



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

TECNIEMPRESARIAL WISSEN

CARRERA:

TECNOLOGÍA SUPERIOR EN ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA

**Tema: “DISEÑAR UNA PROPUESTA DE GESTIÓN PARA FORTALECER EL
ACOMPANIAMIENTO ACTIVO EN LOS SERVICIOS DE ENTRENAMIENTO DEL
GIMNASIO PARTNER GYM”**

PROTOCOLO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Modalidad:

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Autor:

MICHAEL ANDRÉS CHACÓN CABRERA.

Tutor:

JULIO CESAR IDROVO SUAREZ

**Cuenca – Ecuador
2026**

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Julio César Idrovo Suarez, con cédula de ciudadanía 0103633913 en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema **“DISEÑAR UNA PROPUESTA DE GESTIÓN PARA FORTALECER EL ACOMPAÑAMIENTO ACTIVO EN LOS SERVICIOS DE ENTRENAMIENTO DEL GIMNASIO PARTNER GYM”** desarrollado por el estudiante **MICHAEL ANDRÉS CHACÓN CABRERA**, considero que dicho informe de trabajo de titulación previo a la obtención del título de Tecnólogo Superior en Administración Deportiva, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

JULIO CÉSAR IDROVO SUAREZ.

C.C. 0103633913

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado del trabajo de titulación del autor, con el tema: Diseñar una propuesta de gestión para fortalecer el acompañamiento activo en los servicios de entrenamiento del Gimnasio Partner Gym”, quien, basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en el trabajo de titulación.

MICHAEL ANDRÉS CHACÓN CABRERA
ESTUDIANTE

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE DEFENSA

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: “**Diseñar una propuesta de gestión para fortalecer el acompañamiento activo en los servicios de entrenamiento del Gimnasio Partner Gym**” de **Michael Andrés Chacón Cabrera**, estudiante de la Tecnología Superior en Administración Deportiva. Una vez revisada la defensa se _____ en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

.....

Miembro de Comisión Calificadora

.....

Miembro de Comisión Calificadora

AGRADECIMIENTO

Agradezco, en primer lugar, a Dios por brindarme la fortaleza, constancia y claridad necesarias para culminar este proceso académico.

Expreso mi sincero agradecimiento a las autoridades y docentes de la institución, por los conocimientos impartidos y el acompañamiento académico que contribuyeron a mi formación profesional.

De manera especial, agradezco a mi tutor de proyecto, por su orientación, observaciones y apoyo durante el desarrollo del presente trabajo, los cuales permitieron fortalecer su estructura y contenido.

Finalmente, agradezco a mi familia, por su apoyo constante, comprensión y motivación a lo largo de este proceso, siendo un pilar fundamental para alcanzar este logro académico.

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado, en primer lugar, a mi familia, por ser fuente permanente de apoyo, comprensión y fortaleza durante todo mi proceso de formación académica.

De igual manera, lo dedico a quienes, con sus enseñanzas y ejemplo, contribuyeron a mi crecimiento personal y profesional, motivándome a perseverar hasta alcanzar este objetivo.

ÍNDICE DE

CONTENIDOS.

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN ¡Error! Marcador no definido.

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN 3

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE DEFENSA..... 4

AGRADECIMIENTO..... 5

DEDICATORIA 6

ÍNDICE DE CONTENIDOS..... 7

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES. 9

INTRODUCCIÓN..... 12

CONTEXTUALIZACIÓN 12

CAPITULO 1..... 13

1.1. Planteamiento del problema: 13

1.2. Situación del Gimnasio Partner Gym..... 13

1.3. Justificación..... 14

1.4. Objetivo general 15

1.5. Objetivos específicos..... 16

CAPITULO 2..... 16

2.1 Descripción del Gimnasio Partner Gym y sus servicios de entrenamiento. 16

CAPITULO 3..... 18

3.2. Gestión de servicios deportivos / Gestión deportiva 19

3.3. Tendencias internacionales en gestión deportiva y fitness 20

3.4. Actividad física, salud y estándares internacionales (OMS – OPS)..... 21

3.5. Calidad del servicio en centros fitness 22

3.6. Acompañamiento activo en el entrenamiento físico. 24

3.7. Supervisión y control del entrenamiento 25

3.8. Planificación de las sesiones de entrenamiento 25

3.9. Seguridad y prevención de lesiones en la práctica deportiva 27

3.10. Administración Deportiva y gestión del acompañamiento activo..... 28

CAPITULO 4.....	30
4.1. Enfoque de la investigación.	30
4.2. Tipo de investigación.	30
4.3. Fuentes de información.....	30
4.4. Técnicas e instrumentos de investigación.....	31
4.5. Población y muestra.....	33
CAPITULO 5.....	33
5.1 Resultados de la observación directa por tipo de servicio.	33
5.1.1 Observación de la sesión de bailoterapia.....	34
5.1.2 Observación de la sesión de spinning.....	34
5.1.3 Observación de sesiones de musculación.....	35
5.1.4 Observación de la sesión de entrenamiento funcional.....	35
5.1.5 Síntesis general de la observación.....	36
5.2 Análisis integral de los resultados de la encuesta a los usuarios.....	36
5.2.1 Datos generales.....	37
5.2.2 Conclusión del análisis de la encuesta.....	44
CAPITULO 6.....	47
6. PROPUESTA DE GESTIÓN PARA FORTALECER EL ACOMPAÑAMIENTO ACTIVO	47
EN LOS SERVICIOS DE ENTRENAMIENTO DEL GIMNASIO PARTNER GYM.	47
6.1. Objetivo de la propuesta.	48
6.2. Estrategias para el fortalecimiento del acompañamiento activo.....	48
6.2.1 Innovación en los servicios de entrenamiento.....	48
6.2.2 Estrategias para el fortalecimiento del acompañamiento activo.....	49
6.2.3 Estrategias de seguimiento del usuario.....	49
6.2.4 Uso de herramientas tecnológicas.....	50
6.3. Plan de acción.....	50
6.4. Cronograma de ejecución.....	52
CONCLUSIONES.....	53
RECOMENDACIONES.....	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55
ANEXOS.....	56

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.

Ilustración 1: Porcentaje de respuestas pregunta 1.	37
Ilustración 2: Porcentaje de respuestas pregunta 2.	38
Ilustración 3: Porcentaje de respuestas pregunta 3.	38
Ilustración 4: Porcentaje de respuestas pregunta 4.	39
Ilustración 5: Porcentaje de respuestas pregunta 5.	40
Ilustración 6 : Porcentaje de respuestas pregunta 6.	41
Ilustración 7: Porcentaje de respuestas pregunta 7.	41
Ilustración 8: Porcentaje de respuestas pregunta 8.	42
Ilustración 9: Porcentaje de respuestas pregunta 9.	43

RESUMEN

El presente trabajo de titulación tiene como propósito diseñar una propuesta de gestión para fortalecer el acompañamiento activo en los servicios de entrenamiento del Gimnasio Partner Gym”, orientada al fortalecimiento del acompañamiento activo en los servicios de entrenamiento del Gimnasio Partner Gym desde un enfoque de Administración Deportiva con el fin mejorar la calidad de servicio, la seguridad de los usuarios y la eficiencia en la gestión del entrenamiento.

Para ello, la respectiva investigación se desarrolló bajo un enfoque descriptivo y propositivo, con metodología mixta, mediante la aplicación de técnicas como la observación directa de las sesiones de entrenamiento y la encuesta de base estructurada dirigida a los usuarios del gimnasio, complementadas con el análisis documental de fuentes teóricas relacionadas con la gestión de servicios deportivos.

El diagnóstico situacional permitió identificar debilidades en la gestión del acompañamiento activo, principalmente en la escasa supervisión personalizada por parte de los entrenadores, limitado seguimiento del progreso de los usuarios y variaciones en el nivel de acompañamiento según la modalidad de entrenamiento.

A partir del análisis de la información recopilada y del uso de herramientas de diagnóstico como el análisis FODA, se establecieron lineamientos que permitieron estructurar una propuesta de gestión orientada al fortalecimiento del acompañamiento activo, la misma que integra acciones relacionadas con la planificación y organización de las sesiones de entrenamiento, la supervisión técnica constante, el seguimiento sistemático del usuario, la

capacitación continua de los entrenadores junto con la incorporación de herramientas tecnológicas como apoyo a la gestión del entrenamiento..

Los resultados del estudio evidencian que una gestión organizada y sistemática del acompañamiento activo contribuye significativamente a mejorar la calidad del servicio de entrenamiento, fortalecer la seguridad durante la práctica física y elevar la satisfacción de los usuarios, consolidando al gimnasio *Partner Gym* como una entidad comprometida con la gestión responsable y eficiente de los servicios deportivos.

INTRODUCCIÓN

CONTEXTUALIZACIÓN

El sector de la actividad física y el bienestar ha experimentado un crecimiento continuo en los últimos años, impulsado por una mayor conciencia social sobre la salud y la mejora en la calidad de vida. Diversos estudios señalan que este ámbito mantiene una expansión constante, asociada tanto a la adopción de hábitos saludables como al incremento de oferta de servicios orientados al acondicionamiento físico y la salud integral, consolidándose como un sector de creciente importancia económica.

En este contexto, los gimnasios han evolucionado de ser simples espacios de uso de equipamiento a convertirse en organizaciones que requieren una **gestión técnica y administrativa eficiente de sus servicios**. No basta con ofrecer diversas modalidades de entrenamiento; resulta indispensable estructurar procesos adecuados de **acompañamiento activo**, que incluyan la guía, supervisión y seguimiento permanente del usuario durante las sesiones de entrenamiento.

La ausencia o debilidad en la gestión de estos procesos puede derivar en una ejecución incorrecta de los ejercicios, incremento del riesgo de lesiones y una percepción negativa de la calidad del servicio, afectando tanto la satisfacción del usuario como el posicionamiento del gimnasio dentro del sector fitness.

CAPITULO 1

1.1 Planteamiento del problema:

En los últimos años, el **mercado fitness en Cuenca** ha mostrado un crecimiento significativo, asociado a cambios en el estilo de vida de sus habitantes, que buscan contrarrestar los efectos del sedentarismo, el estrés y los problemas de salud procedentes de una inadecuada alimentación y falta de actividad física. Según datos de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, como la obesidad, la diabetes y los problemas cardiovasculares.

En la ciudad de Cuenca, este fenómeno ha impulsado la multiplicación de gimnasios y centros de entrenamiento que buscan captar un mercado cada vez más exigente. Entre los más destacados se encuentran cadenas locales consolidadas, así como nuevos emprendimientos que ofrecen servicios innovadores. Sin embargo, esta misma expansión ha generado un **mercado altamente competitivo**, en el cual la diferenciación y la innovación se convierten en factores determinantes para la sostenibilidad y el posicionamiento de las organizaciones deportivas.

1.2. Situación del Gimnasio Partner Gym

El Gimnasio Partner Gym ofrece diversas modalidades de entrenamiento, entre las que se incluyen entrenamiento funcional, spinning, entrenamiento de fuerza o musculación y bailoterapia. Sin embargo, a partir de la observación directa de las sesiones, se evidencia que en el área de musculación algunos usuarios realizan sus rutinas de manera empírica, sin una orientación técnica permanente por parte del entrenador.

Asimismo, en otras disciplinas se identifican limitaciones en la adecuada organización del calentamiento inicial y la fase de vuelta a la calma, elementos fundamentales para la adaptación fisiológica al esfuerzo, la prevención de lesiones y la recuperación del organismo. Estas situaciones reflejan deficiencias en la gestión del acompañamiento activo, específicamente en los procesos de planificación, supervisión y seguimiento del entrenamiento.

Las debilidades existentes en el acompañamiento técnico y en los lineamientos administrativos que regulan estos procesos inciden directamente en la calidad del servicio deportivo, la seguridad de los usuarios y la eficiencia en la gestión del gimnasio. Ante esta realidad, surge la necesidad de diseñar una propuesta de gestión orientada a fortalecer el acompañamiento activo durante las sesiones de entrenamiento en el Gimnasio Partner Gym, contribuyendo así a la mejora integral del servicio ofrecido.

1.3. Justificación.

Diversos estudios demuestran que la supervisión profesional durante el entrenamiento es un factor determinante para garantizar la seguridad, efectividad y sostenibilidad de los programas de actividad física. Una adecuada gestión del acompañamiento activo favorece la correcta ejecución de los ejercicios, incrementa la motivación y mejora la adherencia de los usuarios a los programas de entrenamiento.

Desde la perspectiva de la Administración Deportiva, la gestión eficiente de los servicios fitness permite optimizar los recursos humanos, organizar adecuadamente las sesiones y establecer procesos claros de supervisión y seguimiento, lo que se traduce en una mejora integral de la calidad del servicio ofrecido.

El presente proyecto se justifica por la necesidad de fortalecer la gestión del acompañamiento activo en el Gimnasio Partner Gym mediante el diseño de una propuesta que establezca lineamientos claros para la adecuada organización del entrenamiento. Esta propuesta permitirá mejorar la seguridad de los usuarios, elevar los estándares de calidad del servicio y fortalecer el posicionamiento del gimnasio dentro del sector de actividad física y bienestar.

El proyecto se limita al **diseño de una propuesta de gestión** orientada al fortalecimiento del acompañamiento activo en las sesiones de entrenamiento del Gimnasio Partner Gym, considerando modalidades como entrenamiento funcional, spinning, entrenamiento de fuerza o musculación y bailoterapia.

Su alcance se centra a la fase de diseño y estructuración de lineamientos técnicos y administrativos, sin contemplar la implementación, ejecución ni evaluación de resultados. Asimismo, no incluye la contratación de personal ni la aplicación operativa de la propuesta, sino la formulación de estrategias orientadas a optimizar la gestión deportiva y la calidad del servicio.

Desde lo académico, el proyecto se sustenta en fundamentos teóricos relacionados con la planificación de actividades físicas y la gestión de servicios deportivos, en concordancia con los objetivos formativos de la carrera de Administración Deportiva. Desde una visión profesional, el presente trabajo constituye una propuesta técnica de gestión aplicable, orientada a fortalecer el acompañamiento activo durante los servicios de entrenamiento, favoreciendo a la mejora de la calidad del servicio, la seguridad de los usuarios y la promoción de hábitos de vida saludables.

1.4. Objetivo general

Diseñar una propuesta de gestión orientada al fortalecimiento del acompañamiento activo en los servicios de entrenamiento del Gimnasio Partner Gym desde un enfoque de Administración Deportiva.

1.5. Objetivos específicos

1. Diagnosticar la situación actual de la gestión del acompañamiento activo durante las sesiones de entrenamiento en el Gimnasio Partner Gym.
2. Analizar los procesos de organización, supervisión y seguimiento del entrenamiento como parte de la gestión del servicio deportivo.
3. Establecer lineamientos técnicos y administrativos orientados al fortalecimiento del acompañamiento activo en las sesiones de entrenamiento.
4. Diseñar una propuesta de mejora que contribuya al fortalecimiento de la gestión del servicio fitness y a la satisfacción de los usuarios.

CAPITULO 2.

2.1 Descripción del Gimnasio Partner Gym y sus servicios de entrenamiento.

El Gimnasio Partner Gym fue fundado formalmente en el año 2018, dedicado a la prestación de servicios de entrenamiento físico, encaminado a la promoción de la salud, el bienestar integral y la actividad física responsable. Su propuesta se basa en ofrecer espacios adecuados y modalidades de entrenamiento que respondan a las necesidades de usuarios con distintos niveles de condición física, desde principiantes hasta personas con mayor experiencia en el ejercicio.

Partner Gym cuenta con áreas destinadas al entrenamiento de fuerza o musculación, donde los usuarios disponen de equipamiento básico y funcional para el desarrollo de rutinas orientadas al fortalecimiento muscular, la resistencia y la mejora de la condición física general. En este espacio, los usuarios pueden realizar entrenamientos guiados o rutinas individuales, dependiendo de la modalidad y del acompañamiento disponible durante las sesiones.

Asimismo, el gimnasio ofrece sesiones de entrenamiento funcional, que se caracterizan por el uso de ejercicios dinámicos que integran fuerza, resistencia, coordinación y movilidad. Estas sesiones se desarrollan de manera grupal y buscan mejorar las capacidades físicas básicas, promoviendo un entrenamiento variado y adaptado a las posibilidades de los participantes.

Dentro de su oferta de servicios, Partner Gym incluye también clases de spinning, orientadas al trabajo cardiovascular mediante el uso de bicicletas estacionarias, así como sesiones de bailoterapia, que combinan actividad física y música, favoreciendo la motivación, la participación grupal y el gasto energético. Estas modalidades están dirigidas a usuarios que buscan mejorar su condición física a través de actividades dinámicas y recreativas.

En cuanto a la organización del servicio, el gimnasio dispone de instructores encargados de guiar las sesiones grupales y brindar orientación general durante los entrenamientos. No obstante, el acompañamiento activo varía según la modalidad, el número de usuarios y la disponibilidad del personal, lo que genera diferencias en los niveles de supervisión, seguimiento y control durante las sesiones de entrenamiento.

Esta diversidad de servicios y modalidades posiciona a Partner Gym como un espacio de actividad física integral; sin embargo, también evidencia la necesidad de fortalecer los procesos de gestión del acompañamiento activo, con el fin de asegurar una práctica segura, organizada y de calidad para todos los usuarios.

El nombre “Partner Gym” refleja la filosofía del establecimiento, basada en el acompañamiento activo y el trabajo en equipo, donde el entrenador y el usuario actúan como aliados en el proceso de entrenamiento. Esta concepción ha favorecido el fortalecimiento de relaciones de apoyo mutuo, compañerismo y compromiso con los objetivos personales de cada usuario.

Actualmente, Partner Gym mantiene su compromiso con la promoción de la actividad física responsable, integrando valores como la constancia, la disciplina y la perseverancia, posicionándose como un espacio reconocido dentro del ámbito de la actividad física y el bienestar en la ciudad de Cuenca.

CAPITULO 3.

3.1 Marco Teórico.

El marco teórico constituye el sustento conceptual de la investigación, ya que provee las bases académicas necesarias que ayuden a comprender la gestión de servicios deportivos y el acompañamiento activo durante las sesiones de entrenamiento físico. A continuación, se desarrollan los principales conceptos relacionados con la Administración Deportiva, la

supervisión del entrenamiento y la calidad del servicio en gimnasios, los cuales fundamentan la propuesta de gestión planteada para el Gimnasio Partner Gym.

3.2 Gestión de servicios deportivos / Gestión deportiva

La **gestión deportiva** se contempla como un campo amplio y estratégico dentro del ámbito del deporte y las actividades físicas que busca garantizar la organización, administración y funcionamiento eficiente de las entidades que ofrecen servicios deportivos. Según **La Liga Business School (2024)**, la gestión deportiva “abarca una amplia gama de actividades relacionadas con la administración, organización y promoción de eventos, equipos y actividades deportivas”, lo que implica asegurar que las operaciones deportivas “funcionen sin problemas y sean exitosas tanto en el campo como fuera de él”. (párr. 2)

De acuerdo con **La Liga Business School (2024)**, entre los principales objetivos de la gestión deportiva se encuentran:

- **La administración óptima de los espacios e instalaciones deportivas.**
- **Implementar proyectos mediante el control adecuado de los recursos disponibles — tanto humanos como financieros— para cumplir con las metas institucionales.**
- **Monitorear y evaluar programas deportivos** para asegurar su correcta ejecución.
- **Desarrollar y aprovechar el talento humano dentro de las organizaciones deportivas** para potenciar su rendimiento y crecimiento.

Desde una perspectiva académica, la gestión deportiva también se entiende como la **planificación, organización, dirección, ejecución y control de las acciones relacionadas con el deporte**, funciones que permiten administrar eficientemente clubes, instalaciones y organizaciones deportivas.

Asimismo, la gestión de los servicios deportivos no se limita a la gestión técnica del entrenamiento, sino que incluye funciones como la **administración financiera, logística, marketing, comunicación y gestión de recursos humanos**, los cuales influyen directamente en la calidad del servicio y la experiencia del usuario.

Por su parte, estudios publicados en **EFDeportes** señalan que la gestión deportiva ayuda a la **planificación, organización, ejecución y evaluación de actividades físico-deportivas**, lo que contribuye al desarrollo de programas, proyectos o servicios, y constituye a la mejora de la atención a los usuarios y la eficiencia de los procesos en entidades deportivas. **(EFDeportes, 2000).**

Aplicada al contexto de los gimnasios, la gestión deportiva se relaciona directamente con la organización de los servicios de entrenamiento, la asignación adecuada de entrenadores, la planificación de sesiones, el control de los procesos de supervisión y el seguimiento del desempeño de los usuarios. Una gestión deficiente de estos aspectos puede afectar la seguridad, la efectividad del entrenamiento y la percepción de calidad del servicio.

3.3 Tendencias internacionales en gestión deportiva y fitness

De acuerdo con la **American College of Sports Medicine (ACSM, 2023)**, las principales tendencias en el sector fitness a nivel global son:

1. Entrenamiento con tecnología wearable (relojes inteligentes, apps).
2. Clases virtuales y entrenamientos híbridos.
3. Programas de ejercicio para adultos mayores.
4. Entrenamiento de fuerza funcional.
5. Bienestar integral (fitness + nutrición + salud mental).
6. Entrenamiento en pequeños grupos.
7. Programas personalizados.

Estas tendencias evidencian la importancia de fortalecer la gestión de los servicios de entrenamiento, priorizando el acompañamiento activo, la supervisión profesional y la atención personalizada durante las sesiones. En este contexto, el Gimnasio Partner Gym puede alinear sus servicios de entrenamiento funcional, spinning y bailoterapia a estas tendencias, mediante una propuesta de gestión que refuerce la guía, el seguimiento y la seguridad de los usuarios, favoreciendo a la mejora de la calidad del servicio ofrecido.

3.4. Actividad física, salud y estándares internacionales (OMS – OPS)

La actividad física constituye un pilar fundamental para la promoción de la salud y la mejora de la calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía, e incluye tanto el ejercicio planificado como las actividades cotidianas.

La OMS señala que “la actividad física regular es una de las medidas más eficaces para

reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, ciertos tipos de cáncer y trastornos de la salud mental”. (OMS, 2020) Asimismo, establece recomendaciones mundiales que indican que los adultos deben realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa por semana para obtener beneficios significativos para la salud. (OMS, 2020).

En concordancia con estos lineamientos, **la Organización Panamericana de la Salud (OPS)** advierte que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial y que “se podrían evitar hasta 5 millones de muertes al año si la población mundial fuera más activa”. La OPS destaca que la actividad física “tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente”, y contribuye a prevenir enfermedades no transmisibles como la hipertensión, la diabetes y la obesidad.

Tanto la OMS como la OPS coinciden en que la promoción de la actividad física debe ir acompañada de entornos seguros, programas estructurados y supervisión adecuada, con el fin de reducir riesgos y maximizar beneficios. Este enfoque respalda la necesidad de que los gimnasios, como espacios de práctica organizada de actividad física, cuenten con procesos de gestión que garanticen una práctica segura, planificada y acorde a estándares internacionales de salud.

En este sentido, la gestión deportiva cumple un rol fundamental al estructurar los servicios de entrenamiento, asegurando que las sesiones se desarrollen bajo criterios técnicos, con acompañamiento profesional y seguimiento adecuado, ayudando así a la promoción de la salud y al bienestar integral de los usuarios.

3.5 Calidad del servicio en centros fitness

En el contexto de los gimnasios o centros *fitness*, la **calidad del servicio** establece un elemento clave tanto para la satisfacción de los usuarios como para la sostenibilidad del establecimiento, lo que exige la implementación de sistemas de calidad que permitan estandarizar procesos, mejorar la atención y garantizar condiciones adecuadas para la práctica física (EFA Deporte, s. f.).

Estos espacios deportivos “ofrecen diversos servicios para la práctica del deporte y/o actividades físicas con el principal objetivo de proporcionar a las personas una forma saludable de aprovechar su tiempo”, lo que implica que la calidad del servicio debe responder no sólo a la función física del espacio, sino también a las necesidades percibidas por los usuarios de entrenar de forma segura y motivadora. (Periodikos, 2018)

La calidad del servicio, desde la percepción de los usuarios, está directamente vinculada con sus expectativas y percepciones, de modo que esta se mide tanto por lo que el establecimiento ofrece como por lo que el cliente experimenta en el uso de los servicios.

Los factores que influyen en la percepción de la calidad de servicio en gimnasios incluyen, entre otros, el estado y disposición de las instalaciones y equipamientos, la competencia y actitud del personal profesional, la seguridad, la oferta de programas adecuados, la accesibilidad de horarios y las condiciones de limpieza y mantenimiento, aspectos determinantes para la satisfacción del cliente y la percepción de valor del servicio en los centros *fitness* (Materiales para la Historia del Deporte, s. f.).

Estos elementos impactan de manera directa en la satisfacción del cliente y en la percepción de valor del servicio propio de un centro *fitness*.

Así, el fortalecimiento del acompañamiento activo desde un enfoque de gestión deportiva contribuye a elevar la calidad percibida del servicio, en la medida en que se ordena la supervisión,

se estructuran procesos claros y se garantiza no solo el acceso al espacio físico sino también una experiencia de entrenamiento segura, organizada y profesional.

3.6 Acompañamiento activo en el entrenamiento físico.

Se define al proceso por medio del cual el entrenador orienta, supervisa y realiza un seguimiento constante al usuario durante la ejecución de las actividades físicas. Este acompañamiento permite que el entrenamiento no se limite únicamente a los ejercicios, sino que se desarrolle de forma controlada y segura, en coherencia con los objetivos establecidos en la planificación.

Según la Guía para la planificación del entrenamiento, el proceso de preparación física debe desarrollarse de manera organizada y estructurada, de manera que se evite la improvisación y se favorezca el logro del rendimiento en el momento oportuno (EFDeportes, 2014). En este contexto, el acompañamiento activo adquiere especial importancia, ya que permite al entrenador verificar en la práctica el cumplimiento de la planificación establecida en los diferentes ciclos de entrenamiento, como los macro, meso y micro ciclos, así como realizar ajustes oportunos en función de la respuesta del usuario ante las cargas de trabajo.

El acompañamiento activo también proporciona la corrección técnica de los ejercicios y el control de la intensidad del esfuerzo, aspectos esenciales para asegurar una adecuada adaptación al entrenamiento.

En el ámbito de los gimnasios, el acompañamiento puede llevarse a cabo de forma individual o grupal, dependiendo de la modalidad de entrenamiento y de la organización del servicio. No obstante, independientemente de la modalidad, este tipo de acompañamiento constituye un factor

determinante para la calidad del servicio, ya que contribuye a la prevención de lesiones y al logro de los objetivos físicos propuestos, relacionados con la mejora de la condición física, la salud y el bienestar general.

3.7 Supervisión y control del entrenamiento

La supervisión del entrenamiento se refiere al control de las sesiones de actividad física, teniendo en cuenta aspectos como: la correcta ejecución de los ejercicios, la dosificación de las cargas, la intensidad, el volumen y la progresión del esfuerzo. Este proceso permite asegurar que el entrenamiento se desarrolle de forma adecuada, de acuerdo con las capacidades del usuario.

Por su parte, el control es considerado un componente muy importante dentro del proceso de entrenamiento involucra la evaluación continua del desempeño y la respuesta frente al ejercicio, lo cual facilita la toma de decisiones para ajustar las rutinas y mejorar los resultados. Desde la gestión deportiva, la supervisión y el control constituyen herramientas fundamentales para organizar las sesiones y garantizar la eficiencia del servicio de entrenamiento.

3.8 Planificación de las sesiones de entrenamiento

La planificación es siempre el primer paso que un entrenador tiene que realizar si quiere llegar de forma óptima a los objetivos, nunca se deja al azar, ni es el fruto de la intuición del entrenador, sino que se establece partiendo del estado inicial del deportista, siguiendo los ejercicios que llevan a la meta deseada.

Planificar un entrenamiento consiste en **diseñar y estructurar un programa de entrenamiento enfocado a un individuo o a un equipo en concreto.**

Debemos tener en cuenta las necesidades, fortalezas y debilidades de los deportistas, y complementarlas con un conocimiento óptimo de la ciencia deportiva para sacar el máximo provecho a sus cualidades.

Para la elaboración de un plan de entrenamiento es necesario analizar indicadores como la edad del deportista, su condición física inicial, los objetivos específicos del proceso y el tiempo disponible para su ejecución. Estos factores permiten ajustar las cargas de trabajo y seleccionar los métodos más adecuados, evitando propuestas genéricas que no respondan a las necesidades reales de los participantes.

Es importante enfatizar que la planificación no debe ser rígida, sino como una herramienta flexible. Un programa de entrenamiento puede verse afectado por diversos imprevistos, tales como lesiones, dificultades en la adaptación a las cargas o la no consecución de los objetivos planteados. Ante estas situaciones, el plan debe contar con alternativas que permitan su reajuste sin comprometer la continuidad del proceso.

Es responsabilidad el entrenador diseñar y ejecutar la planificación, quien debe considerar el espacio, los recursos disponibles, conocimientos técnicos, físicos y tácticos, así como las instalaciones y el material existente.

El proceso de planificación se desarrolla a través de etapas, que incluyen el análisis del estado inicial de los deportistas, la definición de objetivos claros, la selección de ejercicios adecuados, la estructuración de las sesiones en términos de volumen e intensidad, la planificación de los períodos

de descanso y la evaluación de los resultados obtenidos. Esta última permite valorar el rendimiento alcanzado y realizar los ajustes necesarios para mejorar la eficacia del entrenamiento.

3.9 Seguridad y prevención de lesiones en la práctica deportiva

Una lesión deportiva es cualquier daño físico que ocurre durante la práctica de una actividad deportiva o ejercicio físico.

Cuando participamos en actividades deportivas, nuestro cuerpo está sometido a diversas tensiones y movimientos repetitivos que pueden aumentar el riesgo de lesiones. Estas lesiones pueden ser agudas, como una torcedura de tobillo durante un partido de fútbol, o crónicas, como tendinopatía por el uso excesivo de ciertos grupos musculares. Independientemente de su naturaleza, las lesiones deportivas pueden irrumpir en la capacidad de una persona para participar en actividades físicas y afectar su calidad de vida.

Una de las causas más frecuentes es la ausencia de un calentamiento previo adecuado o la carencia del mismo, así como la importancia del enfriamiento posterior a la actividad física, favorece la recuperación y reduce la tensión acumulada tras el esfuerzo realizado.

La falta de estiramientos al finalizar la actividad deportiva. Estos descuidos pueden afectar la preparación del sistema musculoesquelético, aumentando la vulnerabilidad ante esfuerzos físicos intensos.

Además, una técnica errónea en la práctica de los ejercicios o una baja condición física pueden generar movimientos incorrectos y posturas forzadas, somete a músculos, articulaciones y huesos

a cargas inapropiadas. Con el tiempo, estas deficiencias pueden acarrear lesiones de diversa gravedad.

Igualmente, la falta de descanso y una alimentación inadecuada influyen de forma directa en el rendimiento y en el estado general de la salud del deportista. Estos elementos limitan la capacidad de recuperación del organismo y, en algunos casos, pueden aumentar de manera significativa el riesgo de sufrir lesiones durante el entrenamiento.

alcanzado y realizar los ajustes necesarios para mejorar la eficacia del entrenamiento.

3.10 Administración Deportiva y gestión del acompañamiento activo.

La **administración deportiva** es un campo de gestión centrado en coordinar y organizar el mundo del deporte de una manera integral y profesional. No se limita únicamente a la logística de eventos, sino que abarca la gestión de recursos humanos, materiales y financieros necesarios para el correcto funcionamiento de programas deportivos, instalaciones y servicios asociados al deporte y a la actividad física.

Dentro de esta disciplina, el acompañamiento activo en el entrenamiento físico se articula como una parte básica del proceso de gestión, al ser una actividad que requiere organización, supervisión y dirección a fin de garantizar que los entrenamientos no solo se planifiquen correctamente, sino que también se ejecuten de manera coherente con los objetivos establecidos.

La administración deportiva, por tanto, no solo planifica eventos o programas, sino que también establece las estructuras y mecanismos de supervisión y control que permiten un acompañamiento técnico efectivo de los deportistas.

Incluye funciones tradicionales de la gestión, como la planificación, la organización, la dirección y el control, que son también ajustables al ámbito del acompañamiento activo. Por ejemplo, en la planificación se establecen las metas del entrenamiento, se determinan recursos (como entrenadores o equipos) y se diseñan procesos de evaluación; en la organización se definen roles y responsabilidades para cada sesión de entrenamiento; en la dirección se lidera al personal técnico para asegurar la correcta implementación de los planes; y en el control se monitorea y ajusta el acompañamiento de acuerdo con la respuesta de los deportistas.

¿Qué relación existe entre administración deportiva y acompañamiento activo?

- **Visión integral:** La administración deportiva planea y coordina la estructura global del sistema de entrenamiento, y dentro de esa estructura, el acompañamiento activo es una parte práctica que traduce la planificación en acción concreta.
- **Gestión profesional:** La administración deportiva contribuye con las herramientas de gestión (planificación, control, dirección) que apoyan el acompañamiento activo como un proceso formal y evaluable.
- **Mejora continua:** La supervisión y control de las sesiones de entrenamiento, son elementos centrales del acompañamiento activo, también forman parte de las funciones administrativas que permiten valorar y ajustar estrategias de intervención técnica.

Desde lo expuesto, los fundamentos teóricos desarrollados permiten respaldar la necesidad de diseñar una propuesta técnica de gestión orientada al fortalecimiento del acompañamiento activo en los servicios de entrenamiento del Gimnasio Partner Gym, como estrategia para mejorar la calidad del servicio, la seguridad y la experiencia de los usuarios.

CAPITULO 4.

Metodología.

La metodología constituye la guía que orienta el proceso investigativo, garantizando la validez y confiabilidad de los resultados.

alcanzado y realizar los ajustes necesarios para mejorar la eficacia del entrenamiento.

4.1 Enfoque de la investigación.

El proyecto se desarrolla bajo un enfoque descriptivo y propositivo, orientado al análisis de la situación actual del acompañamiento activo en las sesiones de entrenamiento del Gimnasio Partner Gym, así como al diseño de una propuesta de gestión, sin contemplar su implementación.

4.2 Tipo de investigación.

La investigación es de tipo **descriptiva** ya que busca la forma de determinar cómo se desarrolla el acompañamiento durante las sesiones de entrenamiento, y propositiva, porque a partir del análisis realizado se plantea una propuesta de gestión orientada a la mejora de la organización, supervisión y calidad del servicio de entrenamiento.

4.3 Fuentes de información.

Fuentes primarias: Mediante la observación directa de las sesiones de entrenamiento y la aplicación de encuestas de satisfacción a los usuarios del Gimnasio Partner Gym para conocer su percepción sobre el acompañamiento en las sesiones de entrenamiento.

Fuentes secundarias: Revisión bibliográfica de documentos, artículos y textos relacionados con acompañamiento activo, supervisión del entrenamiento físico, planificación del ejercicio y gestión de servicios deportivos.

4.4 Técnicas e instrumentos de investigación.

Para la recolección de información necesaria para el presente estudio se emplearon técnicas e instrumentos de investigación acordes con el enfoque y el tipo de investigación establecidos, los cuales permitieron obtener datos importantes sobre el acompañamiento en las sesiones de entrenamiento en el Gimnasio Partner Gym.

A continuación, se presenta las técnicas e instrumentos de investigación utilizadas.

Elemento	Descripción
Técnica de investigación	Observación directa
Definición de la técnica	Consiste en recopilar información al observar de forma detallada y sistemática el comportamiento, las acciones y las interacciones de individuos o grupos en su entorno natural, sin intervenir ni influir en lo que ocurre. Se utiliza para obtener datos objetivos y precisos del desarrollo de las sesiones de entrenamiento, el desempeño del entrenador y el nivel de acompañamiento activo brindado a los usuarios del Gimnasio Partner Gym, sin intervenir en el desarrollo normal de las actividades.
Instrumento de investigación	Guía de observación
Descripción del instrumento	Instrumento elaborado específicamente para el presente estudio, organizado con criterios relacionados con la gestión del servicio de

	entrenamiento, permite registrar de manera ordenada y sistemática los aspectos vinculados al acompañamiento activo durante las sesiones.
Aspectos evaluados	Atención del entrenador durante la sesión, supervisión de la correcta ejecución de los ejercicios; corrección de técnicas y posturas, estructura y organización de la sesión de entrenamiento, interacción entrenador-usuario, cumplimiento de la planificación del ejercicio físico.
Función del instrumento	Obtener información que permita analizar el acompañamiento en los servicios de entrenamiento del Gimnasio Partner Gym y respaldar el diseño de una propuesta técnica de gestión orientada al fortalecimiento de la organización, supervisión y calidad del servicio.
Técnica de investigación	Encuesta
Definición de la técnica	Es una técnica de recolección de información que permite obtener datos directos de los usuarios mediante un cuestionario estructurado, con el fin de conocer su percepción sobre el acompañamiento activo, la supervisión del entrenador y la calidad del servicio de entrenamiento brindado por el Gimnasio Partner Gym.
Instrumento de investigación	Cuestionario de base estructurada
Descripción del instrumento	Instrumento elaborado para el presente estudio, compuesto por preguntas cerradas, aplicado a los usuarios del gimnasio, para evaluar la constancia del acompañamiento, la corrección técnica de los ejercicios, la organización de las sesiones y el nivel de satisfacción con el servicio.

Función del instrumento	Obtener información cuantitativa que complemente los resultados de la observación directa y sustente el análisis situacional, el análisis interno y el diagnóstico estratégico del Gimnasio Partner Gym.
--------------------------------	--

4.5 Población y muestra.

Población

La población de estudio estuvo compuesta por los usuarios actuales del Gimnasio Partner Gym que asisten de manera regular a la sucursal ubicada en el sector de Los Tres Puentes, en la ciudad de Cuenca, Ecuador, quienes participan en las diferentes disciplinas y servicios de entrenamiento ofrecidos por el gimnasio.

Muestra

Considerando una frecuencia aproximada de 150 usuarios al mes. La selección de la muestra se realizó con participantes de cada una de las disciplinas que se imparten en el gimnasio, con el fin de obtener una visión general del acompañamiento activo en los distintos servicios de entrenamiento.

La muestra fue utilizada tanto para la aplicación de las encuestas a los usuarios como para la observación directa de las sesiones de entrenamiento, permitiendo complementar la información cuantitativa y cualitativa obtenida en el estudio.

Cabe indicar que el investigador forma parte del grupo de entrenadores del gimnasio, lo que permitió una observación directa y contextualizada; sin embargo, la recolección de la información se realizó manteniendo en todo momento una postura objetiva, sin alterar el desarrollo normal de las sesiones de entrenamiento.

CAPITULO 5.

RESULTADOS Y ANÁLISIS.

5.1 Resultados de la observación directa por tipo de servicio.

Durante las sesiones de bailoterapia, spinning, musculación y entrenamiento funcional, se realizó el

acompañamiento en el desarrollo de cada clase utilizando la guía de observación previamente diseñada, con el fin de analizar el nivel de involucramiento activo brindado por los entrenadores en cada disciplina.

5.1.1 Observación de la sesión de bailoterapia.

Durante la clase de bailoterapia se evidenció una presencia constante del instructor, quien permaneció activo durante toda la clase y mantuvo una interacción permanente y amena con los usuarios/as. Al inicio de la rutina se realizó un calentamiento adecuado.

En cuanto a la estructura de la sesión, se observó una organización clara, compuesta por calentamiento, parte principal con coreografías muy dinámicas y una fase final de estiramientos para la vuelta a la calma. El instructor promovió un ambiente motivacional y dinámico, favoreciendo la participación activa de los asistentes.

Debido a la naturaleza grupal de la actividad, no se pudo realizar una dirección individual, por lo que las correcciones se realizaron de manera general y no personalizada. A pesar de ello, se promovieron prácticas seguras y se observó una adecuada prevención de lesiones.

Resultado general:

El acompañamiento las clases de bailoterapia es alto en motivación e interacción, pero moderado en supervisión técnica individual.

5.1.2 Observación de la sesión de spinning.

En la clase de spinning, el entrenador estuvo presente durante toda la clase y proporcionó instrucciones claras al inicio, explicando la intensidad, el ritmo y los cambios de carga a lo largo del entrenamiento.

Se observó una estructura definida, con calentamiento progresivo, fase principal de alta intensidad y vuelta a la calma. El entrenador mantuvo comunicación constante con los alumnos/as, motivándolos y marcando los tiempos de trabajo y recuperación.

Se identificó una supervisión parcial de la técnica, especialmente en lo relacionado con la postura sobre la bicicleta y el ajuste individual del equipo, lo cual se realizó solo en algunos casos. La corrección técnica no

Instituto Superior Tecnológico Wissen

Titulación

Protocolo No. D-TT-2024-103

Página 34 de 61

fue constante para todos los participantes.

Resultado general:

El acompañamiento en spinning es adecuado en organización y motivación, pero presenta debilidades en la corrección técnica individualizada.

5.1.3 Observación de sesiones de musculación

Durante la observación del entrenamiento de musculación se evidenció que el entrenador no mantuvo una supervisión constante de todos los usuarios durante el desarrollo del entrenamiento, ya que su atención debe ser simultánea para varios participantes.

Se observó que algunos usuarios recibieron indicaciones iniciales sobre el uso de las máquinas y los ejercicios asignados, pero la corrección técnica y el seguimiento del cumplimiento de las rutinas se realizó de manera esporádica.

La estructura de la sesión no identificable con claridad, ya que varios usuarios realizaron sus rutinas de forma autónoma, sin una secuencia evidente de calentamiento, parte de alto impacto y estiramientos finales. La interacción entrenador–usuario fue limitada.

Resultado general:

El acompañamiento en los entrenamientos de musculación es bajo a moderado, con escasa supervisión técnica y limitado seguimiento del entrenamiento.

5.1.4 Observación de la sesión de entrenamiento funcional

En la clase de entrenamiento funcional se evidenció una mayor presencia y participación del entrenador durante el desarrollo de la actividad. Desde el inicio, se brindaron instrucciones claras sobre los ejercicios, el tiempo de ejecución y la técnica correcta.

La sesión presentó una estructura bien marcada, con calentamiento, circuito funcional y fase de recuperación. El entrenador supervisó de forma constante la realización de los ejercicios y correcciones técnicas

cuando fue necesario, especialmente en actividades que implicaban mayor riesgo de lesión.

También se pudo observar una interacción continua con los deportistas, promoviendo la motivación, el control del ritmo de trabajo y la seguridad durante la sesión.

Resultado general:

El acompañamiento en entrenamiento funcional es alto, sobresaliendo la supervisión técnica, la organización de la sesión y la interacción entrenador–usuario.

5.1.5 Síntesis general de la observación

En general, la observación directa permitió identificar diferencias en el nivel de acompañamiento de acuerdo al tipo de disciplina, lo que evidenció mayor nivel de supervisión y organización en entrenamientos dirigidos como el funcional, bailoterapia y el spinning, y menores niveles en sesiones de musculación.

Estos resultados confirman la necesidad de establecer lineamientos y protocolos comunes de acompañamiento activo, que garanticen una supervisión adecuada y homogénea en todos los servicios de entrenamiento del Gimnasio Partner Gym.

5.2 Análisis integral de los resultados de la encuesta a los usuarios.

La encuesta aplicada a los usuarios del Gimnasio Partner Gym, tuvo el propósito de conocer su percepción respecto al acompañamiento activo de los entrenadores y la gestión del servicio de entrenamiento en general. A continuación, se presenta el análisis integrado de los resultados obtenidos.

5.2.1 Datos generales

Disciplina que practica:

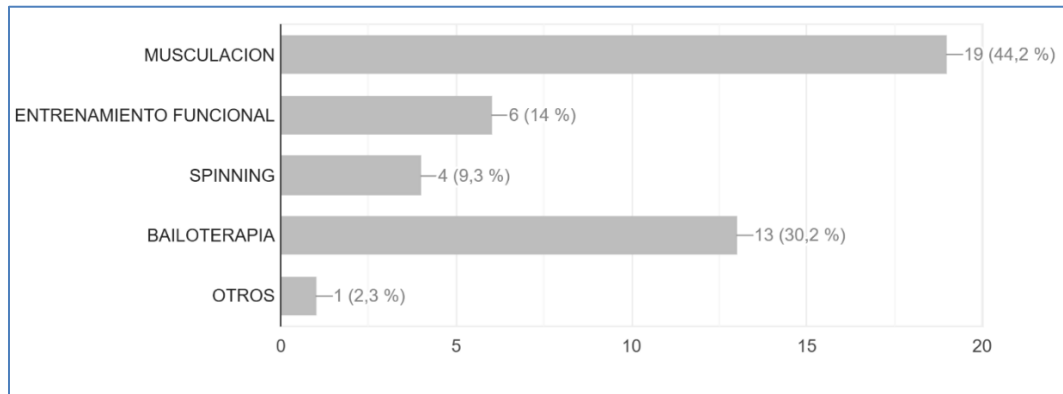


Ilustración 1: Porcentaje de respuestas pregunta 1.

Fuente: Autor.

Los resultados evidencian que la disciplina con mayor práctica dentro del gimnasio es la **musculación**, concentrando el **44,2 %** de las preferencias de los usuarios. En segundo lugar, se ubica la **bailoterapia**, con un **30,2 %**, seguida por el **entrenamiento funcional** con el **14 %**. En menor proporción se encuentran **spinning** con el **9,3 %** y **otras disciplinas**, que representan apenas el **2,3%**.

Pregunta 1. El entrenador está pendiente de mi entrenamiento durante la sesión.

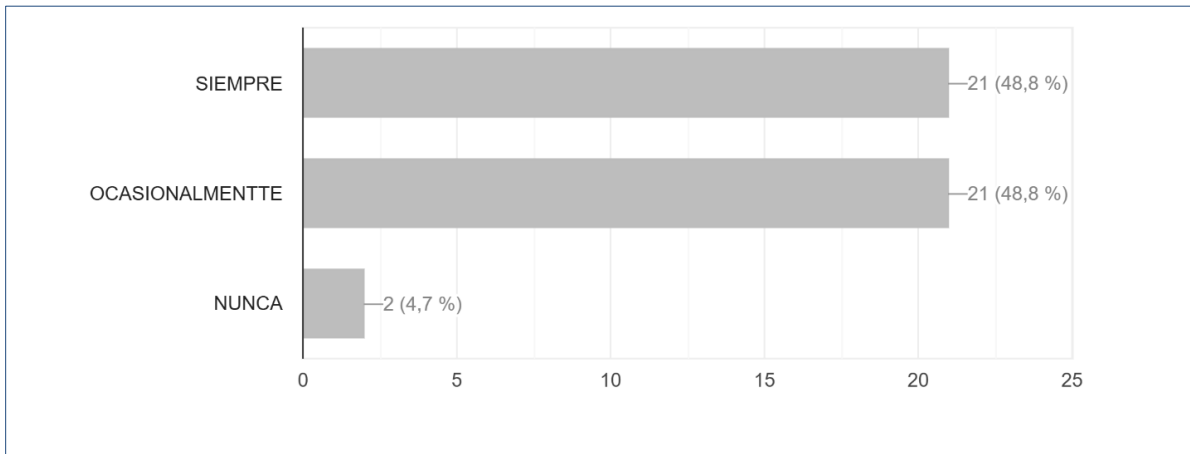


Ilustración 2: Porcentaje de respuestas pregunta 2.
Fuente: Autor.

En relación con la **presencia y atención del entrenador durante la sesión (Ítem 1)**, el 48,8 % de los usuarios manifestó que el entrenador siempre está pendiente de su entrenamiento, mientras que el 48,8 % indicó que esto ocurre ocasionalmente, y un 4,7 % señaló que nunca.

Se evidencia que, aunque una parte significativa de los usuarios percibe una atención constante por parte del entrenador, una proporción señala que dicho acompañamiento se presenta solo de manera ocasional.

Pregunta 2. Recibo correcciones técnicas cuando realizo mal un ejercicio.

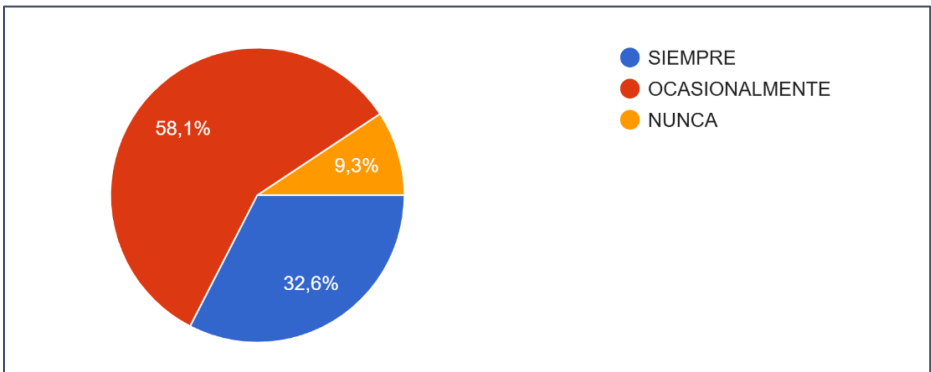


Ilustración 3: Porcentaje de respuestas pregunta 3.

Fuente: Autor.

Respecto a la **corrección técnica de los ejercicios (Ítem 2)**, los resultados muestran que el **58,1 %** de los usuarios indica que recibe correcciones técnicas **de manera ocasional**, mientras que el **32,6 %** señala que **siempre** recibe correcciones durante la ejecución de los ejercicios. Por su parte, un **9,3 %** manifiesta que **nunca** recibe este tipo de orientación técnica.

Pregunta 3. El entrenador explica claramente la rutina o ejercicios a realizar.

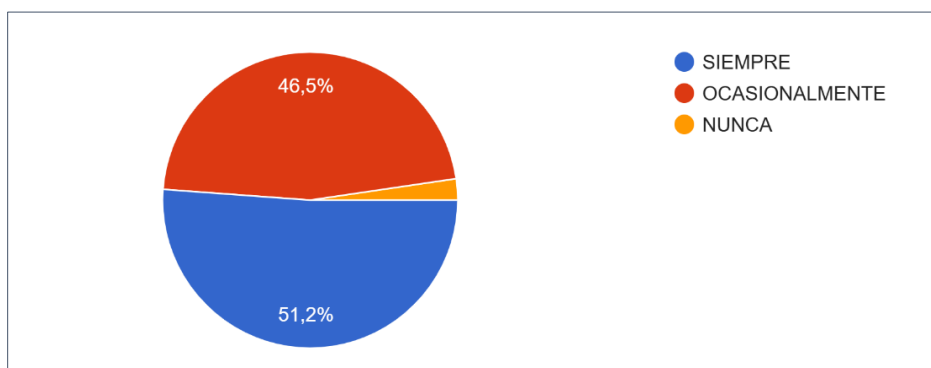
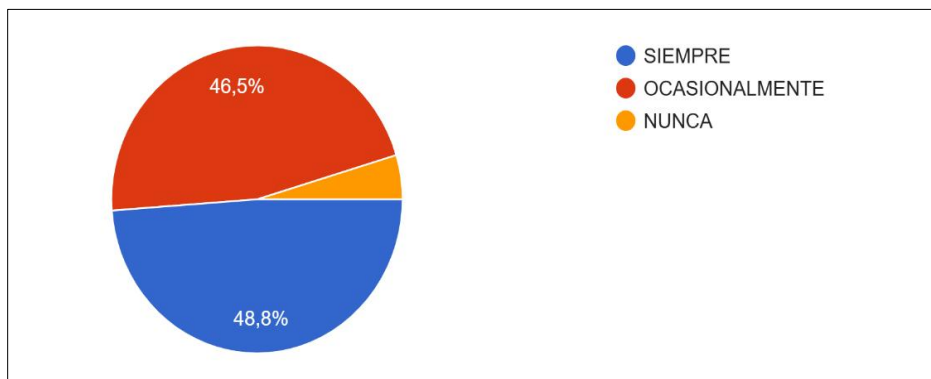


Ilustración 4: Porcentaje de respuestas pregunta 4
Fuente: Autor.

En cuanto a la **claridad en la explicación de las rutinas o ejercicios (Ítem 3)**, el **51,2 %** de los usuarios considera que el entrenador siempre explica de forma clara la rutina a realizar, y el **46,5 %** manifestó que esto sucede ocasionalmente. Un porcentaje mínimo indica que **nunca** recibe una explicación clara.

Pregunta 4. Considero que el acompañamiento del entrenador es constante.



*Ilustración 5: Porcentaje de respuestas pregunta 5.
Fuente: Autor.*

Al analizar la **constancia del acompañamiento del entrenador (Ítem 4)**, Los resultados evidencian que el **48,8 %** de los usuarios considera que el acompañamiento del entrenador es **siempre** constante, mientras que el **46,5 %** percibe que dicho acompañamiento se presenta **ocasionalmente**.

Un porcentaje reducido manifiesta que **nunca** recibe un acompañamiento constante durante su entrenamiento.

Pregunta 5. Me siento seguro/a durante las sesiones de entrenamiento.

En relación con la **percepción de seguridad durante las sesiones de entrenamiento (Ítem 5)**, Los resultados indican que el **53,5 %** de los usuarios manifiesta sentirse **seguro/a de manera ocasional** durante las sesiones de entrenamiento, mientras que el **44,2 %** señala que **siempre** se siente seguro/a. Un porcentaje mínimo indica que **nunca** percibe seguridad durante su práctica.

Pregunta 6. El entrenamiento se desarrolla de forma organizada y estructurada, incluyendo calentamiento inicial, parte principal y fase de cierre o estiramientos.

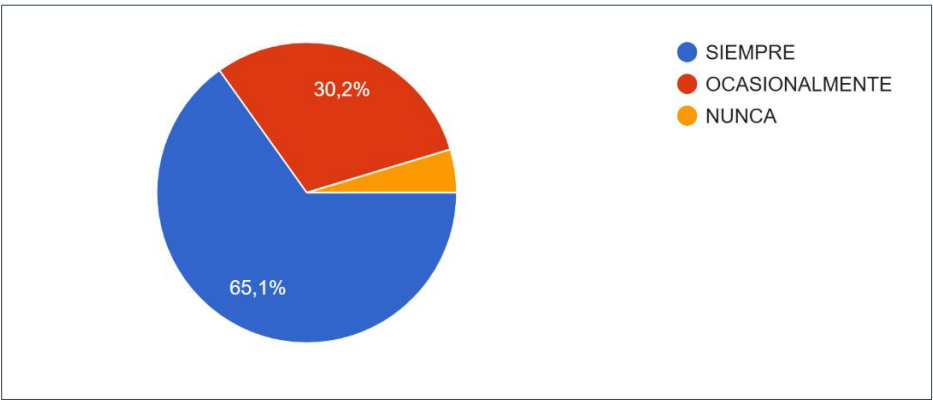


Ilustración 6 : Porcentaje de respuestas pregunta 6.
Fuente: Autor.

En lo referente a **la organización y estructura del entrenamiento (Ítem 6)**, los resultados indican que el **65,1 %** de los usuarios considera que el entrenamiento **siempre** se desarrolla de manera organizada y estructurada. Por su parte, el **30,2 %** manifiesta que esta estructura se cumple **ocasionalmente**, mientras que un porcentaje reducido señala que **nunca** se aplica de forma completa.

Pregunta 7. El entrenador realiza seguimiento a mi progreso.

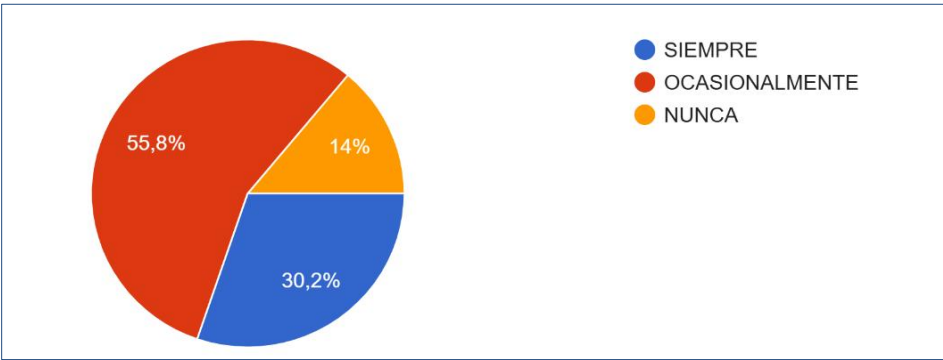


Ilustración 7: Porcentaje de respuestas pregunta 7.
Fuente: Autor.

Respecto al seguimiento del progreso del usuario (Ítem 7) el 55,8 % de los usuarios percibe que el seguimiento a su progreso se realiza ocasionalmente, mientras que el 30,2 % considera que este seguimiento se efectúa siempre. Por otro lado, un 14 % manifiesta que nunca recibe seguimiento por parte del entrenador.

Pregunta 8. Me siento satisfecho/a con el nivel de acompañamiento y supervisión brindado por el entrenador durante las sesiones de entrenamiento.

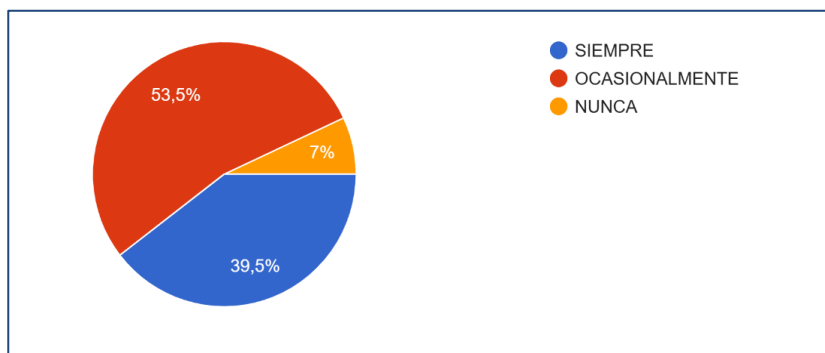


Ilustración 8: Porcentaje de respuestas pregunta 8.

Fuente: Autor.

En cuanto a la **satisfacción con el acompañamiento y la supervisión del entrenador (Ítem 8)**, el 53,5% de los participantes manifestó que solo **ocasionalmente** se siente satisfecho con el nivel de acompañamiento y supervisión brindado por el entrenador durante las sesiones de entrenamiento, mientras que el 39,5% indicó que **siempre** se siente satisfecho y un 7% señaló que **nunca**. Estos datos evidencian que, aunque existe una percepción mayoritariamente positiva, el acompañamiento no es constante para la mayoría de los encuestados, por lo que sería recomendable fortalecer la supervisión continua para mejorar el nivel de satisfacción general.

Pregunta 9. ¿Qué aspectos considera que podrían mejorarse en la gestión del acompañamiento activo y en los servicios de entrenamiento en general del Gimnasio Partner Gym?

- La asesoría de los entrenadores para evitar accidentes.
- Al ser una clase grupal es difícil que se dé un acompañamiento directo, por lo que sería mejor que se realicen rutinas fáciles de ejecutar.
- En la bailoterapia debería mejorar solo la sala, la ventilación.
- Los entrenadores deberían tomar mas en cuenta las necesidades de los usuarios.
- YO ENTRENO CON UN AMIGO QUE ES CON QUIEN NOS DAMOS LAS RUTINAS Y EL ENTRENADOR A VECES PASA Y NOS CORRIJE, CREO NECESARIO ESO, MEJORAR LA ATENCION YA QUE AL IR EN GRUPO NECESITAMOS IGUAL ATENCION.
- NINGUNA
- Mucha gente y precios
- La atención en horas de alta concurrencia para el uso de las maquinas.
- DEBERIA EXISTIR COMO UN HISTORIAL DE LOS USUARIOS PAARA SABER EL PROGRESO, SI ESTA MEJORANDO O POR EL CONTRARIO CAMBIAR LOS EJEERCICOS.
- Se debería mejorar la atención por parte de los entrenadores hacia las personas que estamos ya algún tiempo en el gimnasio, si bien es cierto que la conocemos las rutinas, pero necesitamos asesoría para mejorar el trabajo.
- Deberían estar por lo menos dos entrenadores en el área de funcional para atender a los que entrenamos esta disciplina.
- Mantener una línea permanente de instructores tanto en el área de musculación como en las clases de bailoterapia
- Que se me haga saber que estoy haciendo mal
- Mejor acompañamiento en las rutinas de ejercicio en las maquinas.
- Se debe mejorar la atención a los que estamos en las máquinas ya que una simple guía no es suficiente para solventar nuestras dudas
- Se debe mejorar la atención en todos los servicios que ofrece el gimnasio ya que cuando llega alguien nuevo no existe una inducción del funcionamiento del mismo.
- Yo entreno con amigos y entre nosotros nos guiamos.
- Yo soy mi propio entrenador.
- Más acompañamiento en ejercicios de musculación
- Los entrenadores deben estar más pendientes de lo que necesita el cliente, no solo pasar y dejar una rutina tiene que saber qué es lo que necesita y sugerir de acuerdo a nuestra capacidad los ejercicios que nos sirvan.
- Yo tengo mi propio plan de entrenamiento, asisto al gimnasio por las máquinas y busco asesoría cuando quiero mejorar mis rutinas, pero por el horario al que voy creo que no encuentre asesoría.
- Perfecto todo.

Excelente todo

Finalmente, los resultados de la pregunta abierta (Ítem 9) se evidencian que las principales áreas de mejora del servicio de entrenamiento se relacionan con una **mayor presencia y acompañamiento activo del entrenador**, especialmente en el área de musculación y en horarios de alta concurrencia. Se señala la necesidad de una **supervisión técnica más constante**, orientada a la corrección de ejercicios, prevención de lesiones y atención oportuna durante el desarrollo de las rutinas.

Asimismo, los usuarios manifiestan la falta de un **seguimiento sistemático del progreso**, destacando la necesidad de contar con un historial o registro que permita evaluar avances y ajustar los ejercicios de manera personalizada. En el caso de las clases grupales, se reconoce la dinámica colectiva, pero se solicita una mejor

organización, mayor claridad en las indicaciones y, en algunos casos, la presencia de más instructores.

Si bien un grupo de usuarios expresa satisfacción general con el servicio, la recurrencia de observaciones relacionadas con el acompañamiento, la supervisión técnica y el seguimiento del entrenamiento confirma que estos aspectos constituyen áreas prioritarias de mejora dentro de la gestión del Gimnasio Partner Gym. su implementación.

5.2.2 Conclusión del análisis de la encuesta

De manera general, los resultados de la encuesta evidencian un alto nivel de satisfacción y organización del servicio de entrenamiento del Gimnasio Partner Gym. No obstante, también se identifican debilidades relacionadas con la constancia del acompañamiento activo, el seguimiento del progreso y la supervisión técnica, aspectos fundamentales dentro de la gestión de servicios deportivos y que justifican la elaboración de una propuesta técnica de mejora presentada en el siguiente capítulo.

5.3 Análisis FODA del Gimnasio Partner Gym

A partir de la observación directa y de las encuestas aplicadas a los usuarios, se logró identificar los principales factores internos y externos que influyen en el acompañamiento activo dentro del Gimnasio Partner Gym. Con base en estos resultados, se desarrolló el análisis FODA como herramienta para comprender la situación actual del servicio.

5.3.1 Matriz FODA

FORTALEZAS (F)	DEBILIDADES (D)
✓ Diversidad de servicios de entrenamiento (musculación, funcional, spinning y bailoterapia).	✓ Escasa supervisión técnica en el área de musculación.
✓ Adecuada organización y estructura en clases dirigidas (calentamiento, parte principal y cierre).	✓ Acompañamiento activo no constante durante las sesiones de entrenamiento.
✓ Alto nivel de motivación e interacción en actividades grupales.	✓ Limitado seguimiento del progreso de los usuarios.
✓ Percepción general positiva del servicio por parte de los usuarios.	✓ Ausencia de protocolos estandarizados de supervisión y acompañamiento.
✓ Presencia activa del entrenador en disciplinas como funcional, spinning y bailoterapia.	✓ Atención insuficiente en horarios de alta concurrencia.
	✓ Falta de registro sistemático del historial de entrenamiento de los usuarios.
OPORTUNIDADES (O)	AMENAZAS (A)
✓ Crecimiento del sector fitness en la ciudad de Cuenca.	✓ Alta competencia de gimnasios y centros fitness en el mercado local.
✓ Mayor conciencia de la población sobre la importancia de la actividad física y la salud.	✓ Usuarios que entrenan de forma autónoma sin asesoría profesional.

✓ Tendencia hacia entrenamientos personalizados y supervisados.	✓ Riesgo de lesiones por ejecución incorrecta de ejercicios.
✓ Disponibilidad de herramientas tecnológicas (apps fitness) para seguimiento del usuario.	✓ Saturación de usuarios en determinados horarios.
✓ Posibilidad de innovación en servicios deportivos y diferenciación en el mercado.	✓ Exigencia creciente de los clientes respecto a la calidad del servicio.

5.3.2 Análisis e interpretación del FODA

A partir del análisis FODA realizado, se observa que el Gimnasio Partner Gym presenta fortalezas importantes, principalmente en la variedad de servicios que ofrece, la organización de las sesiones dirigidas y el nivel de motivación que se genera en los usuarios durante las actividades grupales. Estos aspectos influyen en una percepción positiva del servicio, especialmente en disciplinas como funcional, spinning y bailoterapia.

No obstante, se identifican debilidades considerables en la gestión del acompañamiento activo, principalmente en el área de musculación, donde la supervisión técnica es limitada y el seguimiento del progreso del usuario es insuficiente. Estas falencias afectan directamente la calidad del servicio, la seguridad de los usuarios y la eficiencia en la gestión del entrenamiento.

En relación con el entorno externo, el crecimiento del sector fitness y la incorporación de herramientas tecnológicas representan oportunidades clave para mejorar la gestión del servicio, ya que permiten mejorar el seguimiento de los usuarios y fortalecer el acompañamiento durante las sesiones de entrenamiento.

Sin embargo, la presencia de una alta competencia, junto con la creciente exigencia de los usuarios y el riesgo de lesiones derivado de una mala ejecución técnica, constituyen amenazas que obligan al gimnasio a fortalecer sus procesos internos y diferenciarse mediante una gestión más eficiente y profesional.

En este sentido, el análisis FODA justifica la necesidad de diseñar e implementar una propuesta de gestión orientada a fortalecer el acompañamiento activo, mediante la estructuración de protocolos de

supervisión, el seguimiento sistemático del usuario y la incorporación de herramientas tecnológicas que contribuyan a mejorar la calidad del servicio y la experiencia del cliente.

5.3.3 Lineamientos estratégicos derivados del FODA

A partir del análisis realizado, se establecen los siguientes lineamientos estratégicos:

- Potenciar las fortalezas del gimnasio mediante la mejora continua de la organización y calidad de las sesiones dirigidas.
- Aprovechar las oportunidades del entorno mediante la incorporación de herramientas tecnológicas y el desarrollo de servicios personalizados.
- Corregir las debilidades identificadas mediante la implementación de protocolos de acompañamiento activo, capacitación de entrenadores y seguimiento sistemático del usuario.
- Reducir las amenazas mediante el fortalecimiento de la supervisión técnica, la prevención de lesiones y la mejora en la atención al cliente.

Estos lineamientos constituyen la base para el diseño de la propuesta de gestión presentada en el siguiente capítulo.

CAPITULO 6.

6. PROPUESTA DE GESTIÓN PARA FORTALECER EL ACOMPAÑAMIENTO ACTIVO EN LOS SERVICIOS DE ENTRENAMIENTO DEL GIMNASIO PARTNER GYM.

La propuesta técnica que se presenta a continuación parte de los resultados obtenidos en el diagnóstico realizado mediante la observación directa de las sesiones de entrenamiento y la encuesta aplicada a los usuarios del gimnasio. Dicho diagnóstico permitió identificar fortalezas relacionadas con la motivación, organización y satisfacción general de los usuarios, así como debilidades asociadas a la constancia del acompañamiento activo, la supervisión técnica personalizada y el seguimiento ordenado del progreso, principalmente en el área de musculación.

Por lo expuesto, se plantea una propuesta orientada a optimizar la gestión del servicio de entrenamiento con la implementación de estrategias técnicas que refuercen el rol activo del entrenador, ajusten los procesos de acompañamiento y garanticen una atención segura, personalizada y de calidad para todos los usuarios, independientemente del tipo de disciplina que practiquen.

su implementación.

6.1 Objetivo de la propuesta.

Objetivo general

Fortalecer el acompañamiento activo de los entrenadores en los servicios de entrenamiento del Gimnasio Partner Gym, a través de estrategias de gestión que mejoren la supervisión, el seguimiento del progreso y la calidad del servicio brindado a los usuarios.

Objetivos específicos

- Establecer lineamientos comunes de acompañamiento activo para todas las disciplinas del gimnasio.
- Mejorar la supervisión técnica y la corrección de ejercicios durante las sesiones de entrenamiento.
- Implementar mecanismos de seguimiento sistemático del progreso de los usuarios.
- Incorporar herramientas tecnológicas que faciliten la planificación y el control del entrenamiento.
- Incrementar el nivel de satisfacción y seguridad de los usuarios durante la práctica de actividad física.

6.2 Estrategias para el fortalecimiento del acompañamiento activo.

6.2.1 Innovación en los servicios de entrenamiento.

Teniendo como base las necesidades identificadas, se propone la diversificación de los servicios de entrenamiento, priorizando modalidades que faciliten un mayor control técnico y presencia activa del entrenador. Para ello se propone:

- **Implementación de programas de entrenamiento funcional supervisado**, orientados a diferentes niveles de condición física.

- **Sesiones dirigidas para adultos mayores**, enfocadas en movilidad, fortalecimiento muscular y prevención de lesiones.
- **Incorporación de clases de alta intensidad con grupos reducidos**, que permitan una corrección técnica más personalizada.

6.2.2 Estrategias para el fortalecimiento del acompañamiento activo.

Estrategias de acompañamiento y supervisión técnica.

Para garantizar un acompañamiento activo uniforme, se propone la implementación de protocolos técnicos de actuación del entrenador, que incluyan:

- Supervisión permanente durante toda la sesión de entrenamiento.
- Corrección técnica oportuna y adecuada de los ejercicios.
- Control del uso correcto de máquinas y equipamiento.
- Verificación del cumplimiento de las fases del entrenamiento: calentamiento, parte principal y estiramientos finales.
- Establecer un número máximo de usuarios por entrenador en el área de musculación, para asegurar una atención más personalizada y reducir el riesgo de lesiones.

6.2.3 Estrategias de seguimiento del usuario.

Para abordar esta situación, se plantea:

- Realizar evaluaciones físicas iniciales y periódicas (cada tres meses).
- Registrar el progreso del usuario en fichas de seguimiento individual.
- Ajustar las rutinas de entrenamiento en función de los resultados obtenidos.
- Realizar retroalimentación periódica sobre avances y áreas de mejora.

Con estas acciones se pretende fortalecer la relación entrenador–usuario y mejorar la percepción de acompañamiento.

6.2.4 *Uso de herramientas tecnológicas.*

- Incorporar aplicaciones digitales para la planificación y control del entrenamiento físico, tales como **Gym WP (Gym Workout Plan), Ejercicios en el Gimnasio, Gym Fitness & Workout, StrongLifts 5×5, Strong, Hevy, Freeletics** y **Nike Training Club**, permitirá diseñar rutinas personalizadas, registrar cargas y avances, y brindar retroalimentación continua. (Leal Apps, s. f.; Leap Fitness Group, s. f.; StrongLifts, s. f.; Freeletics GmbH, s. f.; Nike, Inc., s. f.).
- Crear una base de datos digital con información actualizada de cada usuario.
- Incorporar rutinas guiadas en formato digital para complementar el entrenamiento presencial.

Estas acciones permitirán fortalecer el control del proceso de entrenamiento y garantizar un seguimiento más eficiente y sistemático del progreso de los usuarios. Asimismo, las aplicaciones digitales se plantean como herramientas referenciales, pudiendo ser sustituidas por otras de características similares según la disponibilidad y las políticas del gimnasio.

6.3 **Plan de acción.**

Estrategia	Actividades	Responsable	Plazo	Presupuesto (USD)	Indicadores
Capacitación técnica	Capacitar a los entrenadores en acompañamiento activo, corrección técnica y uso de	Administración / Entrenadores	3 meses	1.500	Nº de capacitaciones realizadas y variación positiva en la percepción de acompañamiento

	aplicaciones fitness.				según encuestas a usuarios.
Protocolos de supervisión	Elaborar y aplicar protocolos de acompañamiento activo por disciplina.	Coordinador de cada disciplina.	2 meses		Nivel de cumplimiento de protocolos según listas de verificación internas.
Seguimiento del usuario	Implementar fichas físicas y digitales de seguimiento con evaluaciones periódicas	Entrenadores	Permanente	500	Porcentaje de usuarios con fichas de seguimiento físico actualizadas.
Herramientas tecnológicas	Implementar aplicaciones fitness para registro de rutinas, cargas, asistencia y progreso	Área administrativa	4 meses	1.200	Porcentaje de usuarios que utilizan aplicaciones digitales para el registro y seguimiento de su entrenamiento.
Control de grupos	Establecer límites de usuarios por	Administración	Permanente	—	Mejora en la percepción de acompañamiento.

	entrenador según disciplina				
--	-----------------------------	--	--	--	--

La evaluación de los indicadores propuestos en el plan de acción se realizará de manera semestral, partiendo desde los resultados iniciales obtenidos en el diagnóstico, con el propósito de medir la efectividad de cada estrategia para retroalimentar y hacer los ajustes necesarios para mejorar de forma continua el servicio. políticas del gimnasio.

6.4 Cronograma de ejecución.

El cronograma muestra la distribución temporal de las estrategias planeadas en el plan de acción, cuyo objetivo es asegurar la implementación progresiva, organizada y viable. Se considera un período de ejecución de **cuatro meses**, con actividades de carácter **permanente**, lo que permitirá consolidar el acompañamiento activo como parte de la gestión del gimnasio.

Estrategias	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Permanente
Capacitación técnica	✓	✓	✓		
Protocolos de supervisión	✓	✓			
Seguimiento del usuario	✓	✓	✓	✓	✓
Herramientas tecnológicas	✓	✓	✓	✓	
Control de grupos	✓				✓

CONCLUSIONES

1. El diagnóstico realizado mediante la observación directa y la aplicación de encuestas permitió identificar que el Gimnasio Partner Gym presenta fortalezas relacionadas con la motivación, la variedad de servicios y la satisfacción general de los usuarios; no obstante, se evidenciaron debilidades en la constancia del acompañamiento activo, la supervisión técnica personalizada y el seguimiento sistemático del progreso, especialmente en el área de musculación.
2. Los resultados del estudio demostraron que el nivel de acompañamiento activo varía según la modalidad de entrenamiento, siendo mayor en disciplinas dirigidas como entrenamiento funcional, bailoterapia y spinning, y menor en las sesiones de musculación, donde predomina un trabajo más autónomo y con limitada supervisión técnica.
3. Se concluye que la ausencia de lineamientos técnicos estandarizados, protocolos de supervisión y mecanismos formales de seguimiento del usuario limita la eficiencia en la gestión del servicio de entrenamiento, afectando la seguridad, la calidad del servicio y la percepción de acompañamiento continuo por parte de los usuarios.
4. Desde el enfoque de la gestión deportiva, el acompañamiento activo debe concebirse como un proceso integral que involucra planificación, organización, supervisión, control y retroalimentación permanente, y no únicamente como la presencia física del entrenador durante las sesiones de entrenamiento.
5. La propuesta técnica de gestión diseñada constituye una respuesta coherente y pertinente a las debilidades identificadas, al plantear estrategias orientadas a fortalecer el rol activo del entrenador, mejorar la supervisión y el seguimiento del usuario, e incorporar herramientas tecnológicas como apoyo a la gestión del entrenamiento, contribuyendo a elevar la calidad del servicio y la experiencia del usuario en el Gimnasio Partner Gym

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda al Gimnasio Partner Gym implementar de manera progresiva la propuesta técnica de gestión planteada, priorizando la aplicación de lineamientos comunes y protocolos de acompañamiento activo que garanticen una supervisión técnica uniforme en todas las disciplinas, especialmente en el área de musculación.
2. Es recomendable fortalecer la capacitación continua de los entrenadores en aspectos relacionados con acompañamiento activo, corrección técnica, prevención de lesiones y atención personalizada, con el fin de mejorar la calidad del servicio y la seguridad durante las sesiones de entrenamiento.
3. Se sugiere establecer mecanismos formales de seguimiento del progreso de los usuarios, mediante evaluaciones físicas periódicas y fichas de control individual, que permitan ajustar las rutinas de entrenamiento de acuerdo con las necesidades, objetivos y evolución de cada usuario.
4. Se recomienda incorporar herramientas tecnológicas como apoyo a la planificación, control y seguimiento del entrenamiento, asegurando que su uso sea complementario al acompañamiento presencial del entrenador y se adapte a las políticas internas y capacidades operativas del gimnasio.
5. Finalmente, se sugiere realizar evaluaciones periódicas del servicio de entrenamiento, considerando la percepción de los usuarios respecto al acompañamiento activo, la supervisión técnica y la seguridad, con el propósito de fortalecer la mejora continua y optimizar la gestión del servicio ofrecido por el Gimnasio Partner Gym.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- American College of Sports Medicine. (2023). *Worldwide survey of fitness trends*. ACSM. <https://www.acsm.org>
- Tudor Bompa, T., & Carlo Buzzichelli, C. (2019). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.
- EFA Deporte. (s. f.). *Sistema de calidad en un gimnasio*. <https://www.efadeporte.com/blog/gestion-deportiva/sistema-de-calidad-gimnasio>
- EFDeportes. (2013). *Guía para la planificación del entrenamiento*. <https://www.efdeportes.com>
- EFDeportes. (s. f.). *Gestión deportiva y planificación de actividades físico-deportivas*. <https://www.efdeportes.com>
- LaLiga Business School. (s. f.). *Gestión deportiva: concepto y funciones*. <https://business-school.laliga.com>
- Materiales para la Historia del Deporte. (s. f.). *Calidad del servicio y satisfacción en gimnasios*. https://polired.upm.es/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/4070
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física y salud*. OMS. <https://www.who.int>
- Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). *Actividad física y salud*. OPS. <https://www.paho.org>
- Revista Iberoamericana de Gestión Deportiva. (2023). *Calidad del servicio en centros fitness*. <http://www.rigd.periodikos.com.br>

ANEXOS

ANEXO 1: ENCUESTA APLICADA A LOS USUARIOS DE PARTNER GYM

MUESTRA POBLACIONAL- ADMINISTRACION DEPORTIVA

Encuesta sobre el acompañamiento activo en las sesiones de entrenamiento - Gimnasio Partner Gym

Objetivo de la encuesta

Conocer la percepción de los usuarios del Gimnasio Partner Gym respecto al acompañamiento activo, la supervisión del entrenador y la calidad del servicio durante las sesiones de entrenamiento.

Instrucciones

Marque con una **X** la opción que mejor represente su opinión. La información es confidencial y será utilizada únicamente con fines académicos.

B I U ↺ ☰ ☷ ✕

Datos generales *

Disciplina que practica:

☐ MUSCULACION

☐ ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

☐ SPINNING

☐ BAILOTERAPIA

☐ OTROS

*

1. El entrenador está pendiente de mi entrenamiento durante la sesión.

- ☐ SIEMPRE
- ☐ OCASIONALMENTTE
- ☐ NUNCA

*

2. Recibo correcciones técnicas cuando realizo mal un ejercicio.

- ☐ SIEMPRE
- ☐ OCASIONALMENTE
- ☐ NUNCA

3. El entrenador explica claramente la rutina o ejercicios a realizar.

- ☐ SIEMPRE
- ☐ OCASIONALMENTE
- ☐ NUNCA

4. Considero que el acompañamiento del entrenador es constante

- ☐ SIEMPRE
- ☐ OCASIONALMENTE
- ☐ NUNCA

5. Me siento seguro/a durante las sesiones de entrenamiento.

- ☐ SIEMPRE
- ☐ OCASIONALMENTE
- ☐ NUNCA

6. El entrenamiento se desarrolla de forma organizada y estructurada, incluyendo calentamiento inicial, parte principal y fase de cierre o estiramientos.

- ☐ SIEMPRE
- ☐ OCASIONALMENTE
- ☐ NUNCA

7. El entrenador realiza seguimiento a mi progreso. *

- ☐ SIEMPRE
- ☐ OCASIONALMENTE
- ☐ NUNCA

8. Me siento satisfecho/a con el nivel de acompañamiento y supervisión brindado por el entrenador durante las sesiones de entrenamiento. *

- ☐ SIEMPRE
- ☐ OCASIONALMENTE
- ☐ NUNCA

9. ¿Qué aspectos considera que podrían mejorarse en la gestión del acompañamiento activo y en los servicios de entrenamiento en general del Gimnasio Partner Gym? *

Texto de respuesta larga

ANEXO 2: GUÍA DE OBSERVACIÓN DIRECTA

Guía de observación del acompañamiento activo en las sesiones de entrenamiento

Gimnasio Partner Gym

Objetivo **del** **instrumento**

Obtener información cualitativa sobre el nivel de acompañamiento activo brindado por los entrenadores durante las sesiones de entrenamiento, considerando aspectos de supervisión, corrección técnica, organización de la sesión e interacción entrenador–usuario.

Tipo de observación

Observación directa, no participativa y estructurada.

Lugar de aplicación

Gimnasio Partner Gym – Sucursal Los Tres Puentes, ciudad de Cuenca.

Población observada

Entrenadores y usuarios durante las sesiones de entrenamiento (musculación, entrenamiento funcional, spinning y bailoterapia).

Instrucciones

El observador deberá registrar la información marcando la opción correspondiente según lo observado durante la sesión, sin intervenir en el desarrollo normal de las actividades.

Criterios de observación

N.º	Aspecto observado	Siempre	A veces	Nunca	Observaciones
1	El entrenador está presente durante toda la sesión				
2	El entrenador brinda indicaciones claras al inicio de la sesión				
3	Se realiza un calentamiento adecuado antes del entrenamiento				
4	El entrenador supervisa la correcta ejecución de los ejercicios				
5	Se realizan correcciones técnicas cuando es necesario				
6	Existe seguimiento del cumplimiento de la rutina asignada				
7	El entrenador interactúa de forma constante con los usuarios				
8	La sesión presenta una estructura clara (inicio, parte principal, cierre)				
9	Se realiza una fase de vuelta a la calma o estiramientos finales				
10	El entrenador promueve la seguridad y prevención de lesiones				