

# NECESIDADES E INQUIETUDES DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL DE ALMAZORA (CASTELLÓN)

Diego Moliner Urdiales

**Plages Consultores Deportivos S.L.**  
**Piscina Municipal de Almazora**  
**Av/ Generalitat, s/n**  
**12550 - Almazora (Castellón)**

## RESUMEN (10 líneas)

En los últimos años se ha producido un profundo cambio entre los usuarios de los gimnasios. Los objetivos de salud y bienestar han sustituido a los ya clásicos de musculación y culturismo. Mediante la aplicación de un sencillo cuestionario se pretenden conocer las necesidades e inquietudes de los usuarios del Gimnasio Municipal de Almazora. La información obtenida va a permitir la prescripción de una actividad física mucho más adaptada a las necesidades individuales de los usuarios, a la vez que orientará la gestión, tanto del propio gimnasio, como del resto de instalaciones deportivas municipales.

**Palabras clave:** gimnasio, gestión deportiva, condición física, cuestionario

## INTRODUCCIÓN

Cuando oímos hablar de gimnasios, lo primero que nos viene a la mente son grandes músculos y enormes barras cargadas con pesos descomunales, pero si vamos un poco más allá en nuestra reflexión y decidimos abrir las puertas de algunas de esas salas, nos daremos cuenta de que actualmente existe una realidad bien distinta que se está imponiendo sobre esos estereotipos ya arcaicos.

La tendencia actual de enfocar la actividad física hacia unos objetivos de bienestar y salud, ha provocado una profunda transformación tanto en el tipo de usuarios, como en la estructura y el equipamiento de los gimnasios.

Esta reflexión inicial ha guiado el trabajo del Servei Municipal Esportiu de Almazora (SEM) a la hora de organizar y poner en funcionamiento su nuevo Gimnasio Municipal, el cual abrió sus puertas al público el pasado mes de Octubre del 2003.

Las enormes posibilidades que ofrecen este tipo de salas, supone un reto importante en la gestión, ya que se pretende conseguir que usuarios con necesidades e inquietudes bien distintas, realicen simultáneamente en una misma instalación una actividad física adaptada a sus características personales.

A diferencia de lo que suele ocurrir al abrir al público una nueva instalación deportiva, la andadura del Gimnasio Municipal de Almazora no comenzó a ciegas, ya que en cierto modo el gimnasio respondía a la demanda que desde hace varios años existía entre los vecinos de esta población castellanense.

A pesar del conocimiento existente sobre las necesidades e inquietudes de una parte de los usuarios, sin duda un análisis más profundo iba a resultar necesario, dado que el objetivo del SEM es ofrecer un servicio de calidad, adaptado a las características personales de los usuarios.

Para tal fin fue diseñado un breve cuestionario que recogía tanto las necesidades de los clientes, como su experiencia con la actividad física en general, y concretamente con los gimnasios.

Los datos obtenidos van a permitir, prescribir unos programas de actividad física mucho más individualizados, y guiar el posterior desarrollo tanto del gimnasio como del resto de instalaciones deportivas municipales en Almazora.

## MÉTODO

Para valorar las necesidades y las inquietudes de los usuarios, fue diseñado el siguiente cuestionario.

1) Objetivos	2) Asistencia a gimnasio/s durante el último año (2003)
a) perdida peso	a) No
b) musculación	b) Si
c) mantenimiento/tonificación	
d) Rehabilitación/salud	
e) Complemento otro deporte	

3) Actividad física deportiva semanal	4) Sesiones semanales que pretende realizar
a) 0 horas	a) 1 sesión
b) 1 hora	b) 2 sesiones
c) 2 horas	c) 3 sesiones
d) 3 horas	d) 4 sesiones
e) 4 horas	e) 5 sesiones
f) $\geq 5$ horas	f) $\geq 6$ sesiones

1) Objetivos: aquí se recogen los diferentes objetivos personales que han sido la fuente de motivación para que el usuario se inscriba en el gimnasio.

2) Asistencia a gimnasio/s durante el último año (2003): refleja si el usuario ha asistido a algún gimnasio en los últimos meses, o si por el contrario la práctica de esta actividad deportiva queda ya muy atrás en el tiempo, o quizás nunca ha existido.

3) Actividad física deportiva semanal: muestra las horas semanales que el usuario dedica actualmente a la práctica deportiva, considerada esta como toda aquella actividad física de carácter deportivo que implique una intensidad media o alta ( $\geq 50\%$  del VO<sub>2</sub>máx).

4) Sesiones semanales que pretende realizar: refleja la intención de uso que el sujeto tiene en su planteamiento inicial, valorando tanto sus objetivos como sus limitaciones personales.

Este cuestionario fue completado por todos aquellos usuarios que demandaron un plan de entrenamiento personalizado. Los responsables de la sala fueron los encargados de aplicar el cuestionario y realizar las pertinentes aclaraciones, durante la primera sesión de cada usuario del gimnasio.

## RESULTADOS

Respecto a los diferentes objetivos que manifiestan plantearse los sujetos a la hora de asistir al gimnasio (tabla 1) destaca como principal el mantenimiento de la condición física (53.88%), seguido por el de pérdida de peso (39.27%), y el de rehabilitación/salud (38.36%).

Diferenciando por sexos destaca en hombres el elevado porcentaje de sujetos que acuden al gimnasio como complemento a otra práctica deportiva (26.62%), siendo un porcentaje muy reducido (5%) el que refleja este objetivo entre las mujeres. También hay que destacar que ninguna de las mujeres se plantearon objetivos relacionados con la musculación y el aumento de masa muscular, mientras que entre los hombres este objetivo fue manifestado por un número elevado de sujetos (13.67%). Además hay una diferencia notable entre el porcentaje de hombres que desean perder peso (49.64%) y el mujeres (21.25%), el cual resulta ser mucho menor.

OBJETIVOS	PERDIDA PESO	MUSCULACIÓN	MANTENIMIENTO	COMPLEMENTO OTRO DEPORTE	REHABILITACIÓN SALUD
<b>CHICOS</b>	69 49.64%	19 13.67%	70 50.36%	37 26.62%	57 41.01%
<b>CHICAS</b>	17 21.25%	0 0%	48 60%	4 5%	27 33.75%
<b>TOTAL</b>	86 39.27%	19 8.68%	118 53.88%	41 18.72%	84 38.36%

\* tabla 1

Los datos sobre la asistencia a algún gimnasio durante el último año (tabla 2), muestran como la gran mayoría de los usuarios (70.78%) no han asistido a un gimnasio durante el 2003, siendo este porcentaje algo superior entre las mujeres (78.75%) respecto a los hombres (66.19%).

<b>ASISTENCIA GIMNASIO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>CHICOS</b>	47 33.81%	92 66.19%
<b>CHICAS</b>	17 21.25%	63 78.75%
<b>TOTAL</b>	64 29.22%	155 70.78%

\* tabla 2

El nivel de actividad física deportiva semanal (tabla 3), refleja que un elevado porcentaje de los usuarios (37.44%) no realizan ningún tipo de actividad física regularmente, siendo este porcentaje superior en las mujeres (46.25%). Poco más del 18% de los usuarios realizan 4 ó más horas a la semana de actividad física, siendo las mujeres las que obtienen unos porcentajes mucho menores entre estos valores (5%). La media refleja una gran diferencia entre el número de horas semanales que lo hombres dedican a la práctica de alguna actividad física deportiva (2.23 horas/semana) respecto a las mujeres (1.3 horas/semana).

<b>A.F. SEMANAL (horas/semana)</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>≥ 5</b>	<b>MEDIA</b>
<b>CHICAS</b>	37 46.25%	5 6.25%	21 26.25%	13 16.25%	2 2.5%	2 2.5%	1.3
<b>CHICOS</b>	45 32.37%	5 3.60%	23 16.55%	29 20.86%	13 9.35%	24 17.27%	2.23
<b>TOTAL</b>	82 37.44%	10 4.57%	44 20.09%	42 19.18%	15 6.85%	26 11.87%	1.77

\* tabla 3

La intención de asistencia al gimnasio (tabla 4) es ligeramente superior en los hombres (3.96 horas/semana) respecto a las mujeres (3.7 horas/semana). Entre las mujeres la intención de uso más habitual es de 3 días a la semana (47.5%), siendo entre los hombres de 5 días (38.85%).

<b>SESIONES SEMANALES A REALIZAR</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>≥6</b>	<b>MEDIA</b>
<b>CHICAS</b>	6 7.5%	38 47.5%	12 15%	22 27.5%	2 2.5%	3.7
<b>CHICOS</b>	12 8.63%	37 26.62%	35 25.18%	55 39.57%	0 0%	3.96
<b>TOTAL</b>	19 8.68%	75 34.25%	47 21.46%	76 34.70%	2 0.91%	3.83

\* tabla 4

## **CONCLUSIONES**

Como podemos observar en la tabla 1, existe un elevado porcentaje de hombres respecto a las mujeres que acuden al gimnasio teniendo entre sus objetivos la pérdida de peso. Esto puede ser debido a las diferentes formas de afrontamiento del sobrepeso entre sexos. Por un lado los hombres parecen confiar más en la práctica de una actividad física para tratar su sobrepeso, en cambio las mujeres depositan una mayor confianza en las dietas, o simplemente renuncian a realizar actividad física en salas de gimnasio por vergüenza o desconfianza.

También observamos diferencias entre sexos (tabla 1) a la hora de manifestar la musculación o el desarrollo muscular como uno de sus objetivos a alcanzar mediante el gimnasio. Ninguna de las mujeres manifestó este objetivo, mientras que casi el 14% de los hombres lo hicieron. Esto puede responder a los diferentes cánones de belleza actuales (mujeres esbeltas y delgadas, frente a hombres musculados).

A su vez, entre los objetivos de los usuarios (tabla 1), destaca la importancia manifestada por partes de ambos sexos hacia los objetivos de salud y rehabilitación. Sin duda esto es fruto del profundo cambio de orientación que está sufriendo la actividad física, especialmente la que viene desarrollándose en las salas de gimnasio.

Observando la tabla 2 destaca el elevadísimo porcentaje de sujetos que no han asistido a una sala de gimnasio en el último año; esto se debe por un lado a la escasez de gimnasios existente en el municipio de Almazora, así como a las falsas creencias y tabúes existentes sobre este tipo de instalaciones deportivas, que hasta hace bien poco parecían reservadas a una minoría.

La tabla 3 pone de manifiesto el reducido tiempo que los usuarios del gimnasio dedicaban hasta el momento a la práctica de alguna actividad física de carácter deportivo (1.77 horas/semana). Este valor es mucho más reducido en las mujeres (1.3 horas/semana) respecto a los hombres (2.23 horas/semana), aspecto que viene siendo común en los datos cualquier estudio sobre el tema. Se trata de una herencia histórica que debemos intentar combatir día a día.

Por último la tabla 4 muestra la elevada intención de asistencia existente entre los usuarios del gimnasio (3.83 sesiones/semana). Esto deja entrever la elevada motivación inicial que se tiene ante la realización de una actividad física que para muchos resulta desconocida, aunque sin duda la realidad en cuanto comience a pasar el tiempo será bien distinta respecto a las intenciones iniciales.

## **BIBLIOGRAFÍA**

De Andrés, F. (1997). La evaluación de la gestión de un centro deportivo. Madrid. CSD

García, M. & cols. (1998). Sociología del deporte. Madrid. Alianza Editorial

Heyward, V. H. (1996). Evaluación y prescripción del ejercicio. Barcelona. Paidotribo

Sánchez, F. (2003). Desarrollo de las habilidades personales de organización y gestión del entrenador. Madrid. Master Alto Rendimiento Deportivo (sin publicar)

\* Datos cedidos por el Servei Esportiu Municipal (SEM) de Almazora (Castellón).