



Fitness ¿Moda o Estilo de Vida?

**Fitness ¿Moda o Estilo De Vida?**

**Mónica B. Mazur**

Trabajo de Grado Para Obtener el Título de Licenciada en Actividad Física y Deportes

**UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA, LICENCIATURA EN ACTIVIDAD  
FISICA Y DEPORTE**

**POSADAS MISIONES, NOVIEMBRE 2020**

# FITNESS ¿MODA O ESTILO DE VIDA?

Mónica B. Mazur

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA, LICENCIATURA EN ACTIVIDAD  
FISICA Y DEPORTE

## INDICE

Contenido

<b>INDICE</b> .....	- 2 -
<b>CONTENIDO</b> .....	- 2 -
ÁREA DE DESARROLLO .....	- 4 -
TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	- 4 -
MODELO DE INVESTIGACIÓN.....	- 4 -
UNIDADES DE ANÁLISIS. ....	- 4 -
POBLACIÓN.....	- 4 -
ENCUESTA/ MUESTRA .....	- 4 -

<b>INTRODUCCION Y PRESENTACION DEL PROBLEMA .....</b>	<b>- 4 -</b>
INTRODUCCION .....	- 4 -
<b>PROBLEMA REAL .....</b>	<b>- 7 -</b>
PREGUNTAS DE INVESTIGACION .....	- 7 -
<b>PROBLEMA DE INVESTIGACION.....</b>	<b>- 7 -</b>
<b>METODOLOGIA DE TRABAJO.....</b>	<b>- 9 -</b>
ESTUDIO	
DISEÑO: PRE-EXPERIMENTAL .....	- 9 -
<b>OBJETIVOS .....</b>	<b>- 9 -</b>
<b>Objetivo General</b> .....	- 9 -
<b>Objetivos Específicos</b> .....	- 9 -
<b>HIPOTESIS.....</b>	<b>- 10 -</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>- 10 -</b>
BASES TEORICASetc.....	- 17 -
<b>MARCO DE REFERENCIA.....</b>	<b>- 17 -</b>
1- <b>Universo</b> .....	- 18 -
2- <b>MUESTRA:</b> .....	- 18 -
3- <b>Unidad de análisis</b> .....	- 18 -
<b>OPERATIVIZACIÓN DEL TRABAJO.....</b>	<b>- 18 -</b>
<b>PUESTA EN MARCHA DEL TRABAJO E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....</b>	<b>- 18 -</b>
<b>DESARROLLO DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS.....</b>	<b>- 18 -</b>
Modelo de Encuesta.....	- 19 -
Resultados graficados obtenidos de las encuestas .....	- 21 -
<b>RESULTADOS DE LAS VARIABLES NOMINALES.....</b>	<b>- 24 -</b>
<b>IMÁGENES DE AVANCE Y COMPARACION VISUAL DE ALUMNOS/ ATLETAS.</b>	
<b>FOTOS DE AUTOR PARA ANÁLISIS Y SEGUIMIENTO .....</b>	<b>- 24 -</b>

ÁREA DE DESARROLLO: Licenciatura en Educación Física (Alto Rendimiento Deportivo).

TEMA DE INVESTIGACIÓN: Incidencia del fitness en el comportamiento general, cuerpo- mente en individuos/atletas entre 20 y 50 años de edad de la ciudad de Posadas, Provincia de Misiones.

MODELO DE INVESTIGACIÓN: Metodología cuantitativa.

UNIDADES DE ANÁLISIS: Individuos y atletas que realizan diferentes tipos de actividades físicas en gimnasios, grupos al aire libre y actividades individuales mediante entrenamientos y programas on line.

POBLACIÓN: Jóvenes y adultos. Mujeres y varones dentro del rango de edad entre 20 y 50 años de la ciudad de Posadas, Misiones de diferentes sectores, diferentes entrenadores y/o profesores y de diferentes medios tecnológicos.

ENCUESTA/ MUESTRA: 26 personas de diferentes edades, profesiones y sectores de la ciudad que practican actividad física con regularidad y atletas fitness de la ciudad de Posadas Misiones.

## INTRODUCCION Y PRESENTACION DEL PROBLEMA

### INTRODUCCION

En la presente investigación se indaga sobre la influencia que tiene el Fitness en los estilos de vida en sujetos de ambos sexos, en la franja etaria de 20- 50 años en la ciudad de Posadas (Misiones). Definido el Fitness como “una calidad de vida óptima, incluyendo los componentes mental, social, espiritual y físico. Es dinámico, multidimensional, y está relacionado con los factores hereditarios y ambientales, así como los intereses personales” (Martín, 2000. p.17)

El interés por analizar esta temática surge debido a que durante el ejercicio del trabajo como profesora de educación física se observa una gran adhesión de jóvenes y adultos al mundo Fitness, pero al mismo tiempo una gran frustración en el resultado de los logros, al no conseguir los cuerpos

homogeneizados de los medios de comunicación. Esta situación se debe a múltiples factores, relacionadas al estilo de vida, las prácticas de consumo alimenticio, hábitos, creencias relacionadas a la estética y los tipos de entrenamiento.

Para lograr el entendimiento de este fenómeno se utilizó una metodología cuantitativa basada en encuestas realizadas a una muestra de 26 sujetos que realizan Fitness; sujetos de ambos sexos, residentes de Posadas y en la franja etaria de 20-50 años.

De esta manera el interés radica en analizar, en estos sujetos, el estilo de vida Fitness, tanto sus beneficios como sus consecuencias. Además, interesa examinar el impacto que tiene el Fitness en su vida cotidiana, advertir sus prácticas de consumo alimenticio y entrenamientos, además de sus creencias relacionadas con la estética de las personas Fitness.

Para ello el trabajo se estructura en cuatro grandes partes. La primera dedicada a describir el problema que sustenta este análisis. Una segunda en la se expone la metodología de trabajo: objetivos, hipótesis y el marco teórico. Y una tercera en donde se operativiza el trabajo, con los resultados que las encuestas arrojaron que permiten dar una conclusión. Y posteriormente una cuarta sección que reúne las citas y las referencias como así también modelo de dieta y rutina de entrenamiento.

Motiva este análisis la gran adhesión de jóvenes y adultos al mundo fitness, viviendo muy de cerca este fenómeno en el entorno familiar, y al consumo de la industria que lo rodea. En estos tiempos modernos parece girar todo en torno al cuerpo, al culto de la belleza y al valor agregado que esto implica física y psíquicamente hablando (autoestima). Motivó mi preocupación el avance de la industria fitness que avanza a pasos agigantados, arrastrando a grandes masas, reinventado espacios y disponiendo de otros de manera casi exclusiva para este tipo de entrenamiento “fitness” que debería ser natural, corriente y que todo instructor/profesor debiera estar capacitado para cualquier individuo que busque bienestar personal que en definitiva es el objetivo de esta nueva corriente. Otro motivo de análisis es la frustración de quien sigue un modelo real o ficticio de redes o programas televisivos en donde solamente muestra el resultado. Desconociéndose en absoluto el sacrificio, concientización, perseverancia y sobre todo rutinas medidas tanto de sesiones de entrenamiento y en la misma medida dietas y rutinas alimentarias ajustadas a cada necesidad. Es de fundamental importancia comenzar a concientizar, cada uno desde el lugar que nos toque, a hacer conocer los pros y los contras que trae someterse en algún plan de actividad física. Se debe remarcar cada día que es un proceso, un camino más o menos largo según cada uno. Y entender que todo aquel que se acerca en busca de un cambio, no solo lo hace por su aspecto físico o de salud, sino que hoy la búsqueda es revalidar al cuerpo íntegro, se busca también satisfacer las necesidades emocionales. Que cada programa que se ofrezca como entrenador debe ser el adecuado para canalizar las energías según el perfil del cliente/alumno. Se puede realizar una rápida evaluación si es el lugar y el entrenamiento adecuado mediante la observación directa, viendo su comportamiento durante la sesión y la confirmación de satisfacción o no, se verá rápidamente si vuelve a la próxima sesión. Para ello el profesor/entrenador deberá tener la capacidad de motivar, contagiar, enseñar e inspirar a sus alumnos y hacer que cada día sea útil para su bienestar.

Ha mediado del año pasado. Año 2020 comencé a realizar observaciones del comportamiento de jóvenes y adultos ante las apariciones en redes, primero, luego en el gimnasio, de dos atletas fitness de competición, un varón 28 y una mujer 22 años. Sus apariciones en redes mostraban parte de sus entrenamientos, mostraban como se alimentaban y con qué frecuencia y siempre al final posaban mostrando sus brazos, piernas y abdomen obviamente muy trabajados. El primer indicador de masividad y culto al cuerpo surgió rápidamente cuando el número de seguidores se multiplicaron por mil. Las preguntas de los jóvenes y adultos giraban en ¿Cuánto tiempo los llevo lograr ese cuerpo? ¿Qué rutinas debería realizar para lograr ese estado? Y ni hablar del gran número de seguidores que pagó por asesoramiento (aunque sea on line, por la pandemia) y las manifestaciones verbales de idolatría. Durante las sesiones de cardio, al aire libre las personas los paraban y sin permiso les tocaban los músculos como si fueran propios. Cuando se volvió a la presencialidad en el gimnasio, las pruebas de las reacciones que hicimos fue pedir a los dos atletas que vinieran a entrenar y se mezclen con los demás, pero que realizaran sus rutinas mostrando lo menos posible el cuerpo descubierto, para ello se les pidió que asistieran con pantalones y remeras mangas largas y que prácticamente disimulen el físico, a ella se le pidió que viniera sin ningún tipo de maquillaje y con el pelo no muy prolijo. El resultado fue que nadie se les acercó, y todo fue como un día de gimnasio corriente. Al otro día se exhibieron gigantografías de estos atletas en una premiación de competencia, debajo de las descripciones de cada uno había un número de teléfono que invitaban a entrenamientos personalizados por ellos y asesoría on line. Estas fotos los atletas estaban con la indumentaria de competencia, ella bikini y el con la malla que usan para su categoría. Estas imágenes no pasaban desapercibidas y a lo largo de la semana (tiempo que se fue evaluando reacciones) los que venían decidido a inscribirse ya decían que su objetivo era lograr estar como él o como ella y durante la semana cada uno superaba las 50 consultas diarias. A la semana siguiente volvieron los mismos atletas, pero ambos con shorts y calza muy corta, el con sudadera con amplios recortes donde se dejaba ver cada parte del torso y espalda, y ella muy arreglada, top y con sus piernas muy trabajadas totalmente al descubierto. No hubo uno que no dejó de hacer su rutina para mirarlos en directo y por los espejos, de a poco veíamos como se les acercaban para alagarlos, pedían fotos y pedían sus números para ver si podían ser entrenados por ellos, sin siquiera saber cuánto podrían saber estos atletas de entrenar a otras personas. Pedían dietas y recomendaciones y hasta parecían estar dispuestos a someterse a un estilo altamente estricto, en los tiempos de ejercicio, cantidad y calidad en la alimentación, conducta en los momentos de ocio y prácticamente renuncia a la conducta habitual de los jóvenes en donde los excesos de comida, bebida y traspasar la noche son moneda corriente. De esa primera lectura, se resume en el valor que la sociedad pone a “la belleza” a la “estética” y hasta la atracción de estos cuerpos, este valor agregado supera las profesiones, (lo consideran los mejores nutricionistas, los mejores profesores/entrenadores y hasta consejeros psicológicos de su imagen corporal).

El trabajo se estructura en cuatro grandes partes. La primera dedicada a describir el problema que sustenta este análisis. Una segunda en la se expone la metodología de trabajo: objetivos, hipótesis y el marco teórico. Y una tercera en donde se operativiza el trabajo, con los resultados que las encuestas arrojaron que permiten dar una conclusión. Y posteriormente una cuarta sección que reúne las citas y las referencias.

## **PROBLEMA REAL**

### **Fitness-actividad física – salud**

Teniendo en cuenta al fitness y a las prácticas de actividades físicas como bienestar, búsqueda de mejor calidad de vida y “estilo de vida saludable” tiene una estrecha relación con la salud, las propagandas institucionales, los medios masivos de comunicación social dejan sin cuidado intereses personales, la diversidad de ideologías, la diversidad cultural, social y económica.

“Los saberes y las prácticas que configuran dicho estilo de vida y la imagen del cuerpo en forma son el producto de esquemas culturales dichos grupos contribuyen, legitiman e imponen en tanto que ostentan mayor representación” (Vicente Pedraz, 2010, p.1).

Sobre estas consideraciones surgen las siguientes preguntas:

## **PREGUNTAS DE INVESTIGACION**

¿Cuáles son los requerimientos específicos para iniciar un plan de actividad física?

¿Cómo debe estructurarse un plan de entrenamiento?

¿Cómo debería implementarse un plan alimenticio óptimo para cada interés y necesidad?

¿En qué tiempo se observa los cambios físicos?

¿Qué cambios y factores psicológicos inciden en estos cambios?

## **PROBLEMA DE INVESTIGACION**

Según las observaciones directas en mi centro de entrenamiento y las consultas a varios centros de actividades físicas de cómo es el comportamiento de sus clientes/alumnos. Hay dos datos

coincidentes. El primero es que en los meses de septiembre-octubre es donde se inscriben la mayor cantidad de personas de ambos sexos y edades (comúnmente, denominada temporada alta). Estos, vienen casi con el mismo interés, que es perder peso, tonificar y poder lucir la indumentaria de moda para el verano que está a unos cortos 2-3 meses. En ese tipo de personas su mayor interés es la estética, cuentan y consumen quemadores de grasa, se sobre exigen y realizan dietas que en la mayoría de los casos no tienen un balance alimenticio y mucho menos un control a cargo de un profesional. En la mayoría de los casos, como esta manera de querer obtener beneficios rápidos no es posible desde el punto de vista fisiológico, se muestran frustrados y pasado esos meses adoptan una postura totalmente contraria a los hábitos saludables (ejercicios-alimentación-sueño) que lo repiten con el mismo patrón año tras año. El otro dato es que, en un alto porcentaje, los que inician un plan de entrenamiento y un plan alimenticio pos verano, son los que se fijan metas, adoptan modelos y persiguen, perseveran y se concientizan de los innumerables esfuerzos que se debe hacer para lograr tal fin. Las prácticas diarias lo realizan con placer y logran organizar todas sus actividades para cumplir con el entrenamiento, la alimentación, ocio y horas de sueño. En esta ciudad particularmente hay un crecimiento considerable de personas que realizan sistemática y metódicamente este estilo de vida. Hay motivos diversos, pero con la aparición de varios atletas que obtuvieron premios a nivel nacional e internacional y de edades para todos los públicos, se logra captar el interés y los toman como referentes por el cual cada vez hay más adeptos a disciplina de diversos indoles y es por ello también que las competencias de fitness propiamente dicho tienen cada vez más participantes.

Resumiendo, entonces el problema cuanto de moda y cuanto de estilo de vida conlleva el mundo fitness.

## **METODOLOGIA DE TRABAJO**

**ESTUDIO:** Descriptivo- cualitativo ya que la investigación pretende analizar el comportamiento humano dentro del mundo fitness y como está estrechamente ligado el cuerpo, la imagen y lo social como herramienta única de ser y pertenecer a un grupo cada vez más numeroso que casi sin darse cuenta, se convirtieron y convierten a diario en una nueva corriente dinámica y de consumo que va más allá de sus propias ideologías, de sus propios ideales y parámetros de estética y belleza y en donde hasta la salud en ocasiones queda relegado mientras persista el círculo masivo de esta gran industria.

**DISEÑO:** PRE-EXPERIMENTAL debido que primera instancia se realizaron observaciones directas en centros de actividades físicas con grupos heterogéneos, en donde se observó los tiempos de entrenamiento, los niveles de motivación y la concientización del seguimiento sistemático en el gimnasio. En segundo lugar, se realizó una prueba de causa- efecto mezclando atletas de competición con personas que realizan actividad, pero a nivel no competitivo. Estas pruebas fueron variadas en donde se pudo observar comportamientos diferentes, pero el resultado dirigía a la misma dirección. Adoptar esos modelos como propios y conseguir ese aspecto a cualquier precio. El análisis fue realizado mediante encuesta de 26 persona que realizan actividades físicas de manera competitiva y no competitiva en varios centros de entrenamientos. Dentro del rango de edades de estudio. (20 y 50 años) de la ciudad de Posadas Misiones.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Analizar el estilo de vida Fitness, sus beneficios y consecuencias, en varones y mujeres con un rango de edad entre 20 y 50 años de la ciudad de Posadas Misiones.

### **Objetivos Específicos**

- Examinar el impacto que tiene el estilo de vida Fitness en la vida cotidiana en los sujetos en estudio.
- Advertir las prácticas de consumo alimenticio y tipos de entrenamiento que llevan adelante las personas Fitness.
- Identificar hábitos, gustos y creencias relacionadas con la estética de las personas Fitness.

## HIPOTESIS

En la ciudad de posadas Misiones el número de personas Fitness crece a pasos agigantados, los jóvenes comienzan por estar dentro de los parámetros socialmente de moda, medir muy bien en las redes sociales, parecerse lo más rápido posible al modelo del momento y en esta búsqueda van viendo sus cambios físicos y su transformación que siempre va acompañada de la aceptación social del otro. Muchos de estos protagonistas van adoptando un estilo de vida saludable y es aquí la cuestión ¿cuántos viven vida fitness moda y cuantos estilos de vida?

## MARCO TEÓRICO

Fitness ¿moda o estilo de vida?

Antes de hablar si es ¿moda o estilo de vida? Se debe definir a la palabra Fitness; según el diccionario: Fitness proviene del vocablo inglés que significa "bienestar" englobando dos nociones que se encuentran relacionadas con la salud. Por una parte, se considera Fitness al estado de salud física obtenido, no solo por llevar una vida sana, sino también por la práctica de ejercicios (Concepto Definición, 2019, párr. 1). El término indica además ciertos tipos de actividades físicas que se realizan en determinados espacios permitiendo a las personas a nivel físico, a mantenerse sanos, contribuyen a la prevención de problemas de hipertensión, diabetes, y trastornos

cardiovasculares, las prácticas diarias ayudan a tonificar y fortalecer a los músculos, ligamentos, manteniendo alto los niveles de calcificación de los huesos entre otros y a nivel psicológicos, posibilitan la liberación de endorfinas, favoreciendo eliminar tensiones y favorecen también la armonía mental. Otro aspecto que tiene gran incidencia es el cambio de hábito alimenticio, dietas balanceadas y de acuerdo a las necesidades de cada individuo. Estas prácticas permiten a las personas a mantenerse sanos, prevenir problemas de hipertensión, diabetes y trastornos cardiovasculares.

Por un lado, se trata de ejercitarse diariamente, incluyendo ejercicios de musculación y cardiovasculares. De esta forma se podrá construir músculo y perder grasa logrando una composición corporal adecuada para la salud. Será la forma de volverse más eficiente, previniendo múltiples enfermedades (FIT, s/f, párr. 2).

La alimentación es el otro pilar en este estilo de vida, para lo que se debe adquirir hábitos saludables. Todo el ejercicio que se haga no tendrá resultados sino se lo acompaña de una buena nutrición. A través de una alimentación adecuada es que se reciben los nutrientes y energía necesarios para enfrentar todos los desafíos y lograr objetivos (FIIT, s/f, párr. 4).

El estudio de esta nueva cultura de los corporal, salud y belleza se realizará tomado como grupo de estudio a jóvenes y adultos (varones y mujeres que comprenden un rango de edad, entre 20 y 50 años de edad de la ciudad de Posadas de Misiones). Pero lo que hoy está muy en auge tiene sus comienzos desde principios de la humanidad. Este tema no es nuevo pero muy pocos hoy en día los relacionan con lo que fue la historia y como se ponían de manifiesto estas prácticas bajo otros contextos. Es entonces donde nos remitiremos a la historia y sus diferentes formas de honrar el cuerpo y entrenarlo para la vida, que es en definitiva la búsqueda constante de todo ser humano.

Luego de la caída del imperio Romano en el siglo V, todos los hombres jóvenes y adultos se los sometían a un programa físico con un objetivo y una metodología, era la preparación para la guerra y esta formación era determinada por el sexo y con bases militares. Con la llegada de Heródoto y los romanos se agrega y se celebra la belleza además de la fuerza. Y el entrenamiento físico era ya un ideal filosófico y una parte esencial de la educación y el culto al físico comienza a convertirse en un estilo de vida. En la Edad Media, bajo el régimen feudal, los nobles y los mercenarios se sometían a un entrenamiento físico para el servicio militar, una formación centrada principalmente en los movimientos naturales y las competencias marciales. Y es durante el período del Renacimiento, entre el 1400 y el 1600, el cuerpo se contempla desde una nueva perspectiva y suscita de nuevo más interés. «De Arte Gymnastica», publicada por Mercurialis, un médico italiano, trata sobre la salud, la alimentación y el ejercicio físico. Es claramente el primer libro sobre la medicina deportiva. Con la Revolución Industrial surge un nuevo movimiento: la práctica intencionada del ejercicio físico, gracias principalmente al fervor nacionalista. Estar en buena forma y preparado para servir en una posible guerra era un orgullo, un deber cívico. En toda Europa, se llevan a cabo diferentes iniciativas para hacer deporte «por placer» o con el objetivo de mejorar el estado físico. A principios del siglo XX, se desarrolla el uso de equipos de *fitness* y el enfoque está más orientado a la noción de «resistencia». El siglo XX está marcado

principalmente por el concepto de competición y de deporte especializado y por la emergencia de un mercado de *fitness* organizado, estructurado y próspero.

Un precursor de la industria del *fitness* es el americano McFadden, que se convierte literalmente en un gurú de la cultura física en Estados Unidos y en un arduo defensor de la vida sana, un estilo de vida minimalista basado en el tiempo pasado en la naturaleza y en el ejercicio físico diario, así como en tener un estilo de vida saludable.

Durante las siguientes décadas, la industria del *fitness* y del entrenamiento llega a su auge con la llegada del culturismo, el uso de máquinas cada vez más sofisticadas, la aparición de métodos innovadores como el pilates, la Wii Fit, las plataformas vibratorias o las innumerables revistas, vídeos, libros, DVD, etc. El abanico de posibilidades para los que quieran entrenar es muy amplio, y lo pueden realizar con todas las modalidades y la variedad de actividades abarca a todos los gustos e intereses. También podrán recibir consejos nutricionales por parte del entrenador que en general realiza una tarea conjunta con un nutricionista, por ejemplo. El entrenamiento en línea por ejemplo también está en plena efervescencia y hoy en día es la nueva práctica del *fitness* en este comienzo del siglo XXI (Superprof, 2018, § 4-7).

#### La importancia del entrenador

En el mundo de la actividad física y el deporte, el papel del entrenador y lo que éste nos enseñe cobra una importancia elevada, no sólo influyendo en enseñarnos a ejecutar un determinado gesto, movimiento o deporte, si no que probablemente aprendamos algo que nos influya en el resto de nuestras vidas.

Debería ser una persona que encuentre el equilibrio entre la formación y la experiencia práctica de un periodo de tiempo continuado. Debería ser en cuanto a nivel de conocimientos, una persona que haya experimentado el deporte, durante un periodo de tiempo importante (8-12 meses) y que por lo menos tenga una mínima titulación dentro del ámbito de la salud, para saber identificar las necesidades de sus alumnos y siempre poder adaptar de manera adecuada todo lo necesario.

La calidad de un entrenador reside en que sea capaz de que sus atletas conozcan, comprendan y ejecuten el movimiento o habilidad a enseñar de la mejor manera posible. Siempre debe ser crítico y saber de las herramientas que va a utilizar las ventajas e inconvenientes de cada una. Por ejemplo, saber diferenciar qué herramientas le son útiles para la enseñanza de sus habilidades y cuales no y dentro de las que son útiles saber diferenciar las ventajas e inconvenientes de cada una (Delgado, 2014, § 2).

#### Autoestima

Dada la complejidad del estudio de la autoestima, diversos autores han subrayado que “es un constructo integrado por diferentes dimensiones que han de ser tomadas en cuenta a la hora de explorar la interacción de esta autoevaluación con otras variables. De esta manera, uno de los

conceptos más importantes lo da Román (1983) cuando dice que la autoestima contiene, por una parte, la imagen que la persona tiene de sí misma y de sus relaciones factuales con su medio ambiente y, por otra parte, su jerarquía de valores y objetivos-meta. Dichos valores forman un modelo coherente a través del cual la persona trata de planificar y organizar su propia vida dentro de los límites establecidos en el ambiente social” (González y López Funes, 2001, p.17).

## El Entrenamiento

Es un término polisémico proveniente del inglés “training”, que significa formación, adiestramiento y que dentro del campo deportivo es mucho más concreto y aplicativo.

Los conceptos actuales sobre entrenamiento “intentan abarcar, desde una perspectiva global e integradora, tanto los procesos de índole biológica como todas las intervenciones de tipo sociocultural que afectan el rendimiento del deportista, por lo que el entrenamiento deportivo no se reduce simplemente a la interacción de un deportista con los ejercicios físicos, sino que amplía su significado a procesos de institucionalización que se dan en el deporte de competición desde una perspectiva contextual, en la que el deporte de competición se estudia como un sistema de interacción y relación social permanente que induce a considerar determinados aspectos ambientales del entorno socio deportivo en el que se desarrollan las prestaciones de los deportistas” (González Ravé, 2010, p.35).

## Bienestar personal

En primera instancia lo que la Real Academia Española define como bienestar es: “conjunto de las cosas necesarias para vivir bien, vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad y/o estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica. En términos menos académicos uno puede definir el bienestar personal como el estado en el que un individuo tiene todas sus necesidades, físicas o emocionales, tanto su estado fisiológico como su estado psicológico-emocional se encuentran bien equilibrados y uno se encuentra satisfecho con su persona. También tiene que ver con que el individuo cuente con los recursos para poder satisfacer estas necesidades, ya que sin ellos uno no puede alcanzarlo” (Lsgbienestarintegral, 2016, párr. 1-2).

## Motivación

El concepto de motivación ha experimentado numerosos cambios, sin embargo, “los diversos conceptos se asemejan y unifican al considerar que la motivación es un factor o una fuerza que ayuda a explicar la conducta. Algunas definiciones son:

Phillips la define como un concepto teórico que involucra los procesos que subyacen el

inicio y término de conductas propositivas o dirigidas a una meta. Scheel-Kruger y Willner proponen que el constructor de motivación conceptualiza la manera en que la conducta es organizada, dirigida y energizada en respuesta a necesidades corporales y estímulos externos sobresalientes. Reeve propone que la motivación es una causa hipotética de la conducta inducida por las condiciones ambientales y que se puede inferir de las expresiones conductuales, fisiológicas y de autoinforme” (Alcaraz Romero y Gumá Díaz, 2001, p.52).

## Estilo de vida saludable

Los estilos de vida saludable son:

una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud (Ministerio de Salud, s/f, párr. 3).

## Sesión de entrenamiento

Aunque una sesión de entrenamiento siempre debe ser individualizada, existe una serie de puntos de la estructura general que deben cumplirse. Es especialmente importante para evitar riesgo tanto de salud como para prevenir posibles lesiones.

Fase de calentamiento: todas las sesiones de entrenamiento deben comenzar con una primera fase de calentamiento. Se recomienda que su duración sea de unos 10-15 minutos aproximadamente y que conste de tres partes fundamentales que se exponen a continuación y que deben cumplirse por este orden: Movilidad articular; Activación cardiorrespiratoria y Estiramientos de los grandes grupos musculares.

Fase de ejercicio: en esta fase se realizará el entrenamiento prescrito. La duración y la intensidad del mismo deben ser individualizadas, dependiendo tanto de la valoración funcional inicial como de la estratificación del riesgo que haya calculado su médico. El objetivo final es que progrese paulatinamente esta fase.

Fase de recuperación: en los últimos 5-10 minutos es especialmente importante que se

reduzca progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo. Esta disminución paulatina evitará en algunos casos la aparición de arritmias que se provoca por la detención brusca del ejercicio físico y la aparición de otros efectos adversos como el mareo o la hipotensión. Por último, se realizarán de nuevo ejercicios de estiramientos/flexibilidad con el fin de recuperar y relajar el tono muscular (CMD Sport, 2020, § 1-3).

## Actividad física

“La actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa. El ejercicio físico y el deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente.

El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Entendemos por condición física el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas, es decir, resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio y coordinación, y composición corporal” (Serra Majem; Román Viñas y Aranceta Bartrina, 2006, p.2).

## Programa de entrenamiento

Un programa de entrenamiento físico “es un modelo sistemático y detallado realizado por un especialista en medicina deportiva para determinar la actividad física correcta y eficiente en función de las características físicas de un paciente (Rodas Font, s/f, párr. 1).

La planificación del entrenamiento “es un procedimiento destinado a conseguir un objetivo de entrenamiento, que tiene en cuenta el estado de rendimiento individual y se inscribe en un proceso de entrenamiento a largo plazo previsor, sistemático y orientado en función de las experiencias prácticas del entrenamiento y de los avances en la ciencia del deporte.

Las características más importantes de la planificación del entrenamiento son su adaptación continua, su organización en fases temporales y la periodización de la carga deportiva” (Weineck, 2005, p.39).

El objetivo de un programa de entrenamiento es mejorar la condición, la constitución y la naturaleza del cuerpo en cuanto a flexibilidad, fuerza, potencia, resistencia, equilibrio, agilidad, coordinación y energía. Permite mejorar el funcionamiento del sistema neuromuscular, aumentar la tensión muscular, y mejorar los tiempos de acción y reacción.

Un programa de entrenamiento tiene que respetar la fisiología muscular, en lo relativo a la flexibilidad y limitaciones, de cada persona con el fin de obtener el mejor resultado posible” (Rodas

Font, s/f, párr. 3).

Para realizar un programa de entrenamiento es necesario: conocer la edad del paciente, saber cuánto deporte realiza habitualmente el paciente o si el deporte no suele hacer deporte, conocer el estado de salud del paciente y saber si padece enfermedades que pueden interferir con la actividad física, determinar una fecha para alcanzar los objetivos prefijados estableciendo desde el principio el tiempo que deberá dedicar en términos de horas y días a la semana, asegurarse de que las técnicas de ejecución de los ejercicios son correctas y están dirigidas a perder peso, o aumentar o definir la masa muscular, asegurarse de que los ejercicios son adecuados para el cuerpo, la musculatura y la edad del paciente y definir tiempos de descanso.

#### Rutina alimentaria

Una rutina alimentaria saludable y equilibrada “es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que una persona necesita para mantenerse sana. Por esta razón, es importante mejorar la rutina diaria que, con el tiempo, se transforme en un hábito.

El desafío de la alimentación saludable no tiene relación a la prohibición de la comida, sino en ser más ordenado. En el fondo, se debe restringir el consumo de algunos alimentos que sabemos que no son saludables, los cuales se pueden consumir, pero en menor cantidad y frecuencia.

Además, los especialistas agregan que adquirir hábitos saludables no sólo permitirá mantener un peso saludable, sino que también mejorará el rendimiento y la concentración, comenzando el día con energía y con un buen estado de salud general” (Clínica Las Condes, 2016, párr. 4-6).

Para tener una alimentación saludable es necesario incluir diariamente alimentos mediante los cuales el organismo obtenga los nutrimentos esenciales, así como la energía necesaria, para llevar a cabo las actividades diarias. Con nutrimentos esenciales nos referimos a: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales.

Una alimentación saludable o correcta, es aquella que cumple con todas las siguientes características: completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua y adecuada.

**BASES TEORICAS:** El culto al cuerpo hoy en día parece ser la principal preocupación de nuestros jóvenes (entiéndase que la juventud no parece tener edad) y eso que parecía ser un tema de los hombres básicamente, se expandió de tal manera que las mujeres son protagonistas en gran medida de los gimnasios, actividades grupales al aire libre, en sus propios hogares. La gran diversidad y cantidad de información que gira en redes sociales, radio, televisión, vidrieras; llevan al interés de cada vez más personas a buscar alimentos naturales, light, ceros azúcares, cero hidratos, grasas, etc. Y comenzar rutinas de ejercicios de todo tipo. Muy pocos buscan asesoramiento con profesionales, a la gran mayoría no les interesa donde, con quien, ni en donde van a realizar sus rutinas y el objetivo primordial es lograr el cuerpo soñado en el menor tiempo posible y con el menor esfuerzo. Estas prácticas sociales cada vez más masivas y más descuidadas desde el punto de vista profesional hacen que el interrogante fitness ¿moda o estilo de vida? Con este trabajo se intenta dar un poco de luz y buscar estrategias para convertirlo en un estilo de vida saludable e íntegro cuerpo-mente. Este interrogante se debe tratar con mucha seriedad. Y se debe poner bien en claro la relación ejercicio-alimentación sana para no llenar la falta de esta última de suplementos nocivos que afectan el funcionamiento del cuerpo y la mente. Apareciendo trastornos mentales como ser la vigorexia, anorexia (imagen corporal distorsionada). Cambios severos de estados de ánimos, trastornos sexuales que afectan al todo el entorno social del individuo. La sociedad, la cultura, la búsqueda de identidad permanente y el cuerpo han establecido una relación muy íntima. Ya fue y es motivo de estudios permanentes desde las diferentes ciencias, sobre todo las sociales. Los gimnasios por su parte realizaron cambios radicales para atraer a los individuos y que en él cada cual encuentre su espacio y lo haga propio. “en el gimnasio me siento poderosa y siento que no tengo límites” Karen 23 años. “Voy al gimnasio porque entro a la clase reggaetón y no solo hago actividad física, sino también es como ir al boliche con mis amigas” Jessica 19 años. “La motivación de cada día es que llegue la hora entrenar, verme cada vez mejor y medirme con mis compañeros en cada desafío” Rubén 29 años. “ Me gusta ir a entrenar porque renuevo energía y la paso muy bien con mis compañeras, conozco mucha gente y siempre hacemos planes para juntarnos los fines de semana” Victoria 40 años. Kogan, L (2005) “Esta predilección por los casos extremos resulta significativa, ya que ha permitido investigar un asunto relativamente rehuido en las ciencias sociales: el cuerpo como materialidad en diálogos con variables clásicas como el sexo, el género, la edad, la pertenencia a una etnia, etc.

## **MARCO DE REFERENCIA**

El desarrollo de esta investigación se circunscribe en la ciudad de Posadas Misiones durante 9 meses aproximadamente. Se realizaron las observaciones en gimnasio propio. Infinit gym, ubicado en calle López y Planes 1059 y en diversos gimnasios y grupos de entrenamiento que se realizan en la costanera de la ciudad. Estos centros tienen como oferta la práctica de entrenamiento funcional. Gimnasios exclusivos de aparatos, grupos masivos de actividad física general, runners, calistenia, por ejemplo.

Para el estudio se contó

- 1- **Universo:** clientes/alumnos que concurren a diversos gimnasios y zonas de actividad física de la costanera de la ciudad de Posadas.
- 2- **Muestra:** 26 jóvenes y adultos, varones y mujeres encuestados con preguntas abiertas y que abarcan toda la temática.
- 3- **Unidad de análisis:** En primer lugar, grupos en general dentro del rango establecido y en segundo lugar entrenamiento, seguimiento de progreso e interacciones directas con sus nutricionistas con 3 alumnos con ambiciones para la competencia. (Muestras fotográficas de los avances)
- 4- **Población:** Los participantes que conforman la población de estudio podrían ser ubicados en un nivel socioeconómico medio-alto, con intereses bien definidos, individuos que se ejercitan para su mejora personal e individuos que se proyectan atletas de competición. Todos de la ciudad de Posadas Misiones.

## **OPERATIVIZACIÓN DEL TRABAJO**

### **PUESTA EN MARCHA DEL TRABAJO E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la recolección de datos como se detalló anteriormente se realizaron 1- observaciones directas y experimentos de juegos de imágenes fotográficas y de impacto directo. 2- encuestas mediante la utilización de la herramienta tecnológicas de Google meet, precisamente el uso de sus cuestionarios en donde se realizaron 26 encuestas a mujeres y varones que entrenan en diferentes zonas geográficas de la ciudad y de edades diversas. Estas observaciones, experimentos y encuestas se realizaron en el transcurso del año 2020 en distintas fechas.

### **DESARROLLO DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS**

Para el desarrollo del trabajo de campo, ya que la investigación es de tipo cualitativa se realizó como método para lo obtención de los datos una encuesta a los sujetos en estudio. Si bien la técnica de encuesta se utiliza generalmente para investigaciones netamente cuantitativas, dentro del cuestionario también se realizaron preguntas abiertas para los sujetos, por este motivo se obtendrán tanto datos numéricos como respuestas abiertas.

Se realizaron 26 encuestas a sujetos de entre 20 y 50 años que viven en la ciudad de Posadas y practican el Fitness. Se utilizó en tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que la muestra fue creada teniendo en cuenta la facilidad de acceso y la disponibilidad de los sujetos.

Las variables que se tuvieron en cuenta para la encuesta son las que se observan en el modelo de encuesta que se encuentra a continuación:

### Modelo de Encuesta

Encuesta N.º: .....

Nombre y apellido: .....

La inserción en la vida Fitness es por:

- Salud
- Estética
- Moda
- Todas son correctas
- Otra

Alimentación del uno al 10 ¿Qué orden en importancia le das?: .....

Entrenamiento del uno al 10 ¿Qué orden en importancia le das?: .....

¿El factor social incide en este modo de vida?

- Si
- No
- Otra

¿Algunos de estos factores inciden directamente en la vida Fit?

- Económico
- Social
- Edad
- Sexo
- Todas son correctas

- Otra

Fitness de competición: Su práctica, ¿tiene fecha de vencimiento?

- 5 años
- 10 años
- Toda la vida
- Otra

La vida Fitness no competitiva: Su práctica, ¿tiene fecha de vencimiento?

- 5 años
- 10 años
- Toda la vida
- Otra

Enumere 3 ventajas del estilo de vida Fitness a nivel personal

-----  
-----  
-----

Enumere 3 ventajas del estilo de vida Fitness a nivel social

-----  
-----  
-----

¿Influyen las redes, las modas, las marcas en esta forma de vida?

- Si
- No
- Otra

¿El asesoramiento de profesionales en este medio es importante?

- Si
- No

- Otra

### Resultados graficados obtenidos de las encuestas

Inserción en la vida fitness es por:

26 respuestas

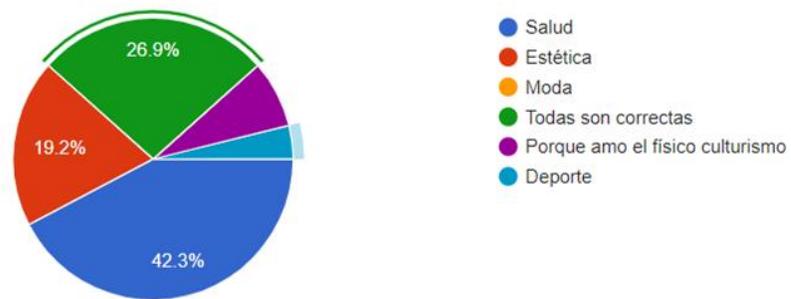


Gráfico N°1: Inserción en la vida Fitness.  
Fuente: elaboración propia en base a encuestas. 2020.

Alimentación del uno al 10 ¿Qué orden en importancia le das?

26 respuestas

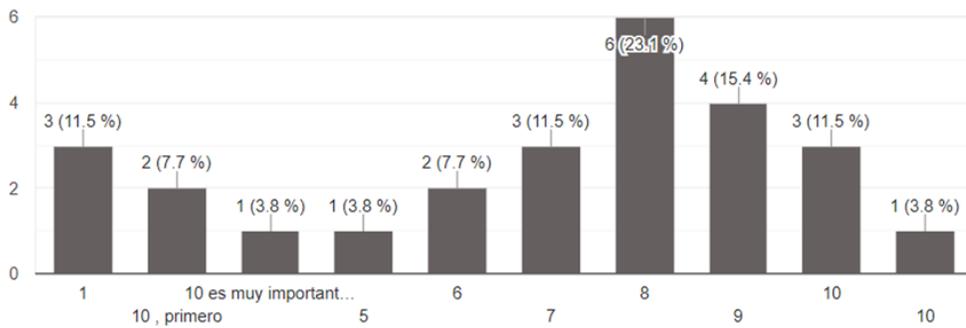


Gráfico N°2: Alimentación.  
Fuente: elaboración propia en base a encuestas. 2020.

Entrenamiento del uno al 10 ¿Qué orden en importancia le das?

26 respuestas

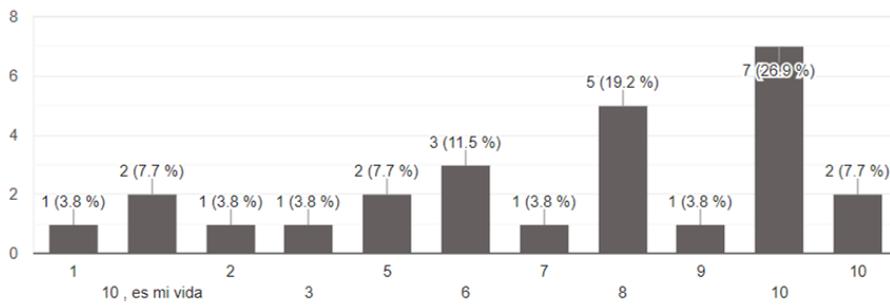


Gráfico N°3: Importancia del entrenamiento.  
Fuente: elaboración propia en base a encuestas. 2020.

¿El factor social incide en este modo de vida?

26 respuestas

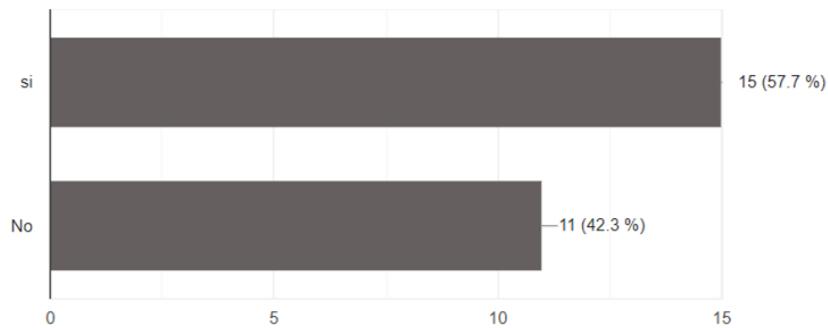


Gráfico N°4: Incidencia del factor social.  
Fuente: elaboración propia en base a encuestas. 2020.

Algunos de estos factores inciden directamente en la vida fit

26 respuestas

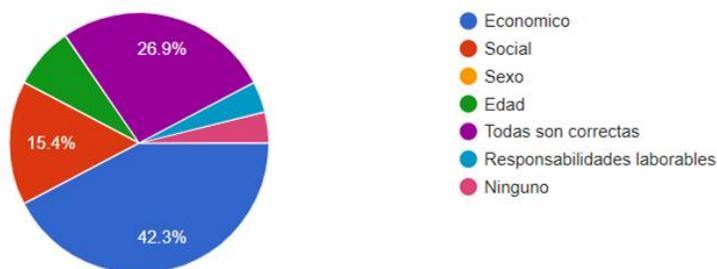


Gráfico N°5: Factores que inciden en la vida FIT.  
Fuente: elaboración propia en base a encuestas. 2020.

Fitness de competición: Su practica, ¿tiene fecha de vencimiento?

26 respuestas

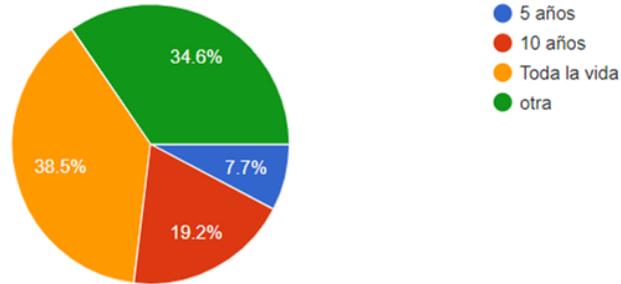


Gráfico N°6: Práctica del Fitness.  
Fuente: elaboración propia en base a encuestas. 2020.

La vida fitness no competitiva ¿tiene fecha de vencimiento?

26 respuestas

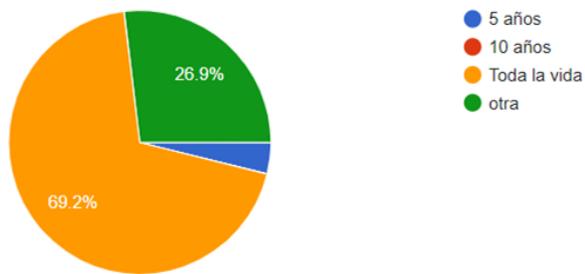


Gráfico N°7: La vida Fitness no competitiva.  
Fuente: elaboración propia en base a encuestas. 2020.

¿Influyen las redes, las modas, las marcas en este forma de vida?

26 respuestas

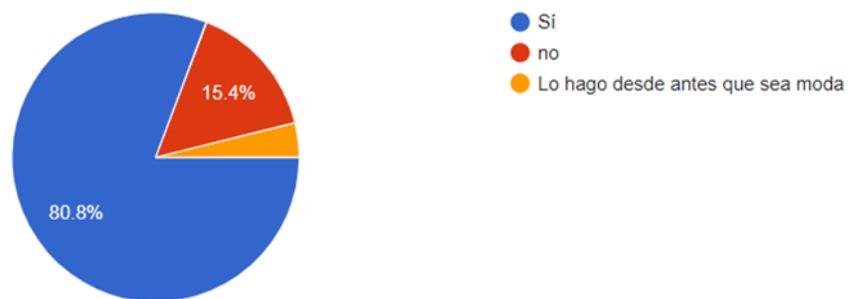


Gráfico N°8: Influencia externa en la vida Fitness.  
Fuente: elaboración propia en base a encuestas. 2020.

¿El asesoramiento de profesionales en este medio es importante?

26 respuestas

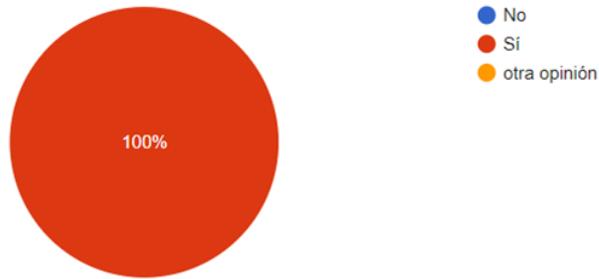


Gráfico N°9: Asesoramiento en el Fitness.  
Fuente: elaboración propia en base a encuestas. 2020.

### Resultados de las variables nominales

Enumere 3 ventajas del estilo de vida fitness a nivel personal

26 respuestas

Disciplina constancia y alimentación en la vida .
1 salud 2 energía 3 te saca el stress
Vida sana cuerpo sano mente sana
Nos ayuda a mantener un estilo de vida saludable, nos ayuda a vernos mejor y por ende sentirnos mejor! Beneficios estéticos y emocionales!
Mejora la autoestima, activa y nos fortalece
Salud, Energía, auto-superación
Aumentar la autoestima, bienestar en salud, mantenerme con energía durante el día

Enumere 3 ventajas del estilo de vida fitness a nivel social

26 respuestas

Disciplina constancia alimentación
1 confianza 2 más seguridad en uno mismo 3 vida social activa
.
Buen estado de ánimo Otro tipo de amistades Predisposición
Al mantenernos saludables podemos vivir mejor en sociedad, mayor aceptación de la sociedad. Las personas que viven una vida fitness suelen aconsejar a los demás sobre sus rutinas y hábitos por lo que son muchas veces ejemplos para muchos!
Autoestima. Relacion y desarrollarnos

**IMÁGENES DE AVANCE Y COMPARACION VISUAL DE ALUMNOS/  
ATLETAS. FOTOS DE AUTOR PARA ANÁLISIS Y SEGUIMIENTO**



**Imágenes propias**

#### Bibliografía

- Concepto Definición. (25 de julio de 2019). Fitness [Mensaje en un Blog]. Recuperado de <https://conceptodefinicion.de/fitness/>
- Superprof. (5 de marzo de 2018). Descubre la historia del *fitness* y del entrenamiento físico [Mensaje en un Blog]. Recuperado de <https://www.superprof.com.ar/blog/los-origenes-del-fitness/>

Kogan, L. (2005). Preformar para seguir performando: la cultura fitness. *Anthropologica*, 23(23), 151-164.

Pedraz, M. V. (2010). La construcción social del cuerpo sano. El estilo de vida saludable y de las prácticas corporales de la forma como exclusión. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 28(4).

-Alcaraz Romero, V.; Gumá Díaz, E. (2001). *Textos de Neurociencias Cognitivas*. México: Editorial El Manual Moderno.

-CMD Sport (10 de enero de 2020). *Cómo planificar una sesión de entrenamiento*. CMD Sport. Recuperado de <https://www.cmdsport.com/fitness/entrenamiento-fitness/planificar-una-sesion-entrenamiento/>

-Clínica Las Condes (29 de junio de 2016). Mejorar tu rutina de alimentación es posible [Mensaje en un blog]. Clínica Las Condes. Recuperado de <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Nutricion/Mejora-tu-rutina-de-alimentacion->

Delgado, J. (29 de junio de 2014). La importancia de un buen entrenador [Mensaje en un blog]. EstiloRX. Recuperado de <https://www.estilorx.com/la-importancia-de-un-buen-entrenador/#:~:text=El%20entrenador%20de%20Crossfit%20tiene,las%20que%20buscar%20la%20adaptaci%C3%B3n.>

-FIIT (s/f). ¿Qué es ser Fitness? Argentina: FIIT. Recuperado de <https://www.nutricionyentrenamiento.fit/nosotros-fiit/>

-González, N.; López Fuentes, A. (2001). *La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser*. México: Universidad Autónoma del Estado de México.

-González Ravé, J. (2010). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Sevilla: Editorial Deportiva Wanceulen.

-Lsgbienestarintegral (13 de septiembre de 2016). Concepto de bienestar personal [Mensaje en un blog]. Lsgbienestarintegral. Recuperado de <https://lsgbienestarintegral.blogspot.com/>

-Martín, M. (2000). *Aerobics y Fitness. Principios y fundamentos*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.

-Ministerio de Salud (s/f). Estilos de vida saludable. Argentina: Ministerio de Salud. Recuperado de [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2016\\_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf) de un buen estado de salud.

-Rodas Font, G. (s/f). Plan de entrenamiento. España: Topdoctors. Recuperado de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/plan-de-entrenamiento#>

-Serra Majem, L.; Román Viñas, B.; Aranceta Bartrina, J. (2006). *Actividad física y salud*. Barcelona: Masson S.A.

-Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

## **Anexo N°1: Programa de alimentación**

Programa de alimentación en ayunas: 10 gr. De glutamina, BCAA, 1 multivitamínico con 600 ml de agua.

20 minutos después

Comida 1: 5 claras de huevos, 1 yema, 100 gr de arroz y 1 naranja.

Comida 2: 200 gr de carne roja condimentado a gusto, 100 gr de fideos integrales, una cucharada de mostaza (o 1 rodaja de pan árabe).

Comida 3: 200 gr de pollo, 100 gr de papas o batatas al horno con oliva y sal y 1 tomate y 1 zanahoria, 1 pomelo o naranja.

Pre entreno: 5 gr de creatina.

Durante el entreno: 10 gr de glutamina y BCAA en polvo.

Comida 4: post entreno: 1 medida de proteína y 5 gr de creatina.

Comida 5: 200 gr de pollo, 100 gr de calabaza con orégano oliva virgen y sal.

Comida 6: 200 gr de pollo, 150 g de verduras hervidas o abundante ensalada verde – no tomar mucha agua con las comidas, sólo sorbos. 1 hora después de cada comida tomar 600 ml de agua.

Gentileza Lic. Romina Reckzieguel Mat. 291.

## **Anexo N°2: Plan de entrenamiento**

Siempre antes de empezar cada músculo hacer dos series de 30 repeticiones del primer ejercicio para calentar.

**DIA 1: HOMBROS**

-PRESS MILITAR SENTADO EN MÁQUINA MULTIPOWER 10-8-6-6

-VUELOS LATERALES: CAMINITO, 8 REP, PESADO, 8 REP, CON PESO MEDIO, 8 REP  
PESO MODERADO (REPETIR 3 VECES)

- VUELOS FRONTALES CON DISCO DE 20 KG, 4 SERIES DE 12 REP.

-POSTERIORES CON SOGA: 4 SERIES DE 15 REP.

-ELEVACIONES AL MENTON CON BARRA W, 4 SERIES DE 15 REP.

-ENCOJIMIENTOS DE HOMBROS, 3 SERIES DE 15 REP. BIEN PESADO

DIA 2: ESPALDA

DOMINADAS, 3 SERIES AL FALLO

-dorsalera tras nuca: 12-10-8-6, EN LA ULTIMA SERIE BAJAR LA MITAD DEL PESO Y  
AL FALLO

REMO BAJO: 10 REP, DESCANSO 10 SEGUNDOS, 10 REP, DESC.10 SEG, 10 REP,  
DESCANSO 10 SEG. (ESO ES UNA SERIE) REPETIR 3 VECES

PULLOVER CON MANCUERNA: 4 SERIES DE 12 REPETICIONES

SERRUCHO CON MANCUERNAS: 5 SERIES DE 8 REPETICIONES

DIA 3: PECHO

-BANCO PLANO 12-12-10-10-8-8

-PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS 4 SERIES DE 10 REP.

-DECLINADO EN POLEAS, 4 SERIES DE 15 REPETICIONES

-APERTURAS INCLINADAS COMBINADAS CON FLEXIONES DE BRAZOS (12-AL  
FALLO)

-PECK DECK 3 SERIES DE 15 rep.

DIA 4: CUADRICEPS

-SENTADILLAS: 15-12-10-8-6-4 repeticiones incrementando el peso en cada serie

-PRENSA 45°: 4 series de 20 repeticiones, COMBINADA CON ESTOCADAS CAMINANDO  
(12 ESTOCADAS CON CADA PIERNA)

CAMILLA DE CUADRICEPS: 5 repeticiones, mantengo las piernas extendidas en contracción  
5 segundos (repito 6 veces), o sea 30 repeticiones con pausas de 5 segundo cada 5 rep.

FEMORALES

- FEMORALES: CAMILLA BOCA ABAJO: 12-10-8-6

-PESO MUERTO: 4 X 10

- FEMORAL A UNA PIERNA PARADA: 4 SERIES DE 15 REP

GLUTEOS: ELEVACIONES DE PELVIS 4 SERIES DE 12 REP.

PATADAS HACIA EL COSTADO 3 SERIES DE 20 REP.

DIA 5: BRAZOS

-BRAZOS: BICEPS CON BARRA "W" 4 SERIES DE 10 REP

- BICEPS MARTILLO CON MANCUERNAS: 5 SERIES DE 8 REP.

-SENTADO EN POLEA DOBLE, 15-12-10-8-8, incrementando el peso

-TRICEPS: EXTENSIONES A UN BRAZO TRAS NUCA CON MANCUERNAS, 4 SERIES

DE 10 REP

-empuje en banco plano, 12-10-8-6 y una descarga al fallo

- TRICEPS CON SOGA EN POLEA: 4 SERIES DE 12 REP COMBINADO CON Fondos entre bancos AL FALLO

GEMELOS Y ABDOMINALES DIA POR MEDIO 8 SERIES DE 20 REP. BIEN PESADAS

BICICLETA FIJA POST-ENTRENO 3 VECES X SEMANA