadas que se adapten a los distintos grados de habilidad y metas personales.

Además, es importante que los instructores estén certificados y con experiencia en el trabajo con personas de edad avanzada, y estén dedicados a brindar soporte constante, garantizando que cada actividad se lleve a cabo de manera adecuada y acorde a las necesidades individuales. Además, es necesario fomentar la socialización y el sentimiento de comunidad, generando un entorno en el que cada individuo se sienta apreciado y motivado.

Jamás es demasiado tarde para empezar a cuidar de uno mismo y gozar de una vida dinámica y completa. Participa con nosotros en esta experiencia de cambio y descubre cómo la actividad física puede convertirse en un manantial de energía, vitalidad y bienestar en esta fase de la vida.



## 1. PLANTEAMIENTO TEÓRICO

### 1.1. Determinación del problema

En la coyuntura actual el tema de un gimnasio especializado para adultos mayores, involucra que el 65% no hacen lo que se recomienda. La meta global es reducir la inactividad física de los adultos mayores en un 10% para 2025 y un 15% para 2030 en comparación con el valor de 2010. Los sistemas públicos de salud tendrán que gastar alrededor de USD 300 000 millonadas entre 2020 y 2030, o adyacente de USD 27 000 millones cíclicos, si no se aumenta la actividad física. (OMS,2019).

Los presentes argumento traerían como consecuencia que al no promover un gimnasio especializado eficiente para adultos mayores se limitaría la presteza física, que es provechosa para la fortaleza cerebral, no se estaría ayudando a advertir y vigilar padecimientos cardiovasculopatías, carcinoma y diabetes, así como a reducir los sintomatologías de concavidad y congoja; y favoreciendo la potencia mental y cognitiva, el sueño y las medidas de grasa corporal, limitando el bienestar general de la metrópoli de crecidos antecesores. En el ámbito nacional, se encontró que el 80% de las personas mayores tienen un nivel medio de actividad física, mientras que, en la ciudad de Lambayeque, el 63% de los adultos mayores no realizan actividad física durante la semana, el 77% lee revistas o ve series de televisión en sus momentos de ocio, conversa con personas de su entorno y solo el 12% realiza ejercicios para el sistema respiratorio. Según Ventura y Zevallos (2019). (Ventura y Zevallos, 2020).

El contexto de la ciudad de Camaná y de experiencia cotidiana de hacer uso permanente de diversos gimnasios convencionales y cuya propaganda también precisaba atención de adultos mayores, permitió observar el problema de estudio, apreciándose restricciones de un verdadero gimnasio especializado para adultos mayores, se identificó

que la infraestructura de espacios externos e internos son mínimos, siendo en su mayoría ocupados por los jóvenes.

En cuanto a la maquinaria se apreció maquinas pretéritas, con ausencia de máquinas especializadas como trotadoras, aparato de torso, bicicletas, silla multifuncional y aparato de remo. En referencia al problema observado en relación a los equipos se identificó algunos como barras, colchonetas, discos, pesas, mancuernas y ausencia de balones de látex.

En cuanto a los muebles se apreció casilleros en estado regular, los porta disco con ruedas deteriorados y rack de pesas. Respectivamente a los implementos no existe los seguros de barra, sujetador de barra y piso de goma. Asimismo, ausencia de dispositivos como el tensiómetro, medidor digital de colesterol y medidor digital para glucosa y un plicómetro malogrado.

En cuanto a los enseres se observó ausencia de dispensador de agua, extintor, útiles de limpieza y escasos artículos de limpieza. Igualmente, en aparatos multimedia no existe computadora, proyector, ecran e impresora, aparatos muy importantes para observar el programa de adultos mayores cuando no está presente el entrenador.

En este aspecto no existe un programa para adultos mayores de acuerdo a su condición física en relación a ejercicios cardiovasculares suaves, ejercicios de resistencia según capacidad y ejercicio con peso ligero a moderado. La descripción anterior se relaciona con la manifestación de muchos adultos mayores de 60 años, que expresaban la necesidad de máquinas, equipos especializados y programas que permitan hacer ejercicio pertinente, verbalizaban que aquellas máquinas que existen en el gimnasio están dirigidos a los jóvenes y adultos en su mayoría, igualmente se debería contar con la atención de rehabilitación física, con el acompañamiento permanentemente de personal profesional, en coordinación con otros profesionales a fin de optimizar su atributo de vida.

El presente párrafo permitió identificar como un gimnasio especializado mejoraría la disposición de vida del maduro mayor en el aspecto físico, en cuanto a su salud física en la prevención de la presión arterial, colesterol, glucosa, masa corporal, alimentación, ejercicio y sueño. También en la prevención de la salud emocional en cuanto a sentimientos positivos sentimientos negativos y comportamiento. Asimismo, en las relaciones sociales con amigos y compañeros.

## **1.2 Enunciado del problema**

Gimnasio Especializado y Calidad de Vida en Adultos Mayores en la Ciudad de Camaná Arequipa – 2023.

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuáles son las características de un gimnasio especializado para dar calidad de vida a adultos mayores que asisten al gym en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuáles son las particularidades de un gimnasio especializado para adultos mayores que asisten al gym en cuanto a infraestructura, maquinaria, equipo, muebles, implementos, dispositivos, enseres aparatos, y programa en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023?

¿Cuáles son las características de salud física, emocional y de relaciones sociales de adultos mayores que asisten a un gimnasio especializado en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023?

### 1.3. Descripción del problema

**Campo:** Ciencias Económico Administrativos

**Área:** Ingeniería comercial

**Línea:** Marketing y ventas

### 1.4. Justificación del problema

La investigación será provechosa desde la **relevancia social**, siendo beneficiados los sistemas públicos de salud ayudando en cierta medida a amenorar el gasto del gobierno con programas y servicios para adultos mayores ofertados a través de gimnasios especializados.

También con los resultados del estudio, se comprenderá a los adultos mayores de 60 años como por personas con derechos según Ley N° 28803, en el presente contexto se reconocerá a través de diversas sugerencias a los dueños de los gimnasios que los adultos mayores tienen igualdad de oportunidades en los gimnasios, promoviendo una vida saludable.

Los beneficios con servicios integrales que permita hacer ejercicio de manera individual y grupal, asimismo contar con máquinas y equipos especializados, acompañados permanentemente por entrenadores personal autorizado en erudiciones de la prontitud física y el entretenimiento que se ocupen de la instrucción y precepto de adiestramientos corporales, en coordinación con asesoría multidisciplinaria como son médicos, nutricionistas, fisioterapeutas que realizaran un acompañamiento minucioso de los usuarios.

El presente criterio referido al **valor teórico** de la investigación se refiere a la contribución que se hace al conocimiento existente en un campo específico como es un

gimnasio especializado y calidad de vida del adulto mayor. Por lo tanto, existe valor en la originalidad de las ideas, la relevancia, las preguntas de investigación, y la manera en que los resultados y conclusiones amplían, refutan o modifican teorías, proporcionando una nueva perspectiva sobre el tema de gimnasio especializado y cada una de sus dimensiones; llegando a comprender en mayor medida el problema de estudio en cuanto a infraestructura, maquinaria, equipo, muebles, implementos, dispositivos, enseres, aparatos y un programa específico diferente a los usuarios jóvenes.

Asimismo, se conoció en mayor disposición la variable calidad de vida a adultos mayor, en referencia a las dimensiones de salud física, emocional y relaciones sociales. Este último aporte teórico se encuentra relacionado con el gimnasio especializado. Por lo tanto, el valor teórico es fundamental porque no solo ayudo a avanzar en el conocimiento existente, sino que también sirve de base para futuras investigaciones y desarrollos en el ejido de las Erudiciones Mercantiles funcionarias.

En cuanto a **implicancias prácticas** a través de diversas recomendaciones a los promotores de los diversos gimnasios de la ciudad de Camaná se logrará resolver el problema del limitado acceso de personas adultas mayores a los gimnasios convencionales por no contar con maquinaria y personal especializado, lográndose con la presente indagación hacer valer su derecho de atención integral en salud y, que le permita expresar sus necesidades e inquietudes en un gimnasio especializado para adultos mayores. La presente investigación en cuanto a la **utilidad metodología** puede ayudar en la construcción de un novedoso aparato de recolección de datos a fin de mejorar formas de enfocar la diagnosis que implica un análisis detallado y sistemático que guíe hacia la acción adecuada y mejora organizacional y prognosis del problema de estudio, para describir la evaluación y predicción del resultado probable de una situación parecida al problema encontrado y su influencia en la solución al problema encontrado. También la

investigación podrá servir a futuros investigadores, en cuanto a ser antecedente de estudio para emprender nuevas formas de investigar, como es perfilándose como cuantitativa o cualitativamente.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo general**

Determinar las características de un gimnasio especializado para dar calidad de vida a adultos mayores que asisten al gym en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023.

### **2.2. Objetivos específicos**

Precisar las características de un gimnasio especializado para adultos mayores que asisten al gym en cuanto a infraestructura, maquinaria, equipo, muebles, implementos, dispositivos, enseres, aparatos, y programa en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023.

Identificar las características de salud física, emocional y de relaciones sociales de adultos mayores que asisten a un gimnasio especializado en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023

## **3. MARCO TEÓRICO**

### **3.1 Conceptos básicos**

#### **3.1.1. Gimnasio especializado**

Entender teóricamente la variable gimnasio especializado implica comenzar su análisis desde la noción de gimnasio como el espacio confinado, donde un conjunto de individuos asiste por diversas razones. Inicialmente, es posible sostener que hay diversas clases de gimnasios, los cuales se distinguen principalmente por las máquinas u objetos de entrenamiento que incorporan y por el prototipo de individuos que visitan estos lugares (Wacquant, 2014).

Actualmente, un gimnasio especializado para adultos, destinado a personas de más de 60 años, representa un entorno relajado y agradable para asistir al adulto mayor en la consecución de sus metas y en la búsqueda de su fuerza interior. La implementación completa de sus programas de formación exige la utilización de equipos cardiovasculares y de entrenamiento de fuerzas. Según Turner (2015).

El enfoque de un gimnasio especializado se basa en la atención integral en salud para la persona de edad avanzada, lo que favorece la defensa de retribuciones promoviendo un envejecimiento activo y saludable. Este modelo promueve la creación de escenarios de aportación para adultos mayores y fomentar derechos y suprimir la eliminación de la discriminación en estos por su situación de vulnerabilidad.

El Modelo comprende la relevancia de considerar el asunto de género tanto para disminuir las disparidades en el ámbito sanitario como para potenciar la validez y garantía de productos de salud. (Morales y colaboradores, 2010).

### **3.1.1.1. Infraestructura**

La infraestructura de un centro de entrenamiento debe ser concebida para perfeccionar la funcionalidad, la protección y comodidad de los usuarios. Hay gimnasios destinados al público de alto y medio nivel socioeconómico, que disponen de espacios que superan los 1,500 metros cuadrados. Estos gimnasios son parte de cadenas nacionales e internacionales de gimnasios, situados en su mayoría en sitios únicos de cada región.

En cambio, existe una creciente y desorganizada variación en los gimnasios de conos o en áreas en desarrollo, los cuales carecen de registros o información estadística. Estos gimnasios disponen de zonas reducidas con una superficie media de 200 a 400 metros cuadrados, y es en este sector donde las cadenas de gimnasios son escasas. (Sawyer et al., 2016). La infraestructura de un gimnasio se distingue por contar con áreas tanto internas como externas.

## **A. Espacios externos**

Desde el exterior debe influir en la accesibilidad, la visibilidad y la primera impresión que los turistas tendrán del sitio. Estos son los factores cruciales a tener en cuenta en la localización y acceso, considerando la accesibilidad, el aparcamiento y el transporte público. Asimismo, el diseño exterior con una fachada agradable, ventanas e iluminación exterior, entradas y salidas, puertas de entrada, rampas y escaleras, áreas verdes y paisajismo, y áreas de relajación. (Beltran et. al., 2017)

## **B. Espacios internos**

Se distinguen por su funcionalidad, comodidad y adaptación a las demandas de los usuarios. A continuación, se describen los espacios internos esenciales como la zona de recepción, la zona cardio, la zona de fuerza y pesas, la sala de clases en grupo, vestuarios y duchas, la zona de hidratación y nutrición, la zona de relajación y recuperación, la sala de evaluación y orientación, la oficina de gestión, áreas de almacenaje, la zona de mantenimiento y servicios, las zonas de emergencia y la zona de tecnología. (Sawyer et al., 2016)

### **3.1.1.2. Maquinaria**

La infraestructura de un gimnasio es crucial para proporcionar una variedad de expectativas de actividad física que se ajusten a las insuficiencias y metas de los usuarios. A continuación, se muestra un inventario de equipos de un gimnasio dedicado:

#### **A. Trotadora eléctrica**

La trotadora eléctrica, también llamada cinta de correr eléctrica o sencillamente "cinta de correr", es un dispositivo de entrenamiento destacado en gimnasios y viviendas. Está concebido para proporcionar un entrenamiento cardiovascular eficaz que imita la acción de correr o caminar, ofreciendo una plataforma regulada y segura. (Díaz et al., 2013)

#### **B. Trotadora mecánica**

La cinta de correr mecánica, también denominada trotador manual, representa una opción distinta a las trotadoras eléctricas. En contraste con las trotadoras eléctricas, que poseen un motor para impulsar la banda, las trotadoras mecánicas se propulsan a través del movimiento del usuario. (Smith, 2023).

### **C. Aparato de torso superior**

En un gimnasio, un aparato de torso superior está concebido para abarcar la musculatura superior del organismo, envolviendo el pecho, el dorso, el omóplato y los brazos. Los equipos contribuyen a incrementar la fuerza, resistencia y masa nerviosa en el segmento predominante de la corporación.

### **D. Aparato de torso inferior**

Los aparatos de torso inferior en un gimnasio están diseñados para trabajar las inserciones de la parte menor de complexión, incluyendo glúteos, muslos y pierna. Estos equipos son fundamentales para desarrollar fuerza, resistencia y masa nervuda en las piernas y las posaderas.

### **E. Bicicletas elípticas**

Las bicicletas elípticas son un tipo de ejercicio cardiovascular muy popular que fusiona el movimiento de correr con el de ascender escaleras, pero sin el impacto vinculado. Estas máquinas resultan efectivas para el ejercicio completo del cuerpo y proporcionan una alternativa de impacto reducido que resulta suave para las articulaciones. (Díaz et al., 2013)

### **F. Bicicleta spinning**

Las bicicletas de spinning, también denominadas bicicletas de ciclo interior o bicicletas de spinning interior, son aparatos de actividad física creados específicamente para replicar

el ciclismo en ambientes interiores. Se emplean a menudo en clases de spinning, pero también son una alternativa frecuente para el entrenamiento individual en el hogar o en el gimnasio.

### **G. Silla multifuncional**

En el marco de un gimnasio, una silla multifuncional es un equipo adaptable diseñado para llevar a cabo una diversidad de ejercicios de fuerza y acondicionamiento. Estas sillas facilitan el trabajo eficaz de diversos grupos musculares y son perfectas para aquellos que desean optimizar su entrenamiento con un equipo reducido. (Smith, 2023).

### **H. Aparato de remo**

El equipo de remo es un dispositivo para realizar ejercicios cardiovasculares y de fuerza que imita la acción de remar en agua. Este tipo de dispositivo es reconocido por proporcionar un entrenamiento integral del cuerpo, abarcando tanto los músculos superiores como los inferiores. (Delavier, 2016)

#### **3.1.1.3. Equipo**

El equipamiento de un gimnasio es esencial y puede cambiar en puesto del prototipo de diligencia física que se quiere llevar a cabo y del espacio disponible. Así se presenta:

#### **A. Barras**

Las barras de un gimnasio son aparatos adaptables que se emplean para diversas actividades de fuerza. Aquí se presenta una explicación de los tipos más habituales: Barra curvada: Especialmente diseñada para realizar ejercicios de bíceps, como los curls. Posee un diseño curvado que facilita un movimiento del brazo más natural, disminuyendo así la tensión en las muñecas. Punta Z: Al igual que la barra de curl, aunque con una disposición en zigzag. Este diseño contribuye a concentrar el esfuerzo en los bíceps y a disminuir la intervención de los músculos del antebrazo. (Dufour y Pillu, (2014)

## B. Colchonetas

Las colchonetas son fundamentales en un gimnasio, pues ofrecen una superficie confortable y segura para llevar a cabo una diversidad de actividades físicas. Las colchonetas para actividad física o gimnasia, son ligeramente más grandes que los de yoga y ofrecen una amortiguación extra. Son perfectos para actividades de terreno, estiramientos y rutinas de actividad física que necesitan apoyo.

Las colchonetas de ajustes abdominales: Son parecidos a los cojines de ejercicio, pero frecuentemente están diseñados con un apoyo extra en la región lumbar para resguardar la espalda baja durante las actividades abdominales. La selección de la colchoneta se basa en el tipo de actividad física que hagas y en tus requerimientos particulares en cuanto a confort y apoyo. (Gillespie y colaboradores, 2015).

## C. Discos

Los discos de gimnasio son componentes esenciales en la actividad de fuerza y levantamiento de pesas. A continuación, se pueden observar los tipos más habituales y sus particularidades:

**Discos de Hierro Elaborado: Dimensiones y Pesos:** Pueden fluctuar en términos de diámetro y peso. Son más pequeños que los olímpicos y se presentan en una variedad extensa de pesos, que van desde 0.5 kg hasta 25 kg o incluso más. **Diseño:** Poseen un orificio central de 30 mm o 32 mm para ajustarse a barras reglamentarias. Son más resistentes, pero pueden resultar más ruidosos y menos atractivos visualmente. **Discos para el Cambio de Peso: Características y Pesos:** Pueden contener una diversidad de discos pequeños que pueden ser añadidos o removidos según se requiera. Perfecto para modificar rápidamente la carga de entrenamiento. Creados para sistemas de pesas regulables o mancuernas, incorporando un sistema de bloqueo para garantizar que los discos se encuentren en su posición.

#### **D. Pesas**

En un gimnasio, las pesas suelen ser un componente esencial del entrenamiento de fuerza. Aquí se presentan algunos tipos habituales: Pesas que se emplean de manera conjunta o individual, perfectas para ejercitar músculos de manera individual y potenciar la estabilidad. Barra de Actividades: Una barra extensa que permite ubicar discos de peso. Facilita el levantamiento de más peso y la realización de actividades como sentadillas y prensa de banca. (Vella, 2015).

#### **E. Mancuernas**

Las mancuernas son un instrumento esencial en la actividad física con pesas y poseen una amplia adaptabilidad en el gimnasio. Existen diversas clases de mancuernas. Mancuernas de Seguridad: Cuadrículas de Hierro: Son sólidas y perdurables, usualmente protegidas con una capa de pintura o revestimiento para prevenir el deterioro. Mancuernas Alternativas: Usualmente cuentan con un revestimiento de goma o neopreno para resguardar el terreno y disminuir el ruido. Son perfectos para prácticas en el hogar. Mancuernas Personalizadas: Facilitan la adición o eliminación de peso a través de un sistema de discos. Esto resulta beneficioso para modificar el peso en función del ejercicio y el nivel de potencia. (Societas Médicas Duodecim de Finlandia, 2012).

#### **F. Balones de látex**

Los balones de látex, también denominados balones de actividad física o pelotas de estabilidad, son un recurso adaptable en el entrenamiento físico y la rehabilitación. Existen diversas clases de balones de látex; Balones de Actividad (Pelotas de equilibrio): Características: Suelen tener un diámetro de 55 a 75 cm y están diseñados para inflarse, lo que facilita la modificación de la firmeza dependiendo del uso, en actividades de estabilidad, potenciación del corazón, extensión y rehabilitación. Pilates Balls: Características: Parecido a los balones de entrenamiento, pero en ocasiones con un diámetro un poco más grande y

una textura más suave para proporcionar mayor confort durante su uso. El uso frecuente se aprecia en: Actividades de Pilates, formación en equilibrio y flexibilidad. Los balones de equilibrio, usualmente más pequeños y sólidos que los balones de entrenamiento, creados para emplearse en actividades de equilibrio y coordinación, en actividades de balance, coordinación y potenciación de los músculos estabilizadores. (Rosado y colaboradores, 2017)

#### **3.1.1.4. Muebles**

Los mobiliarios en un gimnasio generalmente están concebidos para enriquecer el equipamiento de ejercicio y potenciar la funcionalidad y confort del lugar. A continuación, se describen los mobiliarios más habituales que puedes hallar en un gimnasio:

##### **A. Porta discos**

Los portadiscos, o racks para discos de pesas, resultan imprescindibles en un gimnasio para guardar y ordenar los discos de pesas de forma segura y fácil de acceder. Aquí se presenta una explicación minuciosa de los distintos modelos de porta discos que puedes hallar en un gimnasio:

**Vertical rack para discos:** Posee una disposición vertical con varios postes o ganchos donde pueden ser ubicados los discos de pesas. Beneficios: Consume menos espacio en el terreno y facilita una disposición eficaz de discos de variados tamaños y pesos. Ideal para gimnasios de espacio restringido o para un almacenamiento reducido.

**Horizontal rack para discos:** Posee una disposición horizontal, usualmente con múltiples estratos de estantes o tubos donde se sitúan los discos. Beneficios: Permite el acceso a los discos y puede guardar un volumen considerablemente reducido de discos. Es apropiado para gimnasios de mayor tamaño y para simplificar la elección ágil de discos.

##### **B. Rack para mancuernas**

Un armazón para mancuernas es un componente esencial en un gimnasio para mantener las mancuernas ordenadas y fácilmente accesibles. Hay diversas clases de armarios diseñados para distintas necesidades y disposiciones de gimnasio. Aquí se describen los tipos más habituales y sus particularidades:

Organizador vertical para mancuernas: Muestra una estructura vertical con múltiples niveles o estantes de inclinación en los que se sitúan las mancuernas. Beneficios: Consume menos terreno, lo que resulta perfecto para gimnasios con restricciones de espacio. Es apropiado para gimnasios de casa o de negocios con espacio restringido. (Soto y colaboradores, 2014).

Organizador horizontal para mancuernas: Posee una disposición horizontal con estantes paralelos en los que se guardan las mancuernas. Beneficios: Proporciona un acceso sencillo y veloz a las mancuernas, lo que simplifica la elección durante el entrenamiento. Perfecto para gimnasios comerciales con espacio suficiente en el terreno y para aquellos que buscan un acceso rápido y confortable.

Rack inclinado o en ángulo: Estantes con inclinación que posibilitan mantener las mancuernas en un ángulo, simplificando su acceso y almacenaje. Beneficios: El ángulo de los estantes facilita la recogida y colocación de las mancuernas, y disminuye el peligro de sufrir lesiones al prevenir la necesidad de acostarse excesivamente. Perfecto para gimnasios con escaso espacio y para aquellos que buscan confort en la utilización de las mancuernas. (Rosado y colaboradores, 2017)

Rack integrado con banco: Fusiona un banco de pesas con un almacenaje para mancuernas, fusionando almacenamiento y área de entrenamiento en un solo dispositivo. En cuanto a los beneficios: Mejora la utilización del espacio y ofrece una solución

multifuncional. Perfecto para gimnasios de tamaño reducido que requieren optimizar el uso del espacio disponible.

### **C. Casilleros**

Los casilleros en un gimnasio, también conocidos como taquillas o lockers, son esenciales para la comodidad y seguridad de los miembros, permitiéndoles guardar sus pertenencias mientras entrenan. Se detalla los tipos comunes de casilleros, sus características y algunos consejos para elegirlos:

**Casilleros de madera:** Estos casilleros poseen un estilo clásico y sofisticado. Beneficios: Son estéticos y robustos, proporcionando una excelente durabilidad. Es apropiado para gimnasios que desean un aspecto más refinado y acogedor.

**Lugares de metal:** Usualmente fabricados en acero o aluminio, son más prácticos y contemporáneos. Beneficios: Longevidad y resistencia al desgaste. Pueden incorporar revestimientos para una mayor defensa frente a la corrosión. Perfecto para gimnasios comerciales que requieren una alternativa de almacenaje resistente y de mantenimiento reducido.

En cuanto a los casilleros de plástico, pueden ser de peso reducido y frecuentemente poseen ventilación, como resistencia a la humedad y limpieza sencilla. Frecuentemente se presentan en una diversidad de colores. Es apropiado para gimnasios que priorizan la funcionalidad y la sencillez en el mantenimiento. (Red Ángulos, 2018).

#### **3.1.1.5. Implementos**

Los equipos de un gimnasio incluyen una extensa variedad de accesorios creados para simplificar variados tipos de actividades físicas y entrenamientos. A continuación, un listado exhaustivo de los instrumentos más habituales y sus aplicaciones:

## A. Seguros de barra

En un gimnasio, los seguros de barra, también llamados clips o sujetadores de barra, resultan imprescindibles para asegurar que los discos de pesas se mantengan en su posición durante la actividad física. Aquí te proporciono un análisis exhaustivo de los distintos tipos de seguros de barra y sus particularidades:

**Seguros de Barra Rápida de Palanca:** Emplean un resorte o palanca que se presiona o eleva para garantizar la seguridad de los discos en la barra. De fácil manejo, facilitan la instalación y extracción de los discos sin requerir de instrumentos extra. Ideal para actividades físicas que demandan variaciones constantes en el peso y para un uso ágil y eficaz. (Enríquez, et al., 2016).

**Protecciones para la Barra de Tornillo:** Incluyen un tornillo que se desplaza para acomodar el seguro en la barra. Ofrecen una fijación altamente segura, aunque pueden resultar más largos de instalar y eliminar en comparación con otros modelos. Ideal para circunstancias donde se necesita una fijación sumamente segura, aunque su aplicación puede resultar menos útil para modificaciones rápidas. **Seguros de Barra de Cuña (o de Plataforma):** Poseen un diseño de cuña o media luna que se acomoda en la barra a través de un mecanismo de resorte. (Bravo,2015)

**Beneficios:** Proporcionan un alto grado de seguridad y estabilidad y son de fácil manejo. El diseño de cuña contribuye a que los discos se mantengan firmemente en su posición. Es apropiado para la mayoría de las prácticas de fuerza y levantamiento de pesas.

## B. Piso de Goma

El suelo de goma es una elección frecuente en los gimnasios por su resistencia, confort y habilidad para amortiguar impactos. Aquí te ofrezco un análisis exhaustivo del piso de goma para gimnasios, incluyendo las variedades existentes, sus propiedades y recomendaciones

para su selección e instalación. Características de Piso de Goma. Se muestran como losetas individuales que pueden ajustarse o vincularse entre ellas. Sencillos de instalar y sustituir, disponibles en diversas dimensiones y espesores. Facilitan la creación de patrones y áreas concretas en el gimnasio. Ideal para zonas de entrenamiento que necesitan flexibilidad en su diseño y la opción de cambiar secciones concretas si se deterioran. (Nosis, 2017).

Espirales de Goma: Se proporcionan en bandas de gran longitud que se extienden por el terreno del gimnasio. Usualmente se recortan de acuerdo al área. Proporcionan una cobertura uniforme sin uniones, que abrevia la contingencia de acopio de inmundicia y simplifica la pulcritud. Normalmente son más asequibles para zonas amplias. Para abarcar amplias áreas de gimnasio, tales como áreas de pesas o entrenamiento funcional.

Baldosas de Goma Interlock: Montadas a través de un mecanismo de encaje, parecido a las losetas, pero con un diseño de conexión más integrado. Sencillos de instalar y modificar. Facilitan una instalación ágil y pueden ser desintegradas y reestructuradas si se requiere. Ideal para gimnasios que requieren una respuesta ágil y adaptable al terreno (De Juanas et al., 2014)

### **3.1.1.6. Dispositivos**

Incluir aparatos médicos en un gimnasio puede incrementar la seguridad, prevenir lesiones y acelerar la recuperación de los usuarios. Estos aparatos no solo contribuyen a supervisar la sanidad y ventura de adicionales, sino que también brindan soporte en circunstancias de emergencia. Esta es una lista de aparatos médicos y de emergencia que podrían resultar beneficiosos en un gimnasio:

#### **A. Tensiómetro**

El tensiómetro es un aparato empleado para registrar la presión sanguínea. En un centro de entrenamiento, puede ser beneficioso supervisar la salud cardiovascular de los

integrantes, particularmente para aquellos con hipertensión o que participan en un programa de entrenamiento que podría influir en su tensión arterial. (Barcia y Gaitán, 2020)

Se identifica tensiómetros Automáticos, que inflan el brazalete y exhiben la lectura en un monitor digital. Son sencillos de utilizar y ofrecen lecturas veloces con el menor esfuerzo posible. Perfecto para usar en casa o en el gimnasio. Es apropiado para uso frecuente por individuos sin experiencia en medicina; necesitan menos destreza para conseguir lecturas exactas.

Tensiómetros de Brazo Digitales: Diseñados específicamente para situarse en la parte superior del brazo. Ofrecen mediciones más exactas y consistentes, dado que el brazalete está diseñado para adaptarse al tamaño del brazo. Sirven para una evaluación exacta en el gimnasio y para aquellos que quieren supervisar su presión arterial de manera constante. (Marco y García, 2021). Tensiómetros de Brazo Digitales: Esbozados específicamente para situarse en la parte superior del brazo. Beneficios: Ofrecen mediciones más exactas y consistentes, dado que el brazalete está diseñado para adaptarse al tamaño del brazo. Perfecto para una evaluación exacta en el gimnasio y para aquellos que quieren supervisar su presión arterial de manera constante. Antonio y García, 2021).

## **B. Plicometro**

Instrumento empleado para determinar el grosor de los pliegues cutáneos, lo que facilita la estimación de cuantía de sebo en el organismo. Este aparato resulta muy práctico en contextos de gimnasio y fitness para medir la composición corporal de los miembros, supervisar el avance y modificar los programas de entrenamiento y nutrición. (Torres,2014)

## **C. Medidor digital de colesterol**

Aparato portátil que facilita a las personas la medición rápida y cómoda de sus niveles de colesterol en la sangre. Estos indicadores resultan beneficiosos tanto para el seguimiento

de la salud cardiovascular como para la supervisión de tratamientos o dietas diseñadas para regular los niveles de colesterol.

La medición de los pliegues es útil para evaluar los depósitos de grasa, donde se establece el grosor del pliegue cutáneo en diversas áreas del cuerpo como las miembros superiores, el abdomen, las extremidades inferiores, entre otros. Un pliegue de piel evalúa de manera indirecta el grosor del tejido graso subcutáneo. En otras palabras, los datos obtenidos al medir los pliegues de la piel en distintos lugares del cuerpo, pueden emplearse para estimar la densidad corporal y determinar el acopio seboso y masa autónoma de sebo. (Malagón, 2015)

#### **D. Medidor digital para glucosa**

Aparato empleado para registrar rasas de dulce en la plasma. Estos aparatos resultan imprescindibles para individuos con diabetes y para aquellos que requieren regularmente la inspección de altura de linfa en sangre. El glucómetro convencional es el aparato más empleado por individuos con diabetes. Para cuantificar la glucosa, se realiza una punción en el dedo con el fin de extraer una gota de sangre, que se inserta en una tira reactiva que se encuentra en el glucómetro.

Este tipo de glucómetro resulta ser el más económico y el más habitual. Estas clases de glucómetros incluyen un circuito analógico, que usualmente se compone de un circuito potencióstato que regula los niveles de corriente y tensión en la tira reactiva, lo que facilita la determinación del valor de la glucosa.

En un gimnasio, un monitor de glucosa puede ser beneficioso para supervisar a los integrantes con diabetes o trastornos metabólicos, garantizando que puedan continuar con su actividad física de forma segura. (Pérez, 2019)

### **3.1.1.7. Enseres**

Dentro del marco de un gimnasio, el término enseres usualmente hace referencia a los equipos requeridos para el correcto funcionamiento del gimnasio y para el uso de los integrantes.

#### **A. Papelera**

En un gimnasio, una papelera es un elemento crucial para conservar la higiene y el orden en las instalaciones. Su objetivo principal es ofrecer un sitio apropiado para que los integrantes descarten residuos, papeles, toallas usadas y otros residuos. La adecuada selección y manejo de las papeleras aporta de manera significativa a la higiene y a la experiencia global del usuario en el gimnasio.

#### **B. Dispensador de agua**

Un dispensador de agua en un gimnasio es un dispositivo creado para suministrar agua potable a los integrantes de forma confortable y fácil de alcanzar. Es esencial tener agua disponible para una correcta hidratación durante la actividad física, y un dispensador correctamente situado y conservado puede potenciar la experiencia global del usuario en el gimnasio. Un dispensador de agua correctamente administrado es un recurso valioso para cualquier gimnasio, potenciando la comodidad y salud de los integrantes y aportando a un entorno de entrenamiento más profesional y eficaz.

#### **C. Extintor**

Un extintor es un dispositivo imprescindible en cualquier gimnasio para garantizar la protección de los integrantes y del personal ante un posible incendio. Los extintores están concebidos para sofocar incendios de diversas clases y deben situarse de manera estratégica en el gimnasio para asegurar una acción inmediata en caso de una emergencia. Es crucial la

adecuada instalación, mantenimiento y utilización de extintores para asegurar la seguridad en el gimnasio y salvaguardar a los integrantes y al personal ante un posible incendio.

#### **D. Útiles de limpieza**

En un gimnasio, los utensilios de limpieza resultan fundamentales para preservar un entorno seguro e higiénico. Dada la gran circulación y la exposición a la transpiración y otros agentes contaminantes, es esencial realizar una limpieza constante para asegurar una experiencia confortable y saludable para los miembros.

#### **E. Artículos de limpieza**

Los productos de limpieza son fundamentales para preservar la limpieza y el orden en un gimnasio. Estos productos contribuyen a asegurar un entorno limpio y saludable para los integrantes y el personal. Son comunes los cepillos y escobas, mopas y trapeadores, cubos de desecho, guantes de cuidado personal y desodorantes. También limpiadores de usos diversos, como paños, toallas, palas, recogedores, aspiradoras de aire, raspadores, espátulas y bicicletas de limpieza.

### **6.2.1.8. Aparatos**

#### **A. Computadora**

En un centro deportivo contemporáneo, las computadoras pueden desempeñar múltiples funciones y aplicaciones particulares que favorecen tanto la administración interna como la experiencia de los usuarios. En conclusión, las computadoras juegan un papel fundamental en la administración eficaz y la optimización de la experiencia global en un gimnasio contemporáneo.

#### **B. Proyector multimedia**

En un gimnasio, un proyector multimedia puede desempeñar múltiples funciones útiles y ventajosas para los usuarios y el personal. Te expongo algunos de los usos y ventajas

más destacados de un proyector multimedia en este ambiente: Aplicaciones Frecuentes del Proyector Multimedia en un Centro de Entrenamiento. Clases en Grupo y Capacitación: Propuesta de Videos de Capacitación: Facilita a los instructores la exhibición de rutinas de actividad física, métodos adecuados de levantamiento de pesas, ejercicios de estiramiento, entre otros, en una pantalla de gran tamaño para que todos los asistentes puedan seguir de manera sencilla. Entrenamientos de Fitness: Promueve la implementación de clases en grupo de yoga, aeróbicos, baile u otras actividades de fitness en las que la música y los movimientos son esenciales para la experiencia de la actividad física.

### **C. Ecran**

En el marco de un gimnasio, el término ecran usualmente alude a una pantalla de proyección o un panel de visualización que se emplea para exhibir contenido visual durante las clases, entrenamientos o eventos especiales. Se usa en exhibición de videos de capacitación: En las clases de entrenamiento, yoga, aeróbicos u otras actividades en grupo, se puede emplear un ecran para mostrar videos de entrenamiento. Esto posibilita que los instructores orienten a los participantes mediante rutinas concretas, evidencien técnicas adecuadas y incentiven a los integrantes con ejemplos visuales.

Asimismo, en zonas habituales del gimnasio, como el área de cardio o la zona de peso libre, se puede emplear un ecran para transmitir eventos deportivos en directo. Esto ofrece diversión extra para los integrantes mientras realizan actividad física.

### **D. Impresora**

Una impresora en un gimnasio puede convertirse en un recurso valioso para varias tareas administrativas y de administración. Utilizar una Impresora en un centro deportivo. promueve la administración cotidiana al posibilitar la impresión inmediata de documentos requeridos para el funcionamiento del gimnasio. Perfecciona la capacidad de ejecución.

Facilita una comunicación eficaz con los integrantes y el personal mediante documentos impresos precisos y breves. Servicio al Cliente y Personalización: La posibilidad de emitir tarjetas de socio y programas de formación a medida potencia la experiencia del cliente y robustece la relación con los integrantes. Asistencia para Actividades de Mercadeo. Promociona y comercializa los servicios del gimnasio mediante materiales impresos que pueden ser distribuidos de manera física. En conclusión, una impresora en un gimnasio resulta imprescindible para una administración eficaz y la optimización de la comunicación con los integrantes y el personal.

#### **6.2.1.9. Programa**

Un programa de gimnasio para adultos mayores debe estar diseñado con cuidado para promover la salud, la movilidad y el bienestar general, teniendo en cuenta las necesidades y capacidades específicas de este grupo demográfico. (Bravo,2015)

##### **A. Ejercicios cardiovasculares suaves**

Las actividades cardiovasculares suaves son perfectas para aquellos que desean potenciar su salud cardiovascular sin realizar actividades de gran intensidad o impacto. Estas actividades físicas contribuyen a incrementar la frecuencia cardíaca de forma regulada y a potenciar la resistencia cardiovascular.

Se muestran algunos ejemplos de ejercicios cardiovasculares suaves que resultan apropiados para principiantes, personas de edad avanzada o individuos que prefieren un método más suave: Actividades en la Elíptica: Las máquinas elípticas ofrecen un desplazamiento suave que fusiona la labor de las piernas y los brazos. Este ejercicio resulta suave para las articulaciones y se puede modificar con facilidad en cuanto a velocidad e intensidad.

Actividad de Remo: El remo es una actividad cardiovascular de impacto reducido que conlleva movimientos regulados que estimulan tanto el cuerpo superior como el inferior. Es un método óptimo para incrementar la resistencia y robustecer tanto el corazón como los músculos.

Baile de Efecto Bajo: Clases como el baile con impacto reducido o el aeróbic suave pueden resultar entretenidas y eficientes para potenciar la salud del corazón. Normalmente, estas actividades contienen movimientos aeróbicos sencillos y ritmos musicales que contribuyen a mantener una alta frecuencia cardíaca de forma segura.

#### Asesoramiento para Realizar Ejercicios Cardiovasculares Moderados

Iniciar de manera Gradual: Es crucial empezar con un ritmo suave y incrementar la intensidad de manera gradual conforme tu cuerpo se ajusta. Conservar una Buena Posición: Mantén una postura correcta durante cualquier actividad cardiovascular para prevenir lesiones y optimizar los beneficios. Observar el Cuerpo: Si sufres de dolor o incomodidad, interrumpe la actividad física y acude a un experto en salud. Intensifica las Actividades: Cambia entre diversos tipos de actividades físicas para mantener la concentración y estimular distintos grupos musculares.

Hidratación y alimentación saludable: Mantén un volumen adecuado de elemento precedentemente, durante y posteriormente de la diligencia física, y procura mantener una alimentación balanceada para respaldar tu salud integral.

Los ejercicios cardiovasculares suaves resultan ideales para potenciar la salud cardíaca, incrementar la resistencia y fomentar un estilo de vida dinámico y saludable. Es siempre aconsejable consultar con un experto en salud antes de iniciar cualquier programa de actividad física, en particular si posees condiciones médicas previas o inquietudes de salud.

## **B. Ejercicios de resistencia según capacidad**

Las actividades de resistencia son esenciales para robustecer los músculos, incrementar la resistencia y preservar la salud de los huesos. Es crucial ajustar estos ejercicios a la habilidad individual de cada individuo, teniendo en cuenta aspectos como la edad, el estado físico y cualquier problema médico existente.

Actividades de Resistencia Personalizadas. Emplea pesos ligeros (mancuernas, pesas manuales) para llevar a cabo actividades sencillas como flexiones de brazos, levantamientos laterales, flexiones de bíceps y extensiones de tríceps. Selecciona un peso que facilite la realización de 10 a 15 repeticiones con una técnica adecuada. (2014, Merellano)

Instrumentos de Resistencia: Las bandas de resistencia se presentan en distintos grados de resistencia y resultan perfectas para actividades de fortalecimiento muscular. Es posible llevar a cabo actividades como barras de resistencia, prensas de pecho, extensiones de piernas y sentadillas con bandas.

Máquinas Sustentables: En el gimnasio, emplea aparatos de resistencia que faciliten la regulación del peso y la carga laboral de forma regulada. Esto abarca aparatos para presión de pecho, alargamiento de piernas, remo sentado y más, en función de las instalaciones existentes.

Entrenamiento Actividad de Peso Corporal: Ejercicios a modo curvaturas de refugios, cuclilla, estocadas, planchas y los abdominales son ideales para potenciar los músculos a través del uso del peso corporal. Es posible cambiar la intensidad modificando el espectro de movimiento y la rapidez.

Actividades para la Estabilidad: Promueve la mejora de la estabilidad y el equilibrio mediante actividades como el puente de glúteos, la elevación lateral de las piernas, la

elevación de talones y la plancha lateral. Este tipo de actividad física contribuye a robustecer los músculos estabilizadores y optimiza la coordinación.

Yoga y Pilates: Ambos procedimientos incorporan actividades de resistencia que se centran en el manejo del cuerpo y la capacidad muscular. Es posible realizar Pilates con máquinas o en una colchoneta, mientras que el yoga proporciona una diversidad de posturas que potencian los músculos y potencian la flexibilidad.

Es fundamental realizar ejercicios de resistencia para preservar y potenciar la salud muscular y ósea a cualquier edad. Con una correcta organización y una implementación meticulosa, estos ejercicios pueden ajustarse para cumplir con las necesidades personales y las metas de salud de cada individuo.

### **C. Ejercicio con peso ligero a moderado**

El ejercicio de peso moderado a leve es perfecto para quienes buscan tonificar los músculos, incrementar la resistencia muscular y mantenerse activos sin necesariamente enfocarse en el crecimiento muscular extremo.

Actividades con Peso de Moderado a Ligero: Flexiones de los Brazos con Pesas: Emplea mancuernas de tamaño reducido para realizar flexiones de brazos. Es posible efectuar series de 10 a 15 repeticiones para potenciar inserciones de regazos, omóplatos y tórax. Plataformas Laterales: Con mancuernas suaves en cada mano, dilata los brazos hasta los costados hasta que se encuentren en línea recta con el suelo. Este entrenamiento es óptimo para potenciar los músculos deltoides.

Sentadillas a Conexiones: Mientras haces sentadillas, manten una sola mancuerna o kettlebell frente al pecho con ambas manos. Esta actividad física potencia los cuádriceps, glúteos y los músculos cardiacos. Restricción de Hombros: Emplea mancuernas de tamaño

reducido para elevar y descender los brazos sobre la cabeza. Este ejercicio potencia los músculos del hombro y los deltoides.

**Mancuernas para la Prensa de Pecho:** Situado en un banco o superficie, sostenga una mancuerna en cada mano y propulsa las mancuernas hacia arriba desde su pecho. Esto ejerce presión sobre los músculos pectorales, los deltoides anteriores y tríceps. **Mancuerna Remo:** Suelta un poco las rodillas y avanza hacia delante en la cintura. Mantén un manubrio en cada mano, orientando las palmas hacia el interior y los brazos colgando de manera recta. Eleva los pesos, moviendo los codos y presionando los omóplatos.

### **3.1.2. Calidad de vida**

El concepto de calidad de vida es extenso e incluye diversos elementos del bienestar físico, mental, emocional y social de un individuo. Hace referencia a la manera en que un individuo percibe su propia vida en términos de satisfacción, alegría y satisfacción en diversas áreas. La visión que una persona tiene acerca de su lugar en la vida en el marco didáctico y el procedimiento de servicios en el que reside, en relación a objetivos, aspiraciones, cánones y inquietudes. Es una significación de gran envergadura que se encuentra intrincado de manera complicada por la salud física del individuo, su condición fisiológica, su grado de autonomía, sus interacciones sociales y su vínculo con su ambiente. (OMS, 2012).

Se percibe como una manifestación de salud tanto social, como física y mental. Igualmente, contempla otros elementos como las manifestaciones emocionales, el rendimiento personal, la privacidad y la sensación de seguridad. En relación a aspectos objetivos del bien material, se refiere a las relaciones armoniosas con el ambiente social tanto físico como con la sociedad, y también con la salud considerada de manera legítima. (Watanabe, 2014).

La perspectiva de atributo de vida se enfoca en entender y potenciar los elementos que impactan de manera positiva en su bienestar físico, mental, social y emocional. Considerando que las necesidades y prioridades de los adultos mayores pueden variar considerablemente de otras edades, resulta esencial adoptar un enfoque particular que tome en cuenta sus situaciones particulares y los retos a los que se enfrentan en este periodo de la vida.

Aquí se muestran algunas dimensiones y elementos esenciales y pertinentes para la orientación en esta época de existencia:

### **3.1.2.1. Salud física**

La salud física es un componente fundamental para la eficacia de ancianos, dado que afecta la habilidad de un individuo para realizar tareas cotidianas, preservar su autonomía y gozar de la vida de forma completa.

#### **A. Prevención de presión arterial**

Es esencial prevenir la presión arterial alta en personas de edad avanzada, también denominada hipertensión, para disminuir el peligro de padecer padecimientos cardiovasculares. (Caycho y colaboradores,2019). Es fundamental restringir el consumo de sodio (sal) en la alimentación. Esto implica abstenerse de comidas procesadas y condimentos altos en sal. Es aconsejable ingerir menos de 2,3 gramos de sodio diariamente, cerca de una cucharadita de sal. DASH Diet: Mantener una alimentación abundante en frutas, verduras, centenos y lácticos con inferior implícito de grasa, con ingesta saludable que puede contribuir a disminuir la tensión arterial.

Es crucial mantener un peso corporal equilibrado para evitar la hipertensión arterial. La plétora de peso y corpulencia acrecientan la probabilidad de padecer hipertensión. Es aconsejable conservar un índice de masa corporal (IMC) en el margen saludable (18.5 a

24.9). El ejercicio constante contribuye a preservar el buen estado del núcleo y vasos sanguíneos, esto podría comprimir la coacción arterial. Se encarga un mínimo de ciento cincuenta minutos de diligencia aeróbica moderada (como andar) (rápido) o 75 minutos de aeróbica acelerada (como correr) semanalmente, además de realizar ejercicios para la consolidación muscular dos jornadas por periodo. (De Juanas et al., 2014)

La ingesta excesiva de alcohol puede incrementar la tensión arterial. Se aconseja restringir a no exceder un líquido estándar diaria para damas y no superar las dos para los hombres. El consumo de tabaco incrementa de manera temporal la presión arterial y perjudica los vasos sanguíneos. Es notable que abandonar el hábito de fumar disminuye considerablemente el peligro de padecer enfermedades cardiovasculares, incluyendo la hipertensión.

El estrés persistente puede favorecer la hipertensión. Implementar estrategias para controlar el estrés, tales como la reflexión, concentración, resuello profundo y el ejercicio físico, puede contribuir a disminuir la tensión arterial y potenciar la salud emocional.

Vigilancia Constante de la Presión Arterial:

Es crucial llevar a cabo revisiones periódicas de la presión arterial, en particular si existen factores de riesgo como historial familiar de hipertensión, ancianidad o enfermedades crónicas. Esto contribuye a identificar precozmente cualquier incremento en la presión arterial y adoptar acciones preventivas.

La prevención de la hipertensión no solo disminuye la probabilidad de sufrir malestares cardiovasculares, como tumefacción de miocardio y suceso cerebrovascular, sino que también potencia la calidad de vida al evitar problemas asociados a la hipertensión. La aceptación de un modo de vida salubre y la implementación de modificaciones positivas en

la alimentación y el ejercicio pueden generar un efecto relevante en la salud cardiovascular a largo plazo.

## **B. Control de colesterol**

Es esencial regular el colesterol en personas de edad avanzada para disminuir el peligro de padecer enfermedades cardiovasculares, que son una de las causas primordiales de morbilidad y exterminio en este grupo de edad.

**Nutrición Saludable:** La adopción de una alimentación reducida en grasas saturadas y colesterol podría contribuir a disminuir los niveles de colesterol. Se aconseja incrementar la ingesta de frutas, vegetales, cereales integrales y alimentos abundantes en fibra soluble como la avena y las legumbres. Restringir el derroche de mantecas ahítas y trans, que se hallan en comidas procesadas, fritas y abundantes en grasas animales como las carnes grasas, los productos lácteos integrales y los alimentos preparados previamente.

**Incorporar Grasas Seguras:** Incluir fuentes saludables de grasas, como aceites de origen vegetal (oliva, canola), nueces, semillas y peces exquisitos en acerbos grasos omega-3 (como esguín, sardinas y trucha), puede contribuir a incrementar el colesterol HDL ("colesterol bueno") y optimizar el perfil lipídico

Es crucial mantener un peso corporal equilibrado para regular los niveles de colesterol. La balumba y la exuberancia de peso pueden incrementar los niveles de LDL y reducir el colesterol HDL.

**Actividad Esportiva Constante:** La práctica regular de actividad física, como caminar, nadar o realizar actividad aerógena moderada, puede contribuir a incrementar el colesterol HDL y potenciar la sensibilidad a la insulina.

El hábito de fumar reduce el colesterol HDL y eleva la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares. Quitar el hábito de fumar puede contribuir a elevar los niveles de colesterol y disminuir otros factores de riesgo para el corazón.

La correcta regulación del colesterol en personas de edad avanzada puede disminuir considerablemente el peligro de padecer enfermedades. Adoptar un estilo de vida sano que contemple una alimentación equilibrada, actividad física constante y costumbres de vida saludables puede influir positivamente en la salud cardiovascular a largo plazo.

### **C. Control de glucosa**

Es esencial regular la glucosa en adultos mayores para evitar problemas asociados a la diabetes y preservar una excelente calidad de vida. Mantener una alimentación balanceada y regular el consumo de carbohidratos puede contribuir a mantener horizontes invariables de glucosa. Se aconseja consumir alimentos abundantes en fibra, tales como frutas, vegetales, cereales integrales y proteínas de origen magro. Restringir la ingesta de azúcares simples y comidas procesadas.

Es esencial que las personas de edad avanzada con diabetes o prediabetes supervisen con observancia sus paralelismos de glucosa. Esto contribuye a modificar la alimentación, el ejercicio y, en caso de ser necesario, los medicamentos para mantener la glucosa en un rango saludable.

La actividad física constante alcanza favorecer a regular alturas de glucosa al incrementar la sensibilidad a la insulina. Se aconseja llevar ejercicio moderado como marchar rápido, nadar o pedalear en bicicleta. Administración de Peso: Conservar un peso corporal equilibrado contribuye a optimizar la regulación de la glucosa. La demasía de peso y la corpulencia pueden complicar la diabetes y elevar la probabilidad de sufrir complicaciones.

Es esencial un correcto control de la glucosa en personas de edad avanzada con diabetes o prediabetes para evitar complicaciones serias como afecciones cardíacas, daño renal, problemas oculares y neuropatías. La aceptación de una condición de vida benéfica que contemple una alimentación correcta, actividad física constante y una correcta gestión del estrés puede incrementar notablemente la calidad de vida y disminuir el peligro de problemas asociados a la diabetes

#### **D. Masa corporal**

La masa corporal en personas de edad avanzada es un marcador relevante de salud y bienestar, en particular dado que el peso y la estructura corporal pueden influir en diferentes aspectos de la salud física y emocional. Fomento de un Peso Saludable en Adultos de edad avanzada. Mantener una alimentación abundante en nutrientes, tales como frutas, vegetales, proteínas magras y cereales integrales, puede contribuir a conservar un peso equilibrado y respaldar la salud en general.

Es fundamental mantenerse físicamente activo para preservar la masa muscular, la movilidad y la salud del corazón. Se aconseja una mezcla de actividad física aeróbica y entrenamiento de fuerza ajustado a las habilidades personales. (OMS, 2014).

#### **E. Alimentación saludable**

La dieta balanceada en personas de edad avanzada tiene un rol crucial en el sinapismo de salud, prevención de dolores y conservación de un bienestar integral. Conforme los individuos envejecen, sus requerimientos nutricionales pueden variar, siendo crucial ajustar la alimentación para cumplir con estas necesidades particulares. La adopción de hábitos de alimentación saludables puede contribuir a que los adultos mayores conserven una excelente calidad de vida, respalden la función del sistema inmunológico y disminuyan la probabilidad de padecer enfermedades crónicas. Una alimentación balanceada y diversa, unida a un estilo

de vida saludable. Actividad física y cuidado médico constante, aportan de manera significativa al bienestar general durante la etapa de la adultez.

## F. Ejercicio

La actividad física para personas de edad avanzada es notable para salvaguardar la salud física, autonomía funcional y mejorar en su totalidad. Optimización de la Salud del Corazón: La actividad física aeróbica, como andar rápido, nadar o montar en bicicleta, contribuye a robustecer el corazón y optimizar la circulación de la sangre, disminuyendo la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares.

El ejercicio de fuerza, ya sea con pesas livianas o resistencia física, contribuye a preservar y potenciar la masa muscular y la potencia. Es fundamental para mantener la movilidad, la estabilidad y prevenir caídas. Las actividades específicas para el equilibrio, como el tai chi o algunas prácticas de yoga, pueden contribuir a disminuir la probabilidad de sufrir caídas y potenciar la estabilidad.

El ejercicio constante puede potenciar el humor, disminuir el estrés y fomentar un sueño más saludable, potenciando de esta manera el bienestar emocional y mental.

Es crucial consultar con un hospitalario precedentemente de aleccionar cualquier programa de actividad física, especialmente si se poseen condiciones de salud previas, para garantizar que el ejercicio sea seguro y apropiado. Iniciar Gradualmente: Comenzar con actividades de baja intensidad y incrementar progresivamente la duración y la intensidad conforme la condición mejore. Incorporar Variedades de Actividades: Incluir rutinas semanales de ejercicios aeróbicos, de fuerza, de equilibrio y de flexibilidad para lograr beneficios integrales para la salud. Observar el Cuerpo: Observar las señales corporales y descansar si se experimenta cansancio, dolor o malestar. Aplicar Equipo de Soporte si se

requiere: Emplear bastones, andadores u otros aparatos de apoyo según se requiera para asegurar la seguridad durante la actividad física.

Realizar actividades como caminar, nadar, bailar, montar en bicicleta fija. Fuerza: Pesos ligeros, bandas de resistencia, actividades físicas con el uso del peso corporal (sentadillas, flexiones de pared).

Para maximizar los beneficios para la salud, se aconseja hacer ejercicio de manera regular, moderada semanalmente, junto con ejercicios de fortalecimiento muscular dos veces a la semana. Es fundamental ajustar el plan de actividad física a las habilidades individuales y mantener la motivación con actividades que resulten divertidas y diversas para mantener la constancia. Es esencial el ejercicio constante y personalizado según las necesidades individuales para fomentar la dicha en la edad avanzada, asistiéndoles a sostener una vida dinámica, autónoma y saludable.

### **G. Sueño**

El descanso en personas de edad avanzada es vital para la salud física, mental y emocional. No obstante, con el paso del tiempo, es habitual que ocurran alteraciones en los patrones de sueño y en la calidad de este. Entre las dificultades más comunes se encuentran dificultades para ajustar la quimera (insomnio inicial), despertarse en la oscuridad y despertarse temprano en la mañana, y no poder volver a acostarse. Tipps para Optimizar el Sueño en Adultos de edad avanzada.

Utilizar métodos de relajación como la respiración profunda, el yoga o la meditación previo al sueño puede contribuir a estar sobre aviso el organismo y la mente para el sueño. Conservar la Acción Durante el Día. La actividad física constante durante el día puede favorecer un sueño más saludable en la noche, aunque es crucial abstenerse de realizar ejercicios de gran intensidad cerca del momento de acostarse. Administración del Estrés y

la Ansiedad: La práctica de técnicas de control del estrés, tales como la escritura, el diálogo con amigos o la relajación muscular gradual, puede contribuir a disminuir la ansiedad que puede perturbar el sueño. (Vera, et al. 2013)

### 3.1.2.2. Salud emocional

La salud emocional tiene un rol vital en el bienestar integral, incluyendo la actividad física como la asistencia al gimnasio.

#### A. Sentimientos positivos

La actividad física, tal como se lleva a cabo en el gimnasio, produce endorfinas que contribuyen a disminuir los niveles de estrés y ansiedad. Esto puede potenciar el humor y brindar una percepción global de bienestar. La acción física constante se relaciona con la obtención de neurotransmisores como serotonina y dopamina, que participan en la ordenación del estado anímico. Esto podría contribuir a disminuir los síntomas depresivos y a mejorar el estado de ánimo global.

Las emociones adversas pueden impactar la motivación y la experiencia en el gimnasio, pero también pueden ser atenuadas o incluso modificadas de manera positiva a través de la actividad física regular. La práctica de actividad física, en particular la aeróbica, fomenta la emisión de endorfinas y neurotransmisores que contribuyen a disminuir los niveles de tensión y ansiedad. Esto puede ofrecer alivio momentáneo y potenciar el estado de ánimo global.

La práctica regular de ejercicio físico se relaciona con la producción de serotonina y dopamina, neurotransmisores que ayudan a controlar el estado emocional. Involucrarse en un plan de actividad física puede contribuir a mitigar emociones de tristeza, irritabilidad o desolación. Incremento de la Confianza y la Autoestima: Observar avances en la condición física, potencia y resistencia mediante la actividad física puede incrementar la autoestima y

la seguridad en uno mismo. Estos beneficios pueden influir positivamente en la percepción individual y la autopercepción. (OMS, 2016).

La actividad física ofrece una distracción positiva y eficiente de los pensamientos y emociones negativas. El enfoque en las acciones físicas puede contribuir a disminuir la rumiación y potenciar la habilidad para gestionar el estrés emocional. Tácticas para Controlar Emociones Negativas en el Gimnasio.

Establecer objetivos factibles y cuantificables en cuanto a frecuencia, duración y tipo de actividad física puede generar un sentimiento de éxito y motivación. Involucrarse en la Atención Plena (Mindfulness): Incluir métodos de concentración plena durante la actividad física, como enfocarse en la respiración y las percepciones corporales, puede contribuir a mantener la concentración en el momento presente y disminuir la inquietud por el porvenir o el pasado. Incorporar diversidad en la rutina de actividades físicas puede conservar el interés y potenciar la motivación. Experimentar diversas actividades físicas y desafíos puede brindar nuevas vivencias y ventajas emocionales.

### **3.1.2.3. Relaciones sociales**

Las interacciones sociales para individuos de edad delantera en el gimnasio pueden tener un rol considerable en el ámbito social. Las relaciones personales pueden fluctuar considerablemente y se ven afectadas por elementos como la dinámica del espacio, la regularidad de la presencia de los integrantes y las inclinaciones personales. En este contexto, investigaremos cómo estas interacciones fomentan relaciones sociales positivas:

#### **A. Actividades con amigos**

Es notable que un amigo conlleva una conexión emocional más intensa y perdurable, fundamentada en la confianza y el respaldo recíproco en varios aspectos de la vida. Las actividades compartidas con amigos en el gimnasio pueden resultar sumamente satisfactorias

y estimulantes. Ofrecen la posibilidad de robustecer las relaciones sociales al mismo tiempo que se disfrutan de las ventajas del ejercicio físico.

Estas son sugerencias de actividades que podrías llevar a cabo con tus amigos en el gimnasio: Ejecutar sesiones de entrenamiento con un compañero o constituir un grupo reducido para realizar actividades de fuerza, circuitos o entrenamiento funcional. Pueden cambiar los ejercicios y estimularse entre sí.

Coordinar actividades lúdicas pequeñas, tales como competencias en cinta, retos de levantamiento de pesas o carreras en bicicleta estática. Definir objetivos y recompensas simbólicas puede aportar diversión y motivación adicional.

Ejecutar actividades cardio conjuntas, tales como correr en la cinta, utilizar elípticas o bicicletas estáticas. Durante la sesión, pueden definir objetivos de tiempo o distancia y estimularse mutuamente.

: Realizar actividades de estiramiento y flexibilidad en conjunto, antes o después de la rutina habitual de actividad física. Esto contribuye a potenciar la movilidad y disminuir la probabilidad de sufrir lesiones. Algunos gimnasios proporcionan actividades de ocio como baloncesto, tenis de mesa o lecciones de baile.

Involucrarse en estas actividades puede ser una magnífica forma de fusionar actividad física con entretenimiento social. Tras la actividad física, pueden elegir involucrarse en actividades de relajación como sesiones de sauna, jacuzzi o incluso masajes (si el gimnasio brinda estos servicios).

## **B. Actividades con compañeros**

Se requiere que un compañero se enfoca más en la cooperación y la interacción en un entorno específico y podría tener una relación más restringida fuera de ese contexto específico. En el gimnasio pueden surgir retos de entrenamiento entre los compañeros:

Establecer retos de formación semanales o mensuales con variados ejercicios y metas. Es posible documentar sus avances y festejar los éxitos obtenidos juntos.

Involucrarse en lecciones colectivas como yoga, pilates, zumba, spinning o cualquier otra disciplina que les atraiga. Esto no solo facilita la realización de actividades físicas en conjunto, sino que también brinda un entorno ameno y social. Involucrarse en actividades en el gimnasio junto a colegas de edad avanzada no solo fomenta vida activa y fuerte, igualmente brinda una oportunidad valiosa para establecer conexiones con otros y gozar de una comunidad de respaldo.

### **C. Actividades con mentores**

En un gimnasio, un guía es aquella persona con experiencia y saberes relevantes en acondicionamiento físico, entrenamiento físico, nutrición u otros elementos vinculados con la salud y el bienestar. Su función consiste en orientar y respaldar a otros integrantes del gimnasio, en particular a aquellos que están iniciando o que buscan lograr metas concretas. (Vera, et al. 2013)

## **3.2. Revisión de antecedentes de investigación**

### **3.2.1. Locales**

Castillo (2021), propone establecer la correlación entre la salud física y la calidad de vida de los adultos mayores en el centro de salud 15 de agosto, Arequipa. La muestra estuvo compuesta por 40 personas de edad avanzada, escogidas mediante un método de muestreo no probabilístico por conveniencia. usando como método un diseño de nivel de correlación no experimental, de tipo transversal, con una orientación cuantitativa. Concluyendo que hay una correlación relevante entre las dos inconstantes en el centro de salud 15 de agosto, Arequipa.

Callata (2022), tiene como objetivo establecer la correlación entre la actividad física y el bienestar subjetivo de adultos mayores con obesidad. Para ello, se llevó a cabo una publicación representativa, de correlación y transversal. El grupo de estudio se conformó por 41 personas de edad avanzada.

Los hallazgos indican que el grado de actividad física de los adultos mayores con obesidad es moderado en el 78,05%; el bienestar subjetivo de estos últimos en el aspecto subjetivo es medio en el 48,78% y en el aspecto emocional es medio en el 53,66%. Se detectó una correlación relevante entre el grado de ejercicio físico y la ventura emocional, pero no con la dicha intransferible.

### 3.2.2. Nacionales

Gosdinski y Trigo y Zavaleta (2017) sugieren la implementación de un centro de ejercicios especializado para personas de 65 a 79 años, autovalentes, que se encuentran en el ras B y habitan en distritos destacados de Lima.

La valía añadida de la empresa se encuentra en proporcionar un servicio completo que potencia los aspectos físicos, cognitivos y sociales de maduros, de forma que se mantenga su autonomía. Se llevó a cabo un estudio final utilizando encuestas para determinar la percepción del público objetivo de la propuesta de valor, lo que resultó en una disposición de aceptación del 37%.

Finalmente, para la evaluación financiera del centro, es necesario invertir S/.616,174; esta inversión se alcanzará una renta del 39.78% durante periodo de redención de 3 primaveras y 9 meses, y tras 10 abriles, se alcanzará un VPN de S/. 364,906.

Ramírez (2021), propone evidenciar la factibilidad en términos comerciales, técnicos, económicos, financieros y sociales para establecer un centro de entrenamiento enfocado en

brindar un servicio de mejora corporal, salud y bienestar para los residentes de los estratos A y B de Lima.

El estudio mediante encuestas facilitó la recolección de datos sobre las personas que practican actividad física en la actualidad, el comportamiento de asistencia, las modalidades de membresía e incluso el pago actual que hacen. Así se calculó la demanda considerando el incremento poblacional en la ubicación escogida.

### **3.2.3. Internacionales**

Caffer, y Vilchez (2019) llevaron a cabo una investigación en Argentina con el objetivo de entender las causas por las que adultos de 40 a 65 años se involucran en actividad física en un gimnasio de la ciudad de Marcos Juárez en 2019. Concluyendo que la actividad física y el ejercicio físico aportan de manera positiva en salud y calidad, potencian la salud integral, y por ende, reducen los riesgos de mortalidad y elevan la expectativa de vida.

Por lo tanto, como profesionales, debemos formarnos de tal manera que podamos ofrecer a cada individuo que nos visita, lo mejor del ejercicio y la actividad física. Además, debemos fomentar en ellos la adherencia y la permanencia al ejercicio físico planificado y organizado. De esta manera, cada día más individuos puedan conseguir y aprovechar los beneficios previamente citados.

Beltran , Pérez y Pinzón (2017) proponen llevar a cabo un análisis de viabilidad para establecer un club de entrenamiento físico destinado a individuos de más de sesenta años en la ciudad de Bogotá. Respecto a las conclusiones, la valoración financiera del proyecto es una opción a considerar en colación con distintas expectativas favorables en el mercado para individuos mayores de 60 años que requieran realizar ejercicio físico y, adicionalmente, requieran realizar actividad física.

El efecto a nivel social es beneficioso dado que se generan 13 oportunidades de trabajo directas con la compañía. El análisis técnico del proyecto demostró que se puede satisfacer las demandas del mercado con condiciones de calidad, alto profesionalismo, horarios acordes a las necesidades de la población, precios adecuados para los servicios proporcionados en un entorno atractivo y con un servicio centrado en las características para la satisfacción del usuario, considerando los factores de localización, recursos humanos y servicios proporcionados.

#### 4. HIPÓTESIS

##### 4.1. Hipótesis general

Las características de un gimnasio especializado **influyen** en la calidad de vida de los adultos mayores que asisten al gym en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023

##### 4.2. Hipótesis específicas

Los gimnasios especializados influyen significativamente en adultos mayores cuando se caracterizan por tener una infraestructura, maquinaria, equipo, muebles, implementos, dispositivos, enseres, aparatos, y programas **adecuados** en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023.

Las características de prevención de salud física, emocional y de relaciones sociales, **influye** en adultos mayores que asisten a un gimnasio especializado en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023.



**CAPÍTULO II**  
**PLANTEAMIENTO OPERACIONAL**

## 1. Tipo y diseño de estudio

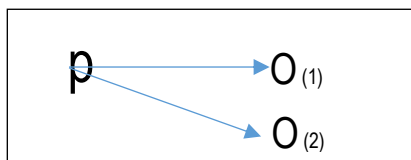
El estudio es de naturaleza básica, se refiere a una investigación empleada en el campo científico para entender y expandir los conocimientos sobre un fenómeno o área particular, en este caso, el gimnasio especializado y aptitud de vida. La investigación básica es esencial para expandir un conjunto de saberes en cualquier campo de estudio.

La investigación básica presenta el beneficio de la preocupación del investigador que generalmente lo orienta. Para concluir, generalmente es aplicable en una variedad extensa de situaciones. Según el campo de recolección de datos, se refiere al tipo de investigación descriptiva, de orientación cuantitativa, y se clasifica como:

Indicar características y atributos de conceptos, fenómenos, variables o sucesos en un contexto específico. Establecen y evalúan variables y las definen, junto con el fenómeno o propuesta mencionada. Numeran y presentan con exactitud los ángulos o dimensiones de un fenómeno, problema, evento, comunidad, entorno o circunstancia (Hernández y Mendoza, 2019, p.105)

En este escenario, el propósito del desarrollo del proyecto de investigación es describir situaciones propuestas a partir de un análisis de gimnasio especializado para personas de edad avanzada y la calidad de vida para ser evaluada de forma autónoma y exacta.

Además, en función del tipo de problema, se optó por el esbozo de averiguación no empírica, en el cual se determinó el tipo descriptivo transversal. Hernández y Mendoza sostienen: "recopilan datos en un único instante, en un tiempo único" (p. 177). A continuación, se organizará el diseño descriptivo transversal:



Dónde:

**P:** Se refiere a la población formada por los usuarios de servicios de ancianos y gimnasios.

**O (1):** Simboliza la utilización del instrumento destinado a personas de edad avanzada

**O (2):** Simboliza la utilización del instrumento orientado a la observación de gimnasios especializados para personas de la tercera edad.

## 2. Variables

### 2.1. Análisis de variables

#### 2.1.1. Gimnasio Especializado

Entorno tranquilo y divertido para asistir al adulto mayor en la consecución de sus metas y descubrir su fortaleza interna. La implementación completa de sus programas de formación exige la utilización de equipos cardiovasculares y de entrenamiento de fuerzas. Según Turner (2012).

Un gimnasio dedicado a las personas de edad avanzada es un centro de fitness personalizado que ofrece programas de actividad física diseñados específicamente para las habilidades y condiciones físicas de los adultos. Este modelo de gimnasio se distingue de los gimnasios tradicionales en diversas facetas, tales como la adaptación de equipamiento y espacios, la implementación de programas específicos de actividad física, el énfasis en la seguridad y supervisión, además del entorno social y comunitario.

#### 2.1.2. Calidad de Vida

Opinión de un adulto mayor acerca de su lugar en la vida en el marco formativo y valores en el que reside, y en relación a sus objetivos, aspiraciones, cánones y inquietudes.

Es una percepción de envergadura que se encuentra intrincado de manera complicada por la

salud física del individuo, su condición fisiológica, su grado de autonomía, sus interacciones sociales y su vínculo con su ambiente. (OMS, 2017).

La calidad de vida de una persona delantera alude al bienestar global que experimenta en diversas áreas de su vida, que incluyen aspectos físicos, emocionales, sociales y cognitivos. Aquí se describen algunos factores esenciales que favorecen la calidad:

**Estabilidad Física:** Incorpora la habilidad funcional y la condición general de salud física.

La clase de vida se eleva cuando los adultos mayores son capaces de mantener un nivel apropiado de actividad física, gozar de una alimentación equilibrada, gestionar sus condiciones de forma eficaz y obtener una asistencia médica apropiada.

**Salud Emocional:** Hace referencia al humor, la complacencia con la vida y la habilidad para gestionar el estrés y las emociones. Se eleva cuando los adultos mayores sostienen vínculos emocionales positivos, poseen un propósito y autovaloración, y son capaces de ajustarse a las variaciones en su existencia.

**Resguardo Social:** La participación en la sociedad y el respaldo de amigos, parientes y comunidad son esenciales para mejorar el bienestar. **Autonomía y Autogobierno:** Sentirse autónomo y apto para gestionar la propia vida fomenta un mejor bienestar.

### 2.1.3. Operacionalización de variables

Tabla 1: Operacionalización de variables

Variable	Indicadores	Subindicadores	Escala
<b>Independiente</b>	Infraestructura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacios externos</li> <li>• Espacios internos</li> <li>✓ Trotadora eléctrica</li> <li>✓ Trotadora mecánica</li> </ul>	<b>Ordinal</b>
	Maquinaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aparato de torso superior</li> <li>✓ Aparato de torso inferior</li> <li>✓ Bicicletas elípticas</li> <li>✓ Bicicleta spinning</li> <li>✓ Silla multifuncional</li> <li>✓ Aparato de remo</li> </ul>	
	Equipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barras</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Discos</li> <li>• Pesas</li> <li>• Mancuernas</li> <li>• Balones de látex</li> <li>✓ Porta discos</li> <li>✓ Rack para mancuernas</li> <li>✓ Casilleros</li> </ul>	
	Muebles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguros de barra</li> <li>• Piso de Goma</li> <li>✓ Tensiómetro</li> <li>✓ Plicometro</li> <li>✓ Medidor digital de colesterol</li> <li>✓ Medidor digital para glucosa</li> </ul>	
	Implementos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelera</li> <li>• Dispensador de agua</li> <li>• Extintor</li> <li>• Útiles de limpieza</li> <li>• Artículos de limpieza</li> <li>✓ Computadora</li> <li>✓ Proyector multimedia</li> <li>✓ Ecran</li> <li>✓ Impresora</li> </ul>	
	Dispositivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios cardiovasculares suaves</li> <li>• Ejercicios de resistencia según capacidad</li> <li>• Ejercicio con peso ligero a moderado</li> </ul>	
	Enseres		
	Aparatos		
	Programa		
<b>Gimnasio Especializado</b>			
Variable	Indicadores	Subindicadores	Escala
<b>Dependiente</b>	Salud física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención de presión arterial</li> <li>• Control de colesterol</li> <li>• Control de glucosa</li> <li>• Masa corporal</li> <li>• Alimentación saludable</li> <li>• Ejercicio</li> <li>• Sueño</li> <li>✓ Sentimientos positivos</li> <li>✓ Comportamiento</li> </ul>	<b>Ordinal</b>
	Salud emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades con amigos</li> <li>• Actividades con compañeros</li> <li>• Interacción con mentores</li> </ul>	
	Relaciones sociales		
<b>Calidad de vida</b>			

## 2.1.4. Matriz de consistencia

**Tabla 2: Matriz de consistencia**

Interrogante general	Objetivo general	Hipótesis	Variables e indicadores	Metodología
¿Cuáles son las características de un gimnasio especializado para dar calidad de vida a adultos mayores que asisten al gym en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023?	Determinar las características de un gimnasio especializado para dar calidad de vida a adultos mayores que asisten al gym en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023	Las características de un gimnasio especializado influyen en la calidad de vida de los adultos mayores que asisten al gym en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023	<p><b>Variable independiente</b></p> <p><b>Gimnasio Especializado</b></p> <p><b>Indicadores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Infraestructura</li> <li>• Maquinaria</li> <li>• Equipo</li> <li>• Muebles</li> <li>• Implementos</li> <li>• Dispositivos</li> <li>• Enseres</li> <li>• Aparatos</li> <li>• Programa</li> </ul> <p><b>Variable dependiente</b></p> <p><b>Calidad de vida</b></p> <p><b>Indicadores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud física</li> <li>• Salud emocional</li> <li>• Relaciones sociales</li> </ul>	<p><b>Enfoque</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo de investigación</b> Básica</p> <p><b>Nivel de investigación</b> Descriptivo</p> <p><b>Diseño de investigación</b> No experimental Transversal</p> <p><b>Técnica</b> Observación Encuesta</p> <p><b>Instrumento</b> Ficha de observación Cuestionario</p> <p><b>Población:</b> 4 gimnasios Muestra: <b>160 adultos mayores</b></p>
<b>Interrogantes específicas</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis específicas</b>		
¿Cuáles son las características de un gimnasio especializado para adultos mayores que asisten al gym en cuanto a infraestructura, maquinaria, equipo, muebles, implementos, dispositivos, enseres aparatos, y programa en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023?	Precisar las características de un gimnasio especializado para adultos mayores que asisten al gym en cuanto a infraestructura, maquinaria, equipo, muebles, implementos, dispositivos, enseres, aparatos, y programa en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023.	Los gimnasios especializados influyen significativamente en adultos mayores cuando se caracterizan por tener una infraestructura, maquinaria, equipo, muebles, implementos, dispositivos, enseres, aparatos, y programas adecuados en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023.		
¿Cuáles son las características de salud física, emocional y de relaciones sociales de adultos mayores que asisten a un gimnasio especializado en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023?	Identificar las características de salud física, emocional y de relaciones sociales de adultos mayores que asisten a un gimnasio especializado en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023.	Las características de prevención de salud física, emocional y de relaciones sociales, influye en adultos mayores que asisten a un gimnasio especializado en la ciudad de Camaná Arequipa – 2023.		

### 3. Técnicas e instrumentos

#### 3.1. Técnicas

Se manejó la técnica de observación no copartícipe para la variable independiente del gimnasio especializado, lo que significa que el observador se mantiene aislado de lo que sucede, sin intervenir e intentando reducir la interferencia que pudiera provocar su presencia en el escenario. Así pues, se destacó en la observación de objetos para recopilar la información requerida para la investigación. (Fabbri, 2017) La observación es un componente crucial en un estudio, lo que requiere que dicha actividad sea nítida, precisa y clara (Piza et al. 2019).

Se usó la pericia de la encuesta para la variable dependiente, la cual se distingue por un conjunto de métodos de investigación que recolectan y examinan una sucesión de antecedentes de una muestra típica de una localidad, del cual se busca investigar, detallar, anticipar y/o aclarar una serie de atributos. Se resalta que el término encuesta se emplea para referirse a todo el procedimiento que se realiza durante la recopilación de datos.

#### 3.2. Instrumentos

Se utilizó el instrumento conocido como ficha de observación para la variable independiente gimnasio especializado, la cual se creó de forma intencionada y sistemática para registrar información en un instrumento que guía la manera de levantarse. (Campos y Lule, 2014)

Desde una perspectiva metodológica, facilita la recolección de datos sobre nueve dimensiones de infraestructura, maquinaria, equipo, mobiliario, utensilios, aparatos y programa, además de los treintaiocho indicadores por nueve dimensiones que definen a los gimnasios especializados para personas de la tercera edad. Se emplearon los siguientes criterios y valores para evaluar la observación de cada uno de los ítems:

Se empleó el instrumento denominado cuestionario para la variable dependiente, el cual se ha elaborado considerando tres dimensiones: salud física, emocional y relaciones sociales, y doce indicadores.

Respecto a las cuestiones, estas fueron de respuesta fija o precodificadas. (Dyane, 2014) El propósito del cuestionario es convertir variables empíricas, acerca de las cuales se busca información, en cuestiones específicas que generen respuestas confiables, válidas y capaces de ser cuantificadas.

Escala	Valor
Totalmente	3
Parcialmente	2
Ninguna	1

Se empleó el instrumento denominado cuestionario para la variable dependiente calidad de vida de las personas de edad avanzada, el cual se ha elaborado considerando tres dimensiones: salud física, emocional y relaciones sociales, y doce indicadores.

Respecto a las cuestiones, estas fueron de respuesta fija o precodificadas. El propósito del cuestionario es convertir variables empíricas, acerca de las cuales se busca obtener información, en preguntas específicas que generen respuestas confiables, válidas y capaces de ser cuantificadas.

Escala	Valor
Siempre	4
Frecuentemente	3
Algunas veces	2
Nunca	1

### 3.2.1. Validez de instrumentos

La validez hace referencia al nivel en que un instrumento ofrece datos que son adecuados para la decisión que se adopta, y se llevó a cabo a través del criterio de especialistas en ambas variables.

### 3.2.2. Confiabilidad de instrumentos

Los instrumentos fueron sometidos a un ensayo piloto de fiabilidad basado en el coeficiente alfa de Cronbach, alcanzando las consecutivas derivaciones:

#### Gimnasio especializado

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
,824	,827	38

#### Calidad de vida

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
,834	,835	13

Se observa un alto grado de fiabilidad, lo que significa que, si aplicamos a nuestra muestra y tratamos los datos, la fiabilidad se garantiza al tener una confiabilidad de 0,824 para la variable independiente, y de,834 para la variable dependiente, estos resultados basados en la prueba piloto.

## **4. Campo de Verificación**

### **4.1. Ámbito**

La pesquisa se cometió en la jurisdicción de Camaná del departamento de Arequipa.

Específicamente se efectuó en la ciudad de Camaná, en cuatro gimnasios.

### **4.2. Temporalidad**

La investigación es de naturaleza coyuntural y de relevancia actual, abarcando cronológicamente desde marzo octubre del año 2024.

## **5. Unidades de estudio**

### **5.1. Población**

Se indago en 4 gimnasios, con 799 personas de edad avanzada que acuden a:

"Gimnasio 1" con 282, "Gimnasio 2" con 205, "Gimnasio 3" con 158 y "Gimnasio 4" con 154.

### **5.2. Muestra**

Se refiere a 160 personas de edad avanzada. Se empleó el muestreo proporcional representativo, fundamentado en el muestreo estratificado, que es un método empleado en estudios para escoger una muestra que represente la estructura de la población en proporciones concretas, garantizando que cada subgrupo de una población sea reflejado en la muestra de forma proporcional a su tamaño en la población total. Neyman (2012)

Seguidamente, se detalla el procedimiento: Establecer la población y los subgrupos correspondientes: Primero, se determina la totalidad de la población y se segmenta en subgrupos pertinentes. Establecer el volumen de la muestra. Distribuir la muestra por cada subgrupo: La muestra se reparte entre los subconjuntos basándose en su porcentaje en la población total.

Esto garantiza que cada subgrupo esté representado en la muestra conforme a su proporción relativa en la población. Ejecutar la muestra: Se elige a las personas de cada subgrupo para que la muestra completa refleje de manera apropiada la población.

El procedimiento de muestreo se realiza de la forma siguiente:

Formulario para determinar la cantidad de individuos de cada gimnasio en la muestra:

Número de muestras del gimnasio =  $\left( \frac{\text{Número de personas en el gimnasio}}{\text{Número total de personas}} \right) \times \text{Tamaño de la muestra total}$

**Gimnasio Fitness Club Camaná:**

$$\frac{282}{799} \times 160^1 = 56.6 \text{ (aproximadamente 56 personas)}$$

**Yiyos Gym:**

$$\frac{205}{799} \times 160 = 41.0 \text{ (aproximadamente 41 personas)}$$

**Smithgym:**

$$\frac{158}{799} \times 160 = 31.7 \text{ (aproximadamente 32 personas)}$$

**Jamucas gym:**

$$\frac{154}{799} \times 160 = 30.9.00 \text{ (aproximadamente 31 personas)}$$

---

<sup>1</sup> Tamaño de la muestra total =  $0.20 \times 799 = 159.8$

El tamaño de la muestra ajustado para cada gimnasio es de:

1. **Gym 1:** 56 adultos mayores
2. **Gym 2:** 41 adultos mayores
3. **Gym 3:** 32 adultos mayores
4. **Gym 4:** 31 adultos mayores

Esto asegura que el total de la muestra es exactamente 160, manteniendo la proporcionalidad entre los gimnasios.

### 5.3. Estrategia de recolección de datos

El método para la recopilación de información fue el siguiente: Identificación geográfica, o sea, la dirección precisa en la que se encontraban los gimnasios. Además, coordino con los gestores de los gimnasios para entrar al lugar para determinar el lugar, tiempo y espacio de uso de los dos instrumentos de investigación, con el objetivo de no perturbar las actividades diarias de los adultos mayores y otros individuos del gimnasio.

A continuación, se distribuyó el cuestionario de manera independiente a cada adulto mayor, proporcionando instrucciones precisas sobre la forma de completar el cuestionario. En ciertos casos, estaban sentados a la espera de otros amigos, y en otros, al retirarse, señalaban que llevarían la encuesta al día siguiente.

Otros participantes proporcionaron su dirección para elaborar el documento de manera tranquila y que fuera recogido en su domicilio, ya que podría olvidarse al día siguiente, indicaban. También se pidió a las unidades de estudio el permiso para grabar y/o capturar imágenes para mostrar el trabajo de investigación.

Respecto a la recopilación de datos del formulario de observación, se llevó a cabo en cada gimnasio, recogiendo información de fuente primaria.

Una vez finiquitada la fase de compilación de averiguación, se llevó a cabo el procesamiento de los datos mediante el análisis descriptivo: Se compiló información, descubriendo parámetros estadísticos. Se elaboraron tablas de clasificación sencilla y de entrada doble. Se determinaron las frecuencias y los porcentajes. Se elaboraron figuras de estadística.

A continuación, se realizó la interpretación de los descubrimientos en función de los objetivos propuestos, con el objetivo de corroborar las hipótesis propuestas. Este procedimiento concluyó con la elaboración de conclusiones y sugerencias respaldadas por los resultados obtenidos en la investigación.

## **6. Materiales de verificación**

### **6.1. Humanos**

- Tres validadores
- Investigador
- Dos revisores de tesis
- Compromiso de asesoría

### **6.2. Materiales**

- Computadora, software estadístico.
- Laptop, internet
- Útiles de escrito

### **6.3. Financieros**

Se dispuso de recursos económicos personales para llevar a cabo el proyecto, desde su inicio, proceso y finalización, de esta manera se garantizó su desarrollo óptimo.



## Análisis descriptivo

**Variable independiente:** Gimnasio Especializado

**Tabla 3**

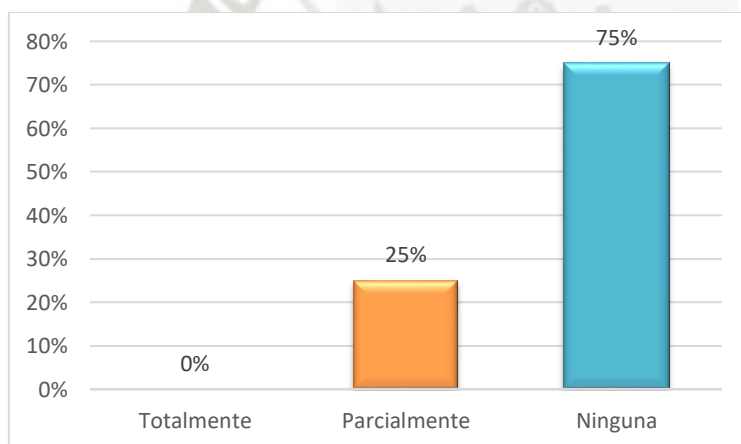
**Indicador: Infraestructura**

Categorías	f	%
Totalmente	0	0.00
Parcialmente	1	25.00
Ninguna	3	75.00
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Base de datos (2023).

**Figura 1**

**Indicador: Infraestructura**



En la tabla 3 y la figura 1, relacionadas con el indicador infraestructura, respecto a los espacios internos y externos, se nota que el 75.00 % presenta la categoría de ningún tipo, mientras que el 25.00% se percibe parcialmente. La información indica que la mayoría de gimnasios especializados enfrentan dificultades en términos de entradas y salidas, puertas de entrada, rampas y escaleras, áreas verdes, paisajismo y áreas de descanso. Además, se adapta a las necesidades de los usuarios en la iluminación exterior.

**Tabla 4**

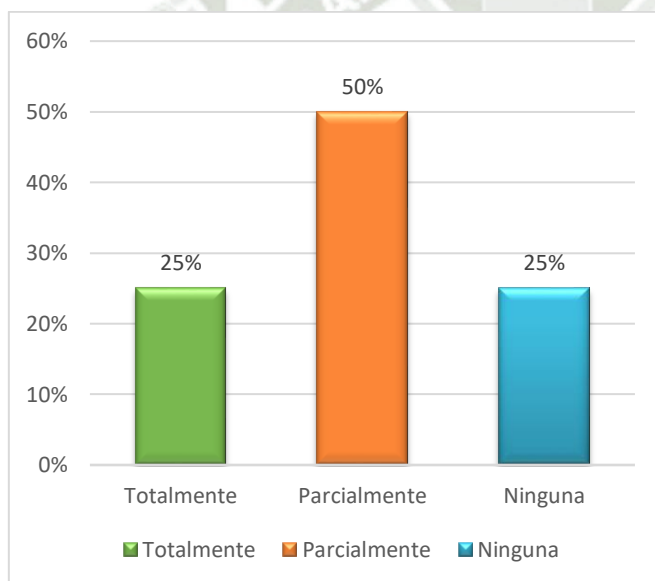
**Indicador 2: Maquinaria**

Categorías	f	%
Totalmente	1	25.00
Parcialmente	2	50.00
Ninguna	1	25.00
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Base de datos (2023).

**Figura 2**

**Indicador: Maquinaria**



En la tabla 4 y la figura 2, relacionadas con el indicador de maquinaria, se nota que el 50.00 % corresponde a la categoría de parcialmente, mientras que el 25.00% se distingue como totalmente y ninguna. La información indica que se detectaron dificultades en la mayoría de gimnasios especializados respecto a la implementación de equipos como la trotadora eléctrica, mecánica, aparato de torso superior, aparato de torso inferior, bicicletas elípticas, bicicleta spinning, silla multifuncional y aparato de remo, destinado a vidas de tiempo avanzado.

**Tabla 5**

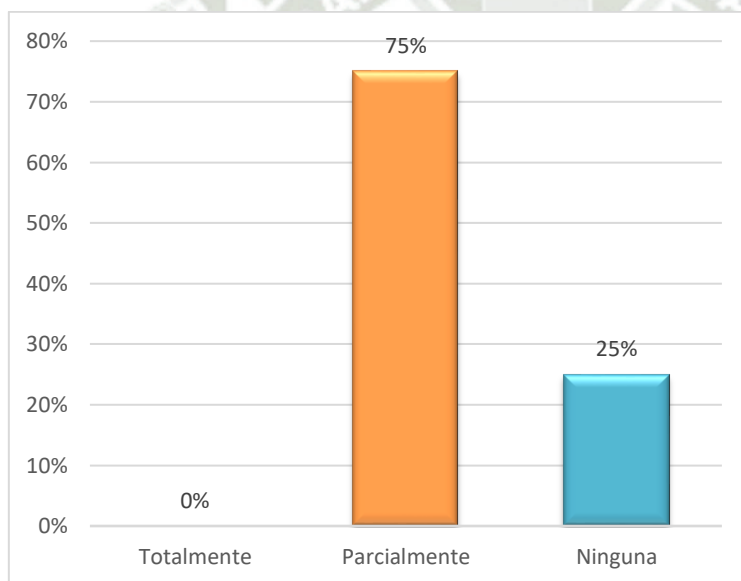
**Indicador 3: Equipos**

Categorías	f	%
Totalmente	0	0.00
Parcialmente	3	75.00
Ninguna	1	25.00
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Base de datos (2023).

**Figura 3**

**Indicador 3 : Equipos**



En la tabla 5 y figura 3, correspondiente al indicador equipos, se observa que el 75.00 %, muestra la categoría de parcialmente, mientras que el 25.00% se aprecia en ninguna. Los datos muestran que se percibe problemas en la mayoría de gimnasios especializados en cuanto a la implementación de barras, colchonetas, discos, pesas, mancuernas y balones de látex para mayores.

**Tabla 6**

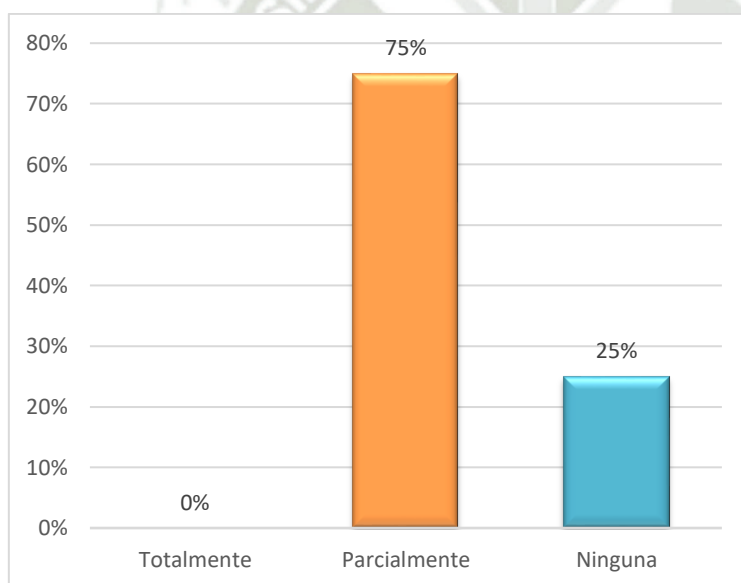
**Indicador 4: Muebles**

Categorías	f	%
Totalmente	0	0.00
Parcialmente	3	75.00
Ninguna	1	25.00
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Base de datos (2023).

**Figura 4**

**Indicador 4: Muebles**



En la tabla 6 y la figura 4, relacionadas con el indicador de bienes raíces, se nota que el 75.00 % presenta la categoría de parcialmente, mientras que el 25.00% no se encuentra en ninguna. La información indica que en la mayoría de gimnasios especializados se observan dificultades en la instalación de porta discos, armarios para mancuernas y casilleros para personas de edad avanzada.

**Tabla 7**

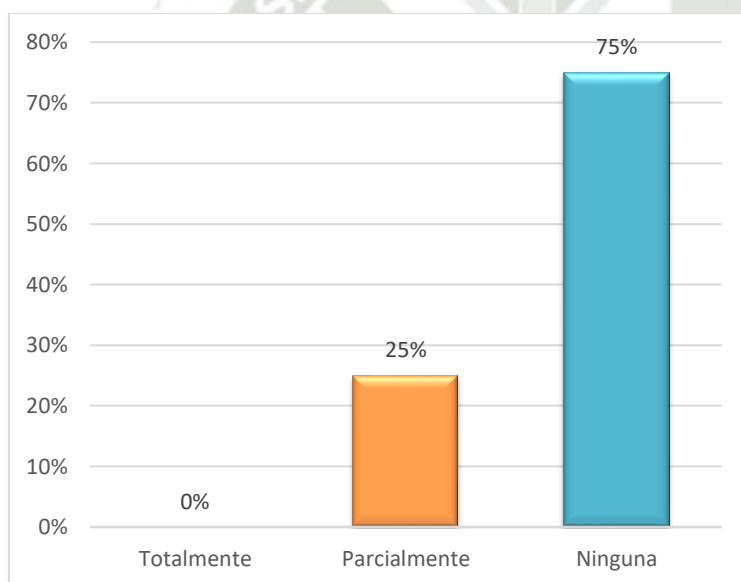
**Indicador 5: Implementos**

Categorías	f	%
Totalmente	0	0.00
Parcialmente	1	25.00
Ninguna	3	75.00
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Base de datos (2023).

**Figura 5**

**Indicador 5: Implementos**



En la figura 5 y la tabla 7, relacionadas con el indicador de bienes raíces, se nota que el 75.00 % presenta la categoría de ningún tipo, mientras que el 25.00% se percibe parcialmente. La información indica que existen dificultades en la mayoría de gimnasios especializados respecto a la aplicación de seguros de barra y piso de goma para personas de edad avanzada.

**Tabla 8**

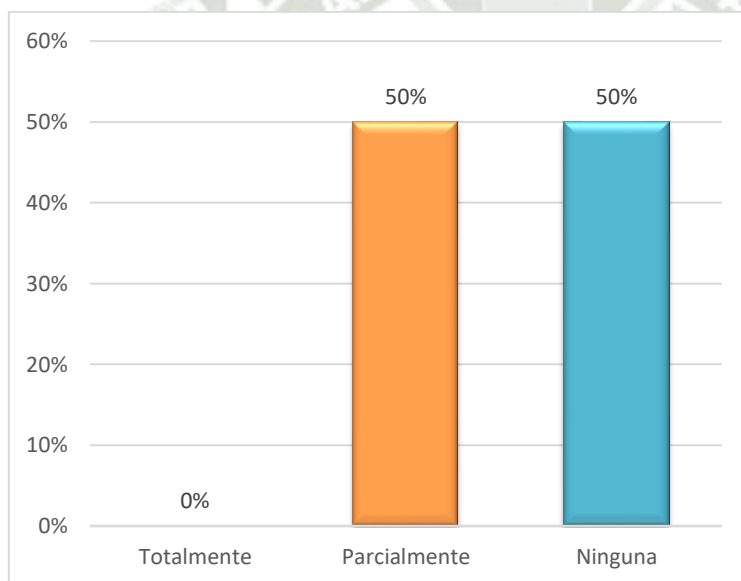
**Indicador 6: Dispositivos**

Categorías	f	%
Totalmente	0	0.00
Parcialmente	2	50.00
Ninguna	2	50.00
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Base de datos (2023).

**Figura 6**

**Indicador 6: Dispositivos**



En la tabla 8 y la figura 6, relacionadas con el indicador de dispositivos, se nota que el 50% representa la categoría de parcialmente y ninguna. La información indica que en la mayoría de gimnasios especializados se observan dificultades en la implementación de tensiómetro, plicómetro, medidor digital de colesterol y medidor digital de glucosa para personas de edad avanzada.

**Tabla 9**

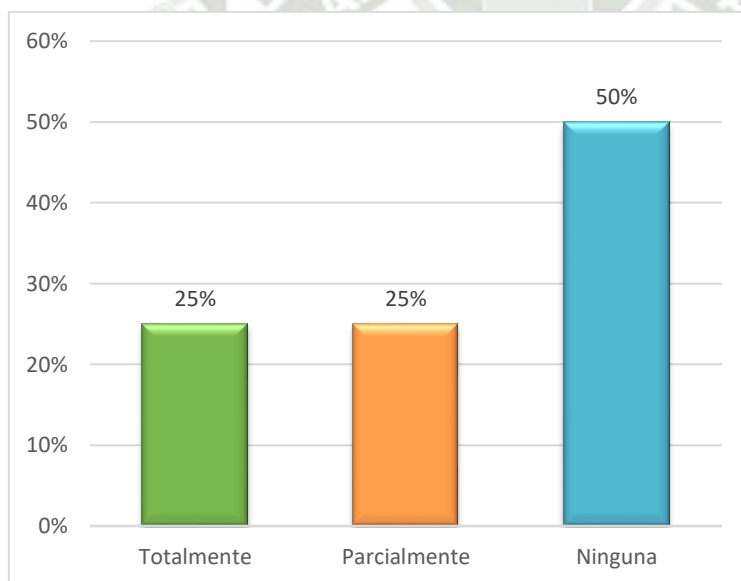
**Indicador 7: Enseres**

Categorías	f	%
Totalmente	1	25.00
Parcialmente	2	25.00
Ninguna	1	50.00
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Base de datos (2023).

**Figura 7**

**Indicador: Enseres**



En la tabla 9 y la figura 7, correspondientes al indicador de enseres, se nota que el 50.00 % corresponde a la categoría ninguna y el 25% a la categoría completa y parcial. La información indica que en la mayoría de gimnasios especializados se observan dificultades en la instalación de papelería, dispensador de agua, extintor, utensilios de limpieza y productos de limpieza.

**Tabla 10**

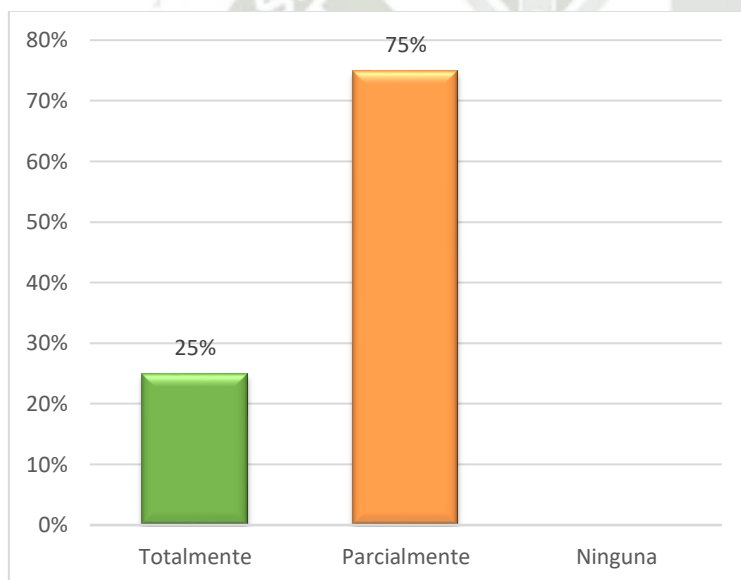
***Indicador 8: Aparatos***

Categorías	f	%
Totalmente	1	25.00
Parcialmente	3	75.00
Ninguna	0	0.00
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100.00</b>

*Fuente:* Base de datos (2023).

**Figura 8**

***Indicador 8: Aparatos***



La figura 8 y la tabla 10, correspondientes al indicador aparatos, señalan que el 75% representa la categoría parcialmente y el 25% en totalmente. La información indica que en la mayoría de los gimnasios especializados se observan dificultades en la instalación de ordenador, proyector multimedia, monitor e impresora.

**Tabla 11**

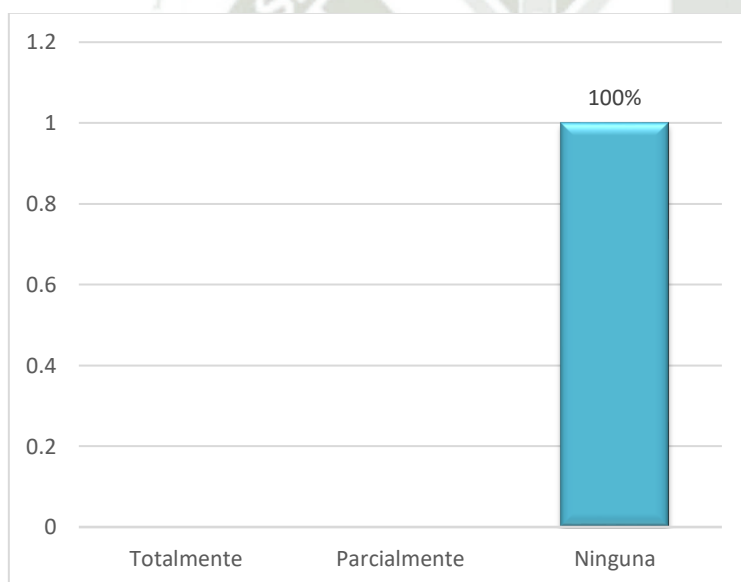
**Indicador 9: Programa**

Categorías	f	%
Totalmente	0	0.00
Parcialmente	0	0.00
Ninguna	4	100.00
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Base de datos (2023).

**Figura 9**

**Indicador 9: Programa**



En la tabla 11 y la figura 9, relacionadas con el indicador programa para personas de edad avanzada, se nota que el 100.00 % pertenece a la categoría ninguna. El estudio indica que existen dificultades en todos los gimnasios especializados respecto a la aplicación de ejercicios cardiovasculares suaves, ejercicios de resistencia adaptados a la destreza y actividad física con peso de moderado a leve.

**Tabla 12**

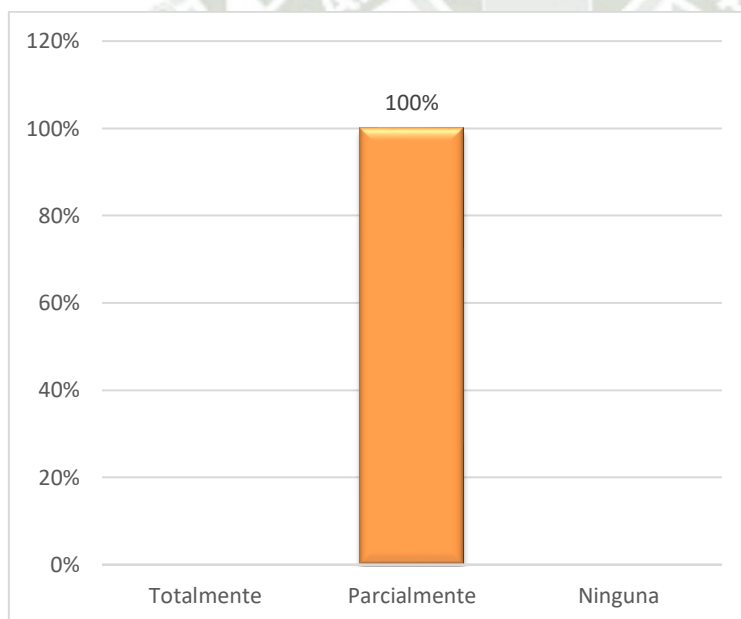
*Variable: Gimnasio especializado para adultos mayores*

Categorías	f	%
Totalmente	0	0.00
Parcialmente	3	100.00
Ninguna	0	0.00
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Base de datos (2023).

**Figura 10**

*Variable: Gimnasio especializado para adultos mayores*



En la tabla 12 y la figura 10, relacionadas con la variable gimnasio especializado para personas de edad avanzada, se nota que el 100.00 % presenta la categoría de manera parcial. Los datos indican que existen problemas en todos los gimnasios especializados respecto a los indicadores de infraestructura, maquinaria, equipos, mobiliario, herramientas, aparatos, programa para personas de edad avanzada.

## Análisis descriptivo

### Variable independiente: Calidad de Vida

Tabla 13

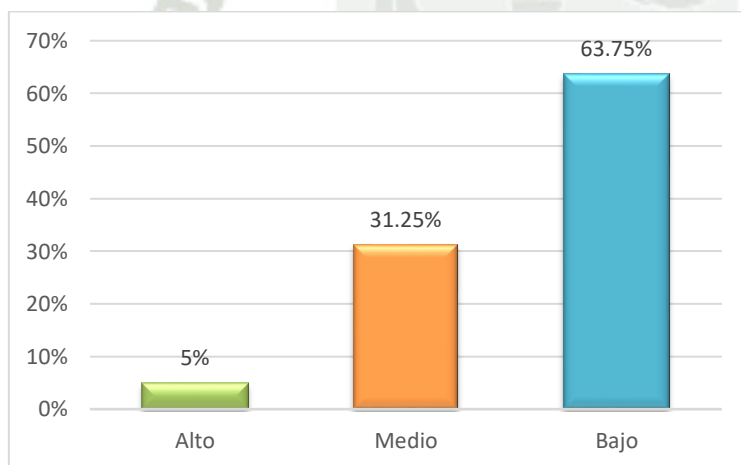
*Indicador 1: Salud física*

Nivel	f	%
Alto	8	5.00
medio	50	31.25
Bajo	102	63.75
<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Base de datos (2023).

Figura 11

*Indicador 1: Salud Física*



Se observa en la tabla 13 y la figura 11, vinculadas al indicador de salud física para personas de edad avanzada, que el 63.75% exhibe un nivel bajo. El 5.00 con una educación de nivel inferior. La información señala que hay dificultades vinculadas con la prevención de presión arterial, control del colesterol, control del glucosa, masa corporal, alimentación balanceada, ejercicio físico y reposo.

**Tabla 14**

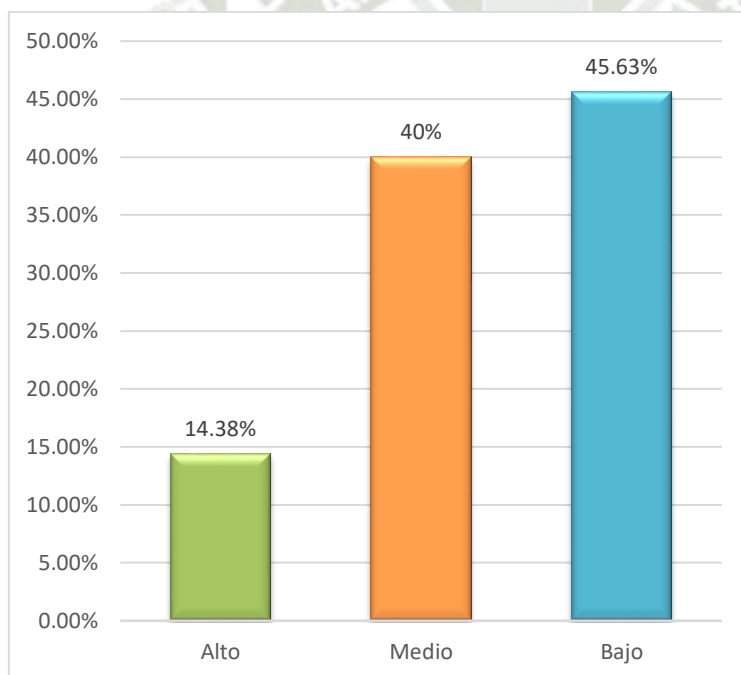
*Indicador: Salud emocional*

Nivel	f	%
Alto	23	14.38
medio	64	40.00
Bajo	73	45.63
<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Base de datos (2023).

**Figura 12**

*Indicador 2: Salud emocional*



En la tabla 14 y la figura 12, relacionadas con el indicador de salud emocional en personas de edad avanzada, se nota que el 45.63% presenta un nivel bajo. El 14.38% tiene un nivel elevado. Los datos indican que se perciben dificultades en relación a las emociones positivas y el comportamiento.

**Tabla 15**

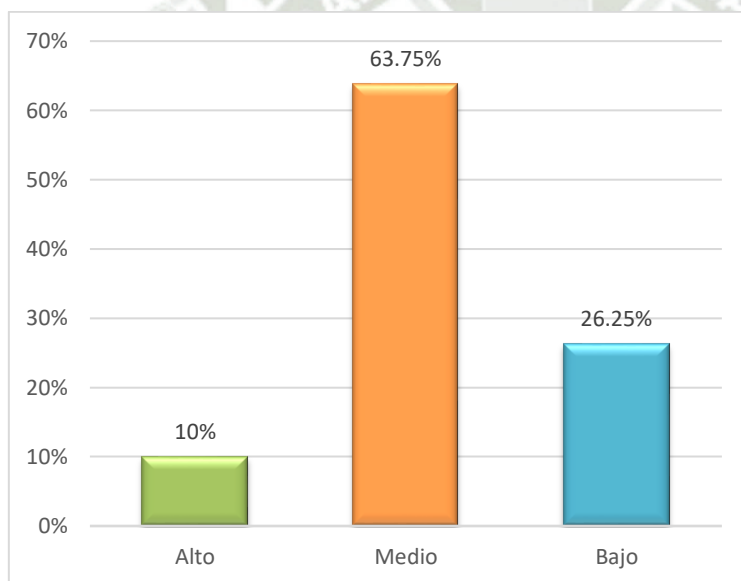
**Indicador 3: Relaciones sociales**

Nivel	f	%
Alto	16	10.00
medio	102	63.75
Bajo	42	26.25
<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Base de datos (2023).

**Figura 13**

**Indicador 3: Relaciones sociales**



En la tabla 15 y la figura 13, relacionadas con el indicador de relaciones sociales de personas de edad avanzada, se nota que el 63% presenta un nivel medio. El 10.00% tiene un alto nivel. Las cifras indican que aún existen dificultades en relación a actividades con amigos, con compañeros e interacción con mentores del gimnasio donde acuden las personas de edad avanzada.

**Tabla 16**

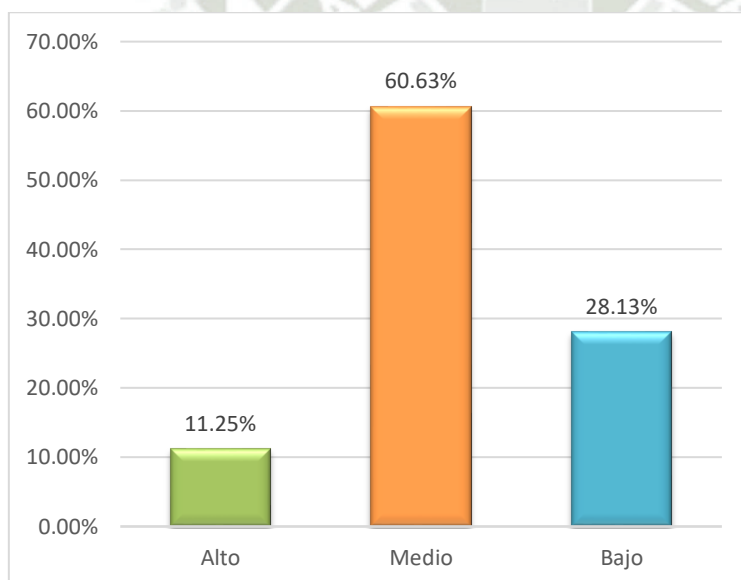
*Variable: Calidad de vida*

Nivel	f	%
Alto	18	11.25
medio	97	60.63
Bajo	45	28.13
<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100.00</b>

*Fuente:* Base de datos (2023).

**Figura 14**

*Variable: Calidad de vida*



En la tabla 16 y la figura 14, se nota que el 60.63% presenta un nivel medio. El 11.25% con un alto nivel. La información indica que existen problemas relacionados con los indicadores de salud física, emocional y relaciones sociales.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Las particularidades de los gimnasios especializados en términos de infraestructura, maquinaria, equipamiento, mobiliario, herramientas, dispositivos, utensilios, aparatos y programa tienen una marca considerable limitada en la vida de adultos en su salud física, emocional y relaciones sociales de aquellos que acuden al gimnasio en la ciudad de Camaná.

**SEGUNDA:** La visión de la infraestructura se distingue por dificultades en áreas exteriores e interiores diseñadas para un gimnasio especializado, así como en el mantenimiento e instalación de maquinaria como la trotadora eléctrica, mecánica, dispositivos de torso superior e inferior, bicicletas elípticas, spinning, silla multifuncional y aparato de remo. Igualmente, problemas en dispositivos como barras, colchonetas, discos, pesas, mancuernas y balones de látex. Además, presentan problemas en relación a mobiliario como porta discos, armazón para mancuernas y casilleros. Asimismo, en herramientas como porta discos, armazón para mancuernas y casilleros. Además, en aparatos como tensiómetro, plicómetro, medidor digital de colesterol y medidor digital de glucosa. Además, en utensilios como papelera, dispensador de agua, extintor, utensilios de limpieza y artículos de limpieza. en dispositivos como ordenador, monitor, proyector multimedia e impresora. Igualmente, se notó la ausencia de un programa de actividades cardiovasculares suaves, de resistencia adaptada a la capacidad y actividad física con peso de moderado a leve.

**TERCERA:** Las Los rasgos de salud física presentan problemas en la prevención de la presión arterial, regulación del colesterol, regulación del glucosa, masa corporal, dieta equilibrada, actividad física y descanso. Además, emocionalmente en términos de emociones y conducta, así como en relaciones sociales en lo que respecta a actividades con amigos, con colegas e interacción con guías.

## RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Establecer gimnasios con espacios grandes y claros, garantizando que cuenten con pasillos extensos y zonas despejadas para prevenir caídas. Es necesario que la superficie posea pisos antideslizantes para minimizar el peligro de accidentes. Además, es imprescindible colocar barras de apoyo y asientos de respaldo en zonas críticas. Asimismo, debe ser atractivo para las personas de edad avanzada, fomentando un estilo de vida dinámico y saludable.

**SEGUNDA:** Se recomienda la compra de dispositivos de bajo impacto que reduzcan el daño a las articulaciones, tales como bicicletas estáticas, corredores con amortiguación y elípticas, y máquinas de pesas regulables. Emplear dispositivos que se puedan modificar con facilidad y que brinden apoyo para movimientos regulados. Además, dispositivos de rehabilitación como bandas de resistencia, balones de estabilidad y pesas de tamaño reducido.

**TERCERA:** Se sugiere brindar atención individualizada con entrenadores certificados, de esta manera se garantiza que el personal esté formado en el cuidado de edades avanzadas, en la adaptación de ejercicios para situaciones particulares. Además, lleva a cabo evaluaciones preliminares para adaptar los programas de actividad física a las necesidades y habilidades individuales.

**CUARTA:** Utilizar aparatos de seguimiento para monitorear el avance y asegurar que los ejercicios se lleven a cabo de manera adecuada. Además, proporcionar aplicaciones o instrumentos digitales para que los integrantes puedan seguir sus entrenamientos y recibir sugerencias a medida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Angulos Red. (2018). Locker con Cerradura Electrónica - Angulos Red.

<https://www.angulosred.com/locker-con-cerradura-electronica/>

Bravo, P. (2015) *Influencia de un programa de actividad física sobre los procesos cognitivos de las personas mayores de 60 años*. [tesis doctoral]. Granada, España. Universidad de Granada; 2015. 119 p.

Barcia-Guerrero, & Gaitán, A. (2020). Los cambios ortostáticos e hipotensión arterial riesgos cardiovasculares en el adulto mayor Una contribución conceptual.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7562483>

Beltran , Pérez y Pinzón (2017) *Estudio de factibilidad para la creación de un club de acondicionamiento físico en las personas mayores de sesenta años de edad en la ciudad de Bogotá*.

<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/928d3ab6-042d-48ce-9a45-8bb9eb65d9c3/content>

Castillo (2021), *Condición física saludable y calidad de vida en el adulto mayor en el Centro de Salud 15 de agosto, Arequipa*.

<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11774>

Campos y Lule (2012). *La observación, un método para el estudio de la realidad*.

<https://revistas.lasallep.edu.mx/index.php/xihmai/article/view/202>

Callata (2022), *Relación entre la actividad física y el Bienestar subjetivo de adultos mayores con obesidad, atendidos en el Centro de Salud Mariano Melgar, Arequipa 2022*

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/d9ab2917-58a6-40e5-b270-dedf816e8aa6>

Caycho et al. (2015). *Funcionamiento cognitivo y comportamental, y calidad de vida en adultos mayores*

<https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-clinica-35-articulo-funcionamiento-cognitivo-comportamental-calidad-vida-S1130862118300950>

Caffer, y Vilchez (2019) Razones por las cuales adultos de 40 a 65 años, se incorporan al ejercicio físico en un gimnasio, de la ciudad de Marcos Juárez, en el año 2019.

[http://biblio.unvm.edu.ar/opac\\_css/40892/3295/TFG-2022-CAFFER-VILCHEZ.pdf](http://biblio.unvm.edu.ar/opac_css/40892/3295/TFG-2022-CAFFER-VILCHEZ.pdf)

Delavier, F., (2016) *Guía de los movimientos de musculación*. Novena edición. Barcelona, Paidotribo.

Díaz et al. (2013). *Incidencia de las caídas en el adulto mayor institucionalizado*. Revista Cubana.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03191999000100006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03191999000100006)

Dyane. (2014) *Diseño y análisis de encuestas en investigación social y de mercados*. Madrid: Ediciones Pirámide.

De Juanas et al. (2013). *Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores*. *Pedagogía Social*.

<https://www.redalyc.org/pdf/1350/135031394011.pdf>

Dufour y Pillu, (2014) *Biomecánica funcional*. Barcelona, Masson.

Enríquez et. al., (2016). *Profile Fitness Center: Gimnasio para mujeres con sobrepeso*. Tesis, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Finnish Medical Society Duodecim. (2012). *Physical activity in the prevention, treatment and rehabilitation of diseases*. Finland: Duodecim Medical Publications Ltd.

<https://www.researchgate.net/publication/335608735>

García et al. (2015). *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de Investigación*. Madrid: Alianza Universidad Textos.

<https://www.redalyc.org/pdf/997/99746727010.pdf>

Gillespie, et al. (2015). *Intervenciones para reducir la incidencia de caídas en las personas ancianas*.

<http://www.fisterra.com/guias2/cochrane/AB000340-ES.htm>

Gosdinski et al. (2017) *VitalCenter : centro fitness especializado en el adulto mayor*

<http://hdl.handle.net/20.500.12404/8541>

Hernández et al. (2015). *Metodología de la Investigación*. McGRAW-HILL.

<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Hernández, et al. (2020). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos*.

<https://doi.org/10.29057/icea.v9i17.6019>

- Marco, I. S., & Isabel Garcia, A. (2021). Hipertensión arterial. *Revista Sanitaria de Investigación*.  
<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/hipertension-arterial/>
- Merellano, N. (2017) *Condición física, independencia funcional y calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores chilenos*. [tesis doctoral]. Extremadura, España. Universidad de Extremadura.
- Morales, et al. (2014). Modelos de atención gerontológico.  
<https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1500&sectionid=98101956>
- Malagón de G. (2015) Manual de Antropometría. Colombia, Ed. Kinesis.
- Nosis TRADE, (2017). COMEX Perú - caucho y sus manufacturas. Recuperado de <http://trade.nosis.com/es/Comex/Importacion-Exportacion/Peru/caucho--caucho-aturalbalata-gutapercha-guayule-chicle-y-gomas-naturales-analogas-en-formas-primari/PE/4001>
- Neyman (2017) *Muestreo estratificado*.  
<https://www.uaaan.mx/~jmelbos/muestreo/muapu3.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2014) *Actividad física en adultos mayores*  
<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Piza et al. (2019). *Métodos y técnicas en la investigación. Algunas precisiones necesarias*.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442019000500455&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000500455&lng=es&tlng=es)
- Perez M. (2019) . Glucómetro no invasivo.  
[https://www.academia.edu/13515263/GLUC%C3%93METRO\\_NO\\_INVASIVO](https://www.academia.edu/13515263/GLUC%C3%93METRO_NO_INVASIVO)
- Ramírez, S. (2021). *Estudio de prefactibilidad para la instalación de un centro de entrenamiento funcional*.  
[file:///C:/Users/Estudio-prefactibilidad-instalacion%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Estudio-prefactibilidad-instalacion%20(2).pdf)
- Rosado, et al. (2017). La Gerotogimasia. Guayaquil: Grupo Compas.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442018000100011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000100011)

- Soto, et al. (2015). *La incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores*. Motricidad. European Journal of Human Movement, <https://www.redalyc.org/pdf/2742/274219861005.pdf>
- Sawyer, et al. (2016). *Diseño y gestión de instalaciones para la salud, el fitness, la actividad física, la recreación y los deportes*. Sagamore Publishing.
- Smith, J. (2023). *Maquinaria de gimnasio: Equipos modernos para entrenamiento físico*. Editorial Fitness Press.
- Torres A. (2014) *Antología de Evaluación del Estado de Nutrición, México*, Universidad Autónoma.
- Vella, M., (2015) *Anatomía & musculación para el entrenamiento de la fuerza y la condición física*. Barcelona, Paidotribo.
- Vera, M. (2024) *Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia*.  
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/1218>
- Ventura, Z. (2017) *Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel*, Lambayeque, 2017 [tesis de grado en internet].  
[http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1696/1/TL\\_VenturaSuclupeAntonia.pdf](http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1696/1/TL_VenturaSuclupeAntonia.pdf)

## ANEXO 1: INSTRUMENTO 1



### Ficha de observación Gimnasio especializado para adultos mayores

#### I. Datos generales

- 1.1. Unidad de análisis :  
 1.2. Lugar de observación :  
 1.3. Tiempo de observación :  
 1.4. Fecha de observación :

#### II. Desarrollo de la observación

Indicador	Subindicadores	Ítems a observar	Evaluación
Infraestructura	• Espacios externos	1. Se percibe entradas y salidas, puertas de acceso, rampas y escaleras, espacios verdes paisajismo y zonas de descanso.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
		2. Existe iluminación exterior	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	• Espacios internos	3. Es funcional, y adaptado a las necesidades de los usuarios	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
Maquinaria	• Trotadora eléctrica	4. Se identifica trotadora eléctrica operativa conocida como cinta de correr eléctrica.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	• Trotadora mecánica	5. Se percibe trotadora mecánica, también conocida como cinta de correr manual.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	• Aparato de torso superior	6. Se aprecia aparato de torso superior en un gimnasio está diseñado para trabajar los músculos de la parte superior del cuerpo	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	• Aparato de torso inferior	7. Se identifica aparato de torso inferior en un gimnasio está diseñado para trabajar los músculos de la parte inferior del cuerpo	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	• Bicicletas elípticas	8. Se percibe bicicleta elíptica de ejercicio cardiovascular.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	• Bicicleta spinning	9. Se distingue bicicleta de spinning, también conocidas como bicicletas de ciclo.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	• Silla multifuncional	10. Se aprecia silla multifuncional para realizar ejercicios de fuerza y acondicionamiento.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	• Aparato de remo	11. Se identifica aparato de remo es un equipo de ejercicio cardiovascular y de fuerza que simula el movimiento de remar en el agua.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
Equipos	• Barras	12. Se identifica barras son equipos versátiles que se utilizan para una variedad de ejercicios de fuerza.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	• Colchonetas	13. Se aprecia colchonetas de superficie cómoda y segura.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	• Discos	14. Se distingue discos de gimnasio de fuerza y levantamiento de pesas.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	• Pesas	15. Se percibe pesas para entrenamiento de fuerza.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	• Mancuernas	16. Se identifica mancuernas en el entrenamiento con pesas.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balones de látex</li> </ul>	17. Se aprecia balones de látex, también conocidos como balones de ejercicio o pelotas de estabilidad.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
<b>Muebles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porta discos</li> </ul>	18. Se identifica porta discos también conocidos como racks para discos de pesas, sirven para organizar y almacenar los discos de pesas de manera segura y accesible.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rack para mancuernas</li> </ul>	19. Se aprecia rack para mancuernas como elemento clave en un gimnasio para mantener las mancuernas organizadas y accesibles.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Casilleros</li> </ul>	20. Se percibe casilleros, también conocidos como taquillas o lockers, permite guardar pertenencias.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
<b>Implementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seguros de barra</li> </ul>	21. Se aprecia seguros de barra, para garantizar que los discos de pesas permanezcan en su lugar durante el ejercicio.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piso de Goma</li> </ul>	22. Se percibe piso de goma con durabilidad, comodidad y capacidad para absorber impactos.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
<b>Dispositivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tensiómetro</li> </ul>	23. Se distingue un tensiómetro para monitorear la salud cardiovascular especialmente para aquellos que tienen hipertensión.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plicómetro</li> </ul>	24. Se identifica un plicómetro para medir el grosor de los pliegues de la piel, para estimar la cantidad de grasa subcutánea en el cuerpo.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medidor digital de colesterol</li> </ul>	25. Se percibe medidor digital de colesterol que permite medir sus niveles de colesterol en la sangre de manera rápida y conveniente.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medidor digital para glucosa</li> </ul>	26. Se aprecia medidor digital de glucosa para medir los niveles de glucosa en la sangre.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
<b>Enseres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papelera</li> </ul>	27. Se identifica papeleras para mantener la limpieza y el orden en las instalaciones.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dispensador de agua</li> </ul>	28. Se identifica dispensador de agua de manera cómoda y accesible.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Extintor</li> </ul>	29. Se percibe extintores para asegurar la seguridad de los miembros y del personal en caso de un incendio.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Útiles de limpieza</li> </ul>	30. Se aprecia útiles de limpieza para mantener un ambiente higiénico y seguro.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Artículos de limpieza</li> </ul>	31. Se identifica artículos de limpieza son esenciales para mantener la higiene y el orden.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
<b>Aparatos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora</li> </ul>	32. Se observa computadoras en la gestión eficiente y la mejora del gimnasio.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proyector multimedia</li> </ul>	33. Se aprecia un proyector multimedia con varios usos prácticos y beneficiosos.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ecran</li> </ul>	34. Se identifica una pantalla de proyección que se utiliza para mostrar contenido visual durante clases, entrenamientos o eventos especiales.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impresora</li> </ul>	35. Se aprecia impresora útil para diversas funciones administrativas y de gestión.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
<b>Programa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios cardiovasculares suaves</li> </ul>	36. Se observa un programa de ejercicios cardiovasculares suaves para personas que buscan mejorar su salud cardiovascular.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de resistencia según capacidad</li> </ul>	37. Se aprecia un programa de ejercicios de resistencia son fundamentales para fortalecer los músculos, mejorar la resistencia y mantener la salud ósea.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio con peso ligero a moderado</li> </ul>	38. Se identifica un programa de ejercicios para aquellos que desean tonificar los músculos, mejorar la resistencia muscular y mantenerse activos.	a) Totalmente b) Parcialmente c) Ninguna

## ANEXO 2: INSTRUMENTO 2



### Cuestionario Calidad de Vida en Adultos Mayores

**Distinguido Señor (a), Buen día.**

Solicito a usted, apoyo para contestar diversas preguntas en relación a la **calidad de vida en adultos mayores** que asisten al gym, pido por favor, responda el presente cuestionario con veracidad. ¡Muchas gracias!

**En cuanto a su salud física:**

**1. ¿Controla usted su presión arterial?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) Algunas veces
- d) Nunca

**2. ¿Registra usted los valores de colesterol?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) Algunas veces
- d) Nunca

**3. ¿Vigila usted el nivel de glucosa?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) Algunas veces
- d) Nunca

**4. ¿Revisa usted el índice de masa corporal?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) Algunas veces
- d) Nunca

**5. ¿Tiene usted en cuenta una alimentación saludable?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) Algunas veces
- d) Nunca

**6. ¿Muestra usted algún inconveniente con los ejercicios?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) Algunas veces
- d) Nunca

**7. ¿Presenta usted problemas en conciliar el sueño?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) Algunas veces
- d) Nunca

**En cuanto a su salud emocional:**

**8. ¿Posee usted complicaciones con manifestar sentimientos positivos?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) Algunas veces
- d) Nunca

**9. ¿Tiene usted inconvenientes en relación a su comportamiento?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) Algunas veces
- d) Nunca

**En cuanto a relaciones sociales:**

**10. ¿Presenta usted problemas en actividades con amigos del gym?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) Algunas veces
- d) Nunca

**11. ¿Tiene usted complicaciones en actividades con compañeros del gym?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) Algunas veces
- d) Nunca

**12. ¿Existen dificultades con interacciones con mentores en el gym?**

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) Algunas veces
- d) Nunca

### ANEXO 3: BAREMO DEL INSTRUMENTO 1

BAREMOS: VARIABLE INDEPENDIENTE							
Indicador	Subindicadores	Ítems a observar	Ítems	Valoración	Valor del indicador	Intervalos por indicador	Intervalos por variable
Infraestructura	• Espacios externos	1. Se percibe entradas y salidas, puertas de acceso, rampas y escaleras, espacios verdes paisajismo y zonas de descanso. 2. Existe iluminación exterior	2	a) Totalmente (3) b) Parcialmente (2) c) Ninguna (1)	12	a) Totalmente (9 - 12) b) Parcialmente (5 - 8) c) Ninguna (1 - 4)	
	• Espacios internos	3. Es funcional, y adaptado a las necesidades de los usuarios 4. Se identifica trotadora eléctrica operativa conocida como cinta de correr eléctrica.	1				
Maquinaria	• Trotadora eléctrica	5. Se percibe trotadora mecánica, también conocida como cinta de correr manual.	8	a) Totalmente (3) b) Parcialmente (2) c) Ninguna (1)	24	a) Totalmente (17 - 24) b) Parcialmente (9 - 16) c) Ninguna (1 - 8)	
	• Trotadora mecánica	6. Se aprecia aparato de torso superior en un gimnasio está diseñado para trabajar los músculos de la parte superior del cuerpo					
	• Aparato de torso superior	7. Se identifica aparato de torso inferior en un gimnasio está diseñado para trabajar los músculos de la parte inferior del cuerpo					
	• Aparato de torso inferior	8. Se percibe bicicleta elíptica de ejercicio cardiovascular.					
	• Bicicletas elípticas	9. Se distingue bicicleta de spinning, también conocidas como bicicletas de ciclo.					
	• Bicicleta spinning	10. Se aprecia silla multifuncional para realizar ejercicios de fuerza y acondicionamiento.					
	• Silla multifuncional	11. Se identifica aparato de remo es un equipo de ejercicio cardiovascular y de fuerza que simula el movimiento de remar en el agua.					
Equipos	• Barras	12. Se identifica barras son equipos versátiles que se utilizan para una variedad de ejercicios de fuerza.	6	a) Totalmente (3) b) Parcialmente (2) c) Ninguna (1)	18	a) Totalmente (13 - 16) b) Parcialmente (7 - 12) c) Ninguna (1 - 6)	a) Totalmente (77 - 114) b) Parcialmente (39 - 76) c) Ninguna (1 - 38)
	• Colchonetas	13. Se aprecia colchonetas de superficie cómoda y segura.					
	• Discos	14. Se distingue discos de gimnasio de fuerza y levantamiento de pesas.					
	• Pesas	15. Se percibe pesas para entrenamiento de fuerza.					
	• Mancuernas	16. Se identifica mancuernas en el entrenamiento con pesas.					
	• Balones de látex	17. Se aprecia balones de látex, también conocidos como balones de ejercicio o pelotas de estabilidad.					
Muebles	• Porta discos	18. Se identifica porta discos también conocidos como racks para discos de pesas, sirven para organizar y almacenar los discos de pesas de manera segura y accesible.		a) Totalmente (3) b) Parcialmente (2)	9	a) Totalmente (7 - 9) b) Parcialmente (4 - 6)	
	• Rack para mancuernas	19. Se aprecia rack para mancuernas como elemento clave en un gimnasio para mantener las mancuernas organizadas y accesibles.					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Casilleros</li> </ul>	20. Se percibe casilleros, también conocidos como taquillas o lockers, permite guardar pertenencias.	3	c) Ninguna (1)		c) Ninguna (1 - 3)
Implementos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seguros de barra</li> </ul>	21. Se aprecia seguros de barra, para garantizar que los discos de pesas permanezcan en su lugar durante el ejercicio.	2	a) Totalmente (3) b) Parcialmente (2) c) Ninguna (1)	6	a) Totalmente (5 - 6) b) Parcialmente (3 - 4) c) Ninguna (1 - 2)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piso de Goma</li> </ul>	22. Se percibe piso de goma con durabilidad, comodidad y capacidad para absorber impactos.				
Dispositivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tensiómetro</li> </ul>	23. Se distingue un tensiómetro para monitorear la salud cardiovascular especialmente para aquellos que tienen hipertensión.	4	a) Totalmente (3) b) Parcialmente (2) c) Ninguna (1)	12	a) Totalmente (9 - 12) b) Parcialmente (5 - 8) c) Ninguna (1 - 4)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plicómetro</li> </ul>	24. Se identifica un plicómetro para medir el grosor de los pliegues de la piel, para estimar la cantidad de grasa subcutánea en el cuerpo.				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medidor digital de colesterol</li> </ul>	25. Se percibe medidor digital de colesterol que permite medir sus niveles de colesterol en la sangre de manera rápida y conveniente.				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medidor digital para glucosa</li> </ul>	26. Se aprecia medidor digital de glucosa para medir los niveles de glucosa en la sangre.				
Enseres	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papelera</li> </ul>	27. Se identifica papeleras para mantener la limpieza y el orden en las instalaciones.	5	a) Totalmente (3) b) Parcialmente (2) c) Ninguna (1)	20	a) Totalmente (13- 20) b) Parcialmente (7 - 12) c) Ninguna (1 - 6)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dispensador de agua</li> </ul>	28. Se identifica dispensador de agua de manera cómoda y accesible.				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Extintor</li> </ul>	29. Se percibe extintores para asegurar la seguridad de los miembros y del personal en caso de un incendio.				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Útiles de limpieza</li> </ul>	30. Se aprecia útiles de limpieza para mantener un ambiente higiénico y seguro.				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Artículos de limpieza</li> </ul>	31. Se identifica artículos de limpieza son esenciales para mantener la higiene y el orden.				
Aparatos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora</li> </ul>	32. Se observa computadoras en la gestión eficiente y la mejora del gimnasio.	4	a) Totalmente (3) b) Parcialmente (2) c) Ninguna (1)	12	a) Totalmente (9 - 12) b) Parcialmente (5 - 8) c) Ninguna (1 - 4)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proyector multimedia</li> </ul>	33. Se aprecia un proyector multimedia con varios usos prácticos y beneficiosos.				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ecran</li> </ul>	34. Se identifica una pantalla de proyección que se utiliza para mostrar contenido visual durante clases, entrenamientos o eventos especiales.				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impresora</li> </ul>	35. Se aprecia impresora útil para diversas funciones administrativas y de gestión.				
Programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios cardiovasculares suaves</li> </ul>	36. Se observa un programa de ejercicios cardiovasculares suaves para personas que buscan mejorar su salud cardiovascular.	3	a) Totalmente (3) b) Parcialmente (2) c) Ninguna (1)	9	a) Totalmente (7 - 9) b) Parcialmente (4 - 6) c) Ninguna (1 - 3)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de resistencia según capacidad</li> </ul>	37. Se aprecia un programa de ejercicios de resistencia son fundamentales para fortalecer los músculos, mejorar la resistencia y mantener la salud ósea.				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio con peso ligero a moderado</li> </ul>	38. Se identifica un programa de ejercicios para aquellos que desean tonificar los músculos, mejorar la resistencia muscular y mantenerse activos.				
			38		114	

## ANEXO 4: BAREMO DEL INSTRUMENTO 2

### BAREMOS: VARIABLE INDEPENDIENTE

Indicador	Subindicadores	Ítems a observar	Ítems	Valoración	Valor del indicador	Intervalos por indicador	Intervalos por variable
<b>Salud física</b>	Prevención de presión arterial	1. ¿Controla usted su presión arterial?	7	a) Siempre (4) b) Frecuentemente (3) c) Algunas veces (2) d) Nunca (1)	28	a) Alto (19 - 28) b) Medio (10 - 18) c) Bajo (1 - 9)	a) Alto (33 - 48) b) Medio (17 - 32) c) Bajo (1 - 16)
	Control de colesterol	2. ¿Registra usted los valores de colesterol?					
	Control de glucosa	3. ¿Vigila usted el nivel de glucosa?					
	Masa corporal	4. ¿Revisa usted el índice de masa corporal?					
	Alimentación saludable	5. ¿Tiene usted en cuenta una alimentación saludable?					
	Ejercicio	6. ¿Muestra usted algún inconveniente con los ejercicios?					
	Sueño	7. ¿Presenta usted problemas en conciliar el sueño?					
<b>Salud emocional</b>	Sentimientos positivos	8. ¿Posee usted complicaciones con manifestar sentimientos positivos?	2		8	a) Alto (7 - 8) b) Medio (4 - 6) c) Bajo (1 - 3)	
	Comportamiento	9. ¿Tiene usted inconvenientes en relación a su comportamiento?					
<b>Relaciones sociales</b>	Actividades con amigos	10. ¿Presenta usted problemas en actividades con amigos del gym?	3		12	a) Alto (9 - 12) b) Medio (5 - 8) c) Bajo (1 - 4)	
	Actividades con compañeros	11. ¿Tiene usted complicaciones en actividades con compañeros del gym?					
	Interacción con mentores	12. ¿Existen dificultades con interacciones con mentores en el gym?					
			12		48		