

Centros de Acondicionamiento Físico: Espacio de Influencia Social

Fitness Centers: Space of Social Influence

Camilo Andrés Morales Rincón

cronoscolombia@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5042-4037>

Cronos CCF, Bogotá, Colombia

Recibido 25 de octubre 2024 / Arbitrado 30 de noviembre 2024 / Aceptado: 19 de diciembre 2024 / Publicado: 03 de enero 2025

<https://doi.org/10.61287/revistafranztamayo.v.7i18.19>

Resumen

Los Centros de Acondicionamiento Físico (CAF) más conocidos como gimnasios son espacios que han ido tomando relevancia en la sociedad. El objetivo fue discriminar los elementos y aspectos relevantes que suceden dentro de los CAF, que tienen impacto social y conllevan la transformación del individuo; realizando un estudio de tipo mixto cuantitativo-cualitativo, con enfoque fenomenológico, descriptivo. Los resultados obtenidos muestran que el escenario de CAF, tiene gran impacto en el desarrollo y actuar de sus participantes. Se concluye que se debe continuar con la consolidación de estos espacios como centros de desarrollo social encaminados a la salud y bienestar, con la colaboración de grupos interprofesionales y la generación de estudio y análisis de profundización desde distintas áreas y entidades.

Palabras clave:

Gimnasio; Actividad Física; Sociabilidad; Salud

Abstract

Physical Conditioning Centers (CAF), better known as gyms, are spaces that have been gaining relevance in society. The objective was to discriminate the relevant elements and aspects that happen within the CAF, which have a social impact and lead to the transformation of the individual; conducting a mixed quantitative-qualitative study, with a phenomenological, descriptive approach. The results obtained show that the CAF scenario has a great impact on the development and actions of its participants. It is concluded that we must continue with the consolidation of these spaces as centers of social development aimed at health and well-being, with the collaboration of interprofessional groups and the generation of in-depth study and analysis from different areas and entities.

Keywords:

Gym; Physical Activity; Social Skills; Health



INTRODUCCIÓN

Los Centros de Acondicionamiento Físico (CAF) más conocidos como gimnasios son espacios que han ido tomando relevancia en la sociedad, han logrado posicionarse y tener un reconocimiento, en muchas ocasiones hacia el componente físico motor de los individuos a través de la actividad física, pero realmente en estos lugares el individuo logra explorar nuevas cosas, comunicándose, socializando, aprendiendo, a través del cuerpo; si bien el enfoque es la salud, no solamente se debe quedar en la parte física, más bien debe permitir que la persona también logre una salud psicológica y social; Así es que estos espacios se convierten en escenarios de influencia donde se generan nuevas experiencias y se establecen diversos objetivos en muchas ocasiones encontrando grandes recompensas a nivel emocional al hallar actividades diferenciales.

En la expansión que ha tenido el sector del movimiento y la corporalidad encontramos una serie de escenarios y espacios que, acompañados con una amplia gama de actividades, acciones y herramientas; Ofrece al público en general alternativas diversas para la realización de actividad física. (Rodríguez, 2014) plantea que estos espacios son direccionados a la recreación y sociabilidad generalmente involucrándose en la organización del sector urbano y por eso es importante conocer qué ocurre dentro de esos espacios.

Cuál es el objetivo de su creación y consolidación, qué población participa y es beneficiada, actividades que se realizan, herramientas utilizadas, metodologías de trabajo, entre otras características; al igual que indagar sobre el significado que estos escenarios tienen para las personas y la relación de esta definición a nivel nacional, internacional y su vinculación con otras ramas del sector del movimiento y la corporalidad; observar la potencialidad que estos escenarios tienen en influir a nivel individual y colectivo generando patrones de interacción entre lo desarrollado dentro del escenario y la vida cotidiana de los sujetos.

En la búsqueda del ser humano en encontrar acciones,



herramientas con enfoques diferenciales que le permitan mejorar su salud, se encontró que los centros de acondicionamiento físico (gimnasios) ofrecen una serie de actividades con diversas metodologías que pueden acompañar este proceso; (Rocha et.al., 2016) en su estudio indica que de acuerdo a la realidad epidemiológica actual todo lo relacionado con salud y que aporte a mejorar está, a nivel individual y colectivo debe tener un alto grado de atención y apoyo para su desarrollo y potencializar su beneficio.

Es indispensable comprender que los individuos han tomado conciencia y se preocupan por generar autocuidado y disminuir conductas de hábitos negativos como el sedentarismo; esto siempre ha estado presente en la sociedad y no es algo que ha surgido en sociedades modernas; la búsqueda de salud y prevención de enfermedades por parte del ser humano siempre ha estado presente en el desarrollo y evolución del mismo; se ha encontrado evidencia donde se destacan los beneficios que se obtienen a partir de una práctica de actividad física sistematizada aportando está a un desarrollo físico, social y psicológico del ser.

Por eso es fundamental que en escenarios como los centros de acondicionamiento físico se estructuren procesos de formación integral a partir de la actividad física, retomando acciones y fundamentación del movimiento higienista direccionándolo hacia un cuidado de la salud.

El trabajo que se desarrolla y las actividades que se promocionan en los centros de acondicionamiento físico, toman como base la actividad física y deben generar un proceso complejo, claro, e inclusivo. A qué se refiere esto; que esos centros deben repensar su accionar de acuerdo a lo que está ocurriendo con relación a necesidades, demanda y características del sector y de los individuos planteando acciones de atención inmediata.

Estructurando planes estratégicos hacia el futuro los cuales han de ser adaptables, flexibles que permitan comprender, que se debe direccionar no solamente a una tipología poblacional sino a la diversidad que existe en estas, desde su diferentes clasificaciones; siendo conscientes de que se ha de enfocar en la salud; generando



la transversalidad de esta y comprendiendo, qué es un fenómeno multidimensional ante lo cual la serie de estrategias que se establezcan, debe tener características múltiples e incluyentes, porque pareciera que en algún momento se han separado los procesos que se plantean en los objetivos de los escenarios y las estrategias, impidiendo que se alineen y lo que no ha permitido que estos escenarios se consoliden como espacios integrales en promoción y prevención en salud.

Si se indica que dentro de estos escenarios se encuentra una diversidad de actividades, herramientas y metodologías es importante recordar aquellos que dieron los primeros pasos en la estructuración de maquinaria y visualización moderna de los gimnasios (centros de acondicionamiento físico).

(INFOBAE, 2017) Zander como uno de los pioneros en la estructura y diseño de maquinaria de la cual, alguna aún es base fundamental para la propuesta de nuevos elementos y quién plantea el cuidado del cuerpo y la salud a través del esfuerzo progresivo que lo describe como el control de los músculos a través del uso sistémico, que como resultado tendrá un cuerpo fuerte, esto aún lo vemos en los procesos que se desarrollan dentro de estos escenarios claramente teniendo en cuenta los avances científicos, la teorización que ha surgido, el apoyo de otras áreas como la medicina y que al final se ve reflejado en la estructura y organización de los planes de entrenamiento que hoy día parten del principio de la individualización.

Es importante destacar que desde antiguas culturas se ha desarrollado procesos de acondicionamiento físico con diversos objetivos, de acuerdo a las características de la época y que aún algunas se siguen practicando por su adaptabilidad y beneficio que ofrece, (Feld, 2020) indica que en esas antiguas culturas se generaba una práctica utilizando el peso corporal lo que en la actualidad se sigue manteniendo y se ubica como una de las tendencias en el sector fitness y que también da pie a otros procesos como entrenamientos funcionales y trabajo de alta intensidad, además menciona la amplia evolución que ha tenido el proceso de las máquinas de trabajo en estos escenarios desde maquinaria



y elementos para trabajo con pesos libres hasta maquinaria con amplio ajuste ergonómico.

(Pedraz y Torrebadella, 2019) en su trabajo menciona que ese proceso de los gimnasios higiénicos toma relevancia en la parte burguesa de la sociedad, estableciendo una ideología y una cultura y siendo un caldo de cultivo para la propagación de prácticas y discursos de la importancia de la higiene y de los procesos terapéuticos; como un componente autónomo hacia la salud y al esparcimiento, esto observándolo desde un componente socio crítico encontrando que la actividad en estos gimnasios (centros de acondicionamiento físico) permitió el surgimiento de la cultura física.

Esa expansión que se genera permite la visualización de un nuevo sector, que se plantea como una industria que mueve millones de euros a nivel mundial; lo plantea (Eva, 2021), indicando que de acuerdo al informe de International Health, Racquet & Sportsclub Association, genera movimientos de aproximadamente 30 millones de euros al año en Estados Unidos y que esa cifra tendría un crecimiento entre el 3 y 4 por ciento en los siguientes 10 años a partir del 2018 situación que ha tenido algunos revés por la situación sanitaria que se vivió a nivel mundial y que ha direccionado a una reingeniería.

El enfoque de la Industria del movimiento y la corporalidad a nivel general y en particular al fitness en sus escenarios de gimnasios (centros de acondicionamiento físico), lo que ha permitido que a través de innovación y desarrollo se atienda esta crisis y se propongan planes de mejora, en búsqueda de atender esas nuevas demandas a través de un amplio portafolio de ofertas.

Se destaca el proceso de evolución que ha tenido los espacios de gimnasios (centro de acondicionamiento físico) desde la ejercitación del ser humano por el sobrevivir y un acoplamiento a las características de cada momento de la sociedad y desarrollo de la misma, (team, 2022) deja claro que todo aquel que ha estado vinculado a estos escenarios tiene claro, qué actividades base en la estructuración del funcionamiento de los mismos nunca pasarán de moda así surjan nuevas metodologías, elementos, maquinaria.



Esto hace que algunas de esas actividades se mantengan y perduren en el tiempo convirtiéndose en una tendencia, siendo tan amplias que permiten la adaptabilidad y flexibilidad de acuerdo a las necesidades y características de la época y de los individuos. Dentro de esos procesos de evolución y desarrollo que se ha dado en el área del movimiento y corporalidad y en los diferentes sectores que lo componen, encontramos que ha acompañado a través de una serie de actividades y metodologías la evolución del ser humano.

(Sevilmis et. al, 2023) es claro al indicar que la humanidad siempre se ha preocupado en direccionarse hacia acciones de vitalidad y que la realización de actividad física ha tenido unos procesos base, hacia la priorización de la musculatura, la belleza y la estética; que también en el transcurrir de la sociedad ha derivado en diversos enfoques, desde realizarla por procesos de sobrevivencia, empleándola en acciones de propaganda y competición permitiendo con esto un fortalecimiento de la cultura corporal en la sociedad y dando como resultado la visualización y desarrollo de una cultura física a inicios del siglo XX.

El desarrollo y la consolidación de los centros de acondicionamiento físico viene acompañado por procesos de normatividad. En Colombia se destaca la ley 729 del 2001 donde se plantea las características de estos escenarios y el enfoque que estos tendrán hacia la población.

En el análisis de estos escenarios, (Mercadofitness, 2024) genera una radiografía del sector de los gimnasios en Colombia; encontrando que aunque se cuenta con gimnasios de gran superficie, la mayoría de estos escenarios que se encuentran a nivel local, regional y nacional no están vinculados a estas cadenas, como característica cuentan con una superficie estructural amplia y se encuentran ubicados en zonas residenciales, contando con un equipo de trabajo que aporta a la atención de los usuarios y tienen un costo promedio de \$60,000 a \$90,000 pesos colombianos mensuales, los cuales son generalmente pagos en efectivo.

Asimismo el grupo de edad de los usuarios de mayor participación se encuentra entre 26 y 45 años y son las mujeres



las que más utilizan estos escenarios para ejercitarse con objetivos claros, pero generales, bajar de peso, mejorar la salud y el bienestar; emplean las áreas de musculación y acuden en un promedio de tres veces a la semana, se tiene un gran bache en relación a los nuevos clientes ya que tienen una permanencia entre 3 y 6 meses, esto se puede interpretar que no se logra consolidar la participación y continuación de los clientes.

Los gerentes y dueños de los gimnasios tienen amplias expectativas de una mayor activación del sector siendo conscientes que para esto, se deben generar planes de choque con estrategias claras, puesto que dentro de los retos que encuentran en el sector está el mantenimiento a nivel de elementos, maquinaria e infraestructura y la captación y retención de nuevo usuarios esto solamente se logrará con el establecimiento de planes estratégicos que atiendan las demandas actuales y que permitan generar ajuste hacia el futuro.

El impacto que tienen los gimnasios (centros de acondicionamiento físico) en la sociedad los lleva a analizar; Cuál es la responsabilidad que ellos tienen con los individuos y la comunidad. (Sousa, 2024) indica que el promover el bienestar en la comunidad es algo fundamental que los gimnasios deben tomar como bandera de los procesos de responsabilidad social, puesto que estos escenarios juegan un papel relevante en las acciones de promoción de la salud y el bienestar de la comunidad.

Además de que el buen desarrollo de procesos de responsabilidad social le permitirá al gimnasio, mejorar su imagen, aumentar la fidelización de los clientes, atraer nuevos clientes, contribuir de manera recíproca a la comunidad; esto se puede realizar a través de establecer acciones y actividades que promuevan la salud y el bienestar, además de instaurar acciones interinstitucionales que permita apoyar causas sociales y generar procesos internos de protección del medio ambiente a través de la utilización adecuada de recursos, la selección de material reciclable entre otros; un gimnasio que establezca un adecuado proceso de responsabilidad social tendrá un amplio diferencial con la competencia destacándose por su apoyo en el desarrollo



sostenible en la comunidad.

(Rodríguez, 2008) deja ver que los gimnasios (centros de acondicionamiento físico) son espacios que a nivel académico tienen poco estudio, que al ser una industria con un impacto significativo en la sociedad es fundamental que se caractericen, analicen y se difunda la información, pero esta no es la única dificultad que encuentran los gimnasios, sino que también la alta tasa de deserción de los usuarios es algo que se ha de estudiar y revisar.

Si bien se tiene población fluctuante se debe identificar por qué los participantes dejan de asistir y abandonan su proceso de entrenamiento; Se identifica que la población que mayor acude es de jóvenes y jóvenes adultos, por otra parte la población adulta mayor ha encontrado en estos escenarios un espacio de integración y participación donde se empieza a establecer objetivos direccionados hacia la salud y el bienestar sin dejar de un lado aquellos enfocados a lo estético y lo físico, pero surgen también aquellos de carácter psicológico y social para lo cual estos escenarios y su personal deben estar capacitados para atender dichas necesidades.

Es fundamental que el gimnasio empiecen a observar a los usuarios de manera integral, transversalizando el proceso que se realiza a través de las acciones y actividades que se proponen, (Health&fitness,2019) refiere que los científicos hacen una relación entre los procesos sociales y la actividad física donde se logra salud y felicidad, indicando que una persona que se ejercita empieza a sentirse menos sola y parte de una comunidad, de un grupo; encontrando diversos espacios de integración y participación donde la tecnología logra acortar distancias y permite que se logre una comunicación entre los usuarios y los gimnasios; este análisis de comprender que las personas no solamente van al gimnasio por un proceso físico motor, sino que se debe buscar que acudan a este por diversas razones que le permita un desarrollo integral.

Las personas cada vez son más conscientes de los beneficios que pueden encontrar al acudir y participar en las diferentes



actividades que se ofrecen dentro de los escenarios de los gimnasios. (Veigler Business school,2021), menciona que las personas buscan mejorar su forma física y el funcionamiento de su organismo, también quieren establecer actividades que les permitan disminuir el estrés y la ansiedad además de identificarse y trabajar la autoestima esto se puede lograr a través de diversas metodologías, que se establezcan en los gimnasios donde la persona tome conciencia del cuerpo y de su cuidado.

La actividad física está direccionada para todo tipo de población; a partir del principio de la individualización se particulariza en cada individuo permitiendo mejorar paulatinamente encontrando los resultados día a día; además de contar con una diversidad de actividades, elementos que le facilitarán el desarrollo y adherencia a la realización de actividad física sistematizada.

MÉTODO

Para el proceso metodológico del presente trabajo se establece como objetivo el discriminar los elementos y aspectos relevantes que suceden dentro de los centros de acondicionamiento físico (CAF), que tienen impacto social y conllevan la transformación del individuo. Direccionando esto a observar no solamente el proceso físico motor que se ejecuta dentro de estos escenarios, sino la serie de actividades que ayudan al desarrollo y a la formación integral de los participantes que posteriormente lo llevarán a replicar a sus contextos particulares y cotidianas.

Se emplea un método mixto con enfoque fenomenológico descriptivo que permite recopilar información y analizar la situación desde la integralidad de la percepción y estadística, basado en las experiencias de los participantes, logrando generar la descripción del relacionamiento de los sucesos y el entorno.

Se establece una caracterización de la población que asiste al CAF, generando una observación de la interacción y desarrollo de actividades que ocurren dentro del escenario y se establecen



entrevistas y cuestionarios que permiten recopilar información en relación con: objetivos, percepción, motivación de los usuarios y el impacto que ha generado en ellos la asistencia y vinculación de las actividades que ofrece el CAF en su cotidianidad.

El grupo poblacional de la muestra son 40 individuos, en rango de edad de 25 a 40 años, sexo heterogéneo hombres y mujeres, asistentes practicantes continuos de las actividades del CAF, con antigüedad de 6 meses a 1 año y medio, pertenecientes a dos sedes ubicadas en la ciudad de Bogotá.

Se realiza el análisis desde los componentes de desarrollo humano físico, cognitivo, comunicativo, social; interpretando el impacto que se va teniendo en cada una de estas áreas a partir de la participación, integración y desarrollo de las actividades extramural en el CAF, y la aplicación y réplica de estas en la cotidianidad del usuario.

RESULTADOS

Se obtiene como resultados que el escenario de CAF, tiene gran impacto en el desarrollo y actuar de sus participantes, Destacando la generación de beneficios positivos; de igual manera se detectan algunas situaciones negativas que ponen en riesgo a los participantes y que han de ser atendidas por los profesionales y administrativos de los diferentes CAF; con la finalidad de neutralizar y disminuir dichas situaciones, direccionando y fortaleciendo el uso del escenario y la realización de actividad física de manera adecuada, razonable y responsable.



Tabla 1. Impacto integral en la participación de CAF

Componente	Impacto	
	Si	No
Físico Motor	100%	0%
Cognitivo	85%	15%
Comunicativo	95%	5%
Social	80%	20%
Vestuario - Accesorios	70%	30%
Alimentación	78%	23%

Nota: Impacto integral en la participación de CAF diseñado por los autores, elaborado en Google forms

Se observa que el cuerpo es empleado como herramienta facilitadora en procesos de aprendizaje, socialización y comunicación por parte de los usuarios; identificando que a partir de la evolución de los CAF, se encuentra una amplia gama de escenarios, máquinas y elementos, que se adaptan a las necesidades y características de la población que acude; Así mismo se generan estrategias y metodologías diferenciales que le permite adaptarse y adherirse a los usuarios al proceso de realización de actividad física continua e integrándola a su cotidianidad.

De esta manera se busca atender la diversidad de objetivos con que asisten los participantes y/o usuarios, y se fortalece el proceso de desarrollo integral desde los entrenamientos sombra; a partir de promover la realización de actividad física responsable, donde claramente desde la ejercitación y la estimulación del cuerpo en acciones físicas comienza a responder y generar una transformación, pero no solamente se queda en la acción del músculo, sino que la ejecución de esas actividades y la participación en este escenario aporta a otros componentes del usuario.

Comenzando con esa ejercitación físico-motora, los usuarios generan un proceso cognitivo, de identificar y aprender nuevas cosas desde ejercicios, ejecución, hasta procesos integrales de hábitos saludables; desarrollando también acciones comunicativas a través del lenguaje técnico que empiezan a emplear y a entender

al estar en el contexto del deporte y la actividad física y se logra una integración social interactuando con otras personas, conociendo nuevas visiones y pensamientos de otros usuarios.

Con esto se identifica que no solamente se empieza a visualizar procesos de estereotipo físico dentro del contexto del CAF, se va a un paso adelante y se comienza con una cultura de alimentación, nutrición; también se explora el componente del vestuario, de elementos y accesorios que faciliten la práctica de las distintas actividades, en muchas ocasiones se inicia un proceso de utilización de redes sociales a nivel individual o colectivo donde se generan temáticas de interés que permiten la interacción con otras personas.

Todas estas situaciones son muy positivas y de acuerdo a la etapa de desarrollo cronológico de cada individuo son empleadas de diversa manera; en la etapa de adolescencia en la búsqueda de identidad, aceptación y participación, se logran vinculaciones importantes que aportan a ese desarrollo integral; en cuanto a otras etapas como la de adulto mayor esta asistencia a los centros de acondicionamiento físico permite mantener un proceso social activo; en general el impacto que se obtiene en el espacio del CAF permite que el individuo adquiera hábitos que le beneficiarán en su cotidianidad.

Desafortunadamente, también se detectan situaciones de riesgo y de carácter negativo, esto se puede deber a falta de acompañamiento, inadecuado desarrollo de la actividad física, inexactitud de claridad en los objetivos, presión social, entre otros; En este momento es donde se empiezan a ver desórdenes alimenticios, consumo o uso de sustancias químicas, que son algunas de las que más se pueden observar en la búsqueda de estereotipos o de resultados rápidos; ante lo cual es importante generar procesos de concientización y campañas frente al beneficio que se genera, en el desarrollo de la actividad física y deporte y en el uso de los escenarios como los CAF.

También se deben mostrar y evidenciar los riesgos latentes a los que se están expuestos; se debe estar consciente que dentro de estos escenarios se genera una microsociedad y que cómo se

pueden encontrar aspectos muy positivos y situaciones que lleven al progreso; también se pueden encontrar situaciones negativas que direccionen a riesgos de diferente nivel.

DISCUSIÓN

Con relación al trabajo realizado frente al impacto a nivel global e integral que tiene los centros de acondicionamiento físico, en las personas que asisten y participan en sus actividades y escenarios se encuentra una amplia relación con investigaciones previas; (Rodríguez, 2014) indicaba, que los gimnasios se observan como espacios direccionados a la recreación y sociabilidad, situación que es clara cuando se analiza el impacto que se logra a nivel social de integración y participación de aquellos usuarios que se tomaron como referencia para examinar la situación.

Asimismo (Sousa, 2024) plantea el trabajo de promover bienestar en la comunidad desde los espacios del gimnasio, esto se ve reflejado al momento de considerar al individuo como un sujeto integral y no solamente desde el campo físico-motor, esto permitiendo atender proceso de responsabilidad social al acompañar y direccionar al individuo generando transformación que conllevará un impacto positivo al contexto y comunidad.

De esta manera se encuentra que los procesos desarrollados dentro de los CAF generan un desarrollo en diferentes componentes del individuo, (Health&fitness,2019) indica que la relación existente entre la sociabilidad y la actividad física permite que el participante adquiera salud y felicidad situación que se ve reflejado en lo hallado dentro del trabajo, en lo que se refiere al impacto social que se logra dentro de las acciones que se ejecutan en los CAF y que posiblemente se replicarán por parte del usuario sus diferentes ambientes.

Finalmente, reafirmamos lo que encontramos en el trabajo frente a la importancia de unas actividades que atiendan la integralidad del ser y que llevan a un impacto en el mismo

trascendiendo el proceso físico motor, (Veigler Business school,2021), donde indica que si bien las personas buscan mejorar su proceso físico y entender el funcionamiento de su organismo también se direccionan a generar actividades que disminuyan el estrés la ansiedad y fortalezcan el proceso de autoestima; con esto confirmamos que los CAF tienen un alto impacto desde diferentes componentes en el usuario.

CONCLUSIONES

Cómo se planteó en la tabla 1, encontramos que la asistencia y la participación de los usuarios en los CAF tiene un impacto significativo, de esta manera es importante continuar con la consolidación de estos espacios, como centros de desarrollo social, encaminados a la salud y el bienestar con la colaboración de grupos interprofesionales y la generación de estudios y análisis de profundización desde distintas áreas y entidades.

Eso nos indica que la actividad física, es para todos los individuos, se debe tener en cuenta la particularidad y la especialidad del individuo y de la población, teniendo claro que se encontrarán diferentes objetivos que deben ser atendidos en Estos espacios; buscando la adherencia de los participantes al generar nuevas experiencias; Estableciendo situaciones de agrado, de gusto que lleven a una permanencia y desarrollo integral.

Se reconoce que los centros de acondicionamiento físico tienen impacto dentro del proceso individual a nivel de desarrollo integral, encontrando que se destaca la acción físico-motora, identificando mejora en capacidad física, composición corporal; Igualmente el componente social en integración, participación y reconocimiento de otras personas, direccionándolo a un proceso de comunicación más amplio y con mayor impacto en acciones verbales y no verbales.

En el componente de alimentación se destacan las acciones de nutrición, encontrando el interés por una alimentación balanceada, el reconocimiento de complementación nutricional y de manera

negativa, en algunos casos, el uso de sustancias químicas como esteroides, anabolizantes. Se fortalece acciones cognitivas, al momento de identificar y aprender nuevas cosas en el entorno de la actividad física y el deporte como: terminología, reconocimiento de ejercicios, importancia del desarrollo y beneficio de la misma.

Dentro de otros aspectos que tienen impacto en el individuo y que se dan en estos escenarios se encuentra el proceso del vestuario marcando una tendencia en el uso de elementos específicos para la práctica deportiva como camisetas, pantalones, zapatos y accesorios complementarios que ayudan al desarrollo de las actividades logrando con esto establecer diferentes modas.

Con esto se comprueba que el desarrollo de actividad física y la práctica en los CAF no solamente, tiene un impacto físico como se ha mencionado continuamente, sino que se ve en la globalidad e integralidad al individuo, teniendo diferentes aportes, direccionándolo hacia hábitos saludables, generando poblaciones más activas encaminadas hacia la salud y el bienestar.

REFERENCIAS

- Eva, M., (2021), El nacimiento de la industria del fitness, Blog de CIM Formación
- Feld, J., (2020), La constante evolución de los equipos de fitness, Asociación de Salud Y Forma Física, health&fitness
- Health&fFitness, (2019), Por qué su gimnasio debe ser un centro comunitario, Asociación de Salud Y Forma Física
- INFOBAE, (2017), El asombroso origen de las máquinas del gimnasio. Infobae
- Mercadofitness, (2024), Se publicó la Radiografía del sector de gimnasios en Colombia, Mercado Fitness
- Pedraz, V., & Torrebadella, X., (2019). Los primeros gimnasios higiénicos: espacios para sanar y corregir el cuerpo. Disparidades. Revista De Antropología, 74(1), e011
- Rocha, C. L., Méndez, A. G., Carrillo, J. P., & Jocimar Daolio. (2016). Antecedentes Históricos De La Actividad Física Para La Salud. Revista Ciencias de La Actividad Física, 17(1), 67-76



- Rodriguez, D., (2014), El fitness es un estilo de vida, Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica. VIII Jornadas de Sociología de la UNLP, Departamento de Sociología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, La Plata.
- Rodriguez, J. (2008). Influencia de los factores sociales, ambientales y personales en la percepción de los gimnasios.
- Sevilmis, A., Özdemir, İlknur ., & García-Fernández, J. . (2023). La historia y evolución del fitness. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 12, 4. <https://doi.org/10.6018/sportk.493851>
- Sousa, H., (2024), La Importancia de la Responsabilidad Social en la Gestión de un Gimnasio. Blog OnVirtualGym
- Team, K., (2022), Historia del gimnasio | de la antigua Grecia al futuro del fitness, Kingsbox
- Veigler Business School, (2021), Tipos de Gimnasios e Instalaciones Deportivas

