PubliCE, (PubliCE) 2002

Monograph

Orígenes del Entrenamiento Personalizado

Darío Cappa, MSc[1]

[1]*Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Catamarca. Catamarca, Argentina.*

Palabras Clave: personal training, fuerza, aptitud física, resistencia, aptitud cardiovascular, prevención de lesion

El origen del **Entrenamiento Personalizado o Personal Training** no esta bien definido en la bibliografía con lugares y fechas específicas, aunque la mayoría de los investigadores coincide que fue en USA donde esta práctica tuvo su nacimiento. Es muy probable que su origen este relacionado con el poder económico y con la fama de algunas personas en dicho país (Roberts '96).

Los primeros registros de entrenamiento personal se remontan a los años donde el fisicoculturismo comenzaba a ser popular y se entrenaba a figuras de la época. Los hermanos Weider fueron los mas conocidos dentro de esta profesión. Pero este tipo de entrenamiento estaba organizado solo para el ámbito del gimnasio y no ocupaba otro objetivo mas que ganar torneos del deporte mencionado.

Algunos pueden decir que Vic Tanny fue uno de los pioneros al abrir en el '47 un centro de ejercicio en Santa Monica - California y que se dedico a entrenar personajes famosos del cine o empresarios exitosos en forma personal. Debemos recordar que estos fueron años de posguerra y que la actividad física no era todavía el fenómeno que conocemos hoy.

Por otro lado una gran mayoría de personas cree que fue Kenneth Cooper en los '60 uno de los primeros protagonistas en este tipo de entrenamiento. A Cooper se lo apodó el padre del aerobismo ya que ayudado por los medios de comunicación, popularizo en USA el hábito de salir a correr con el objetivo de mejorar la salud.

Los medios de comunicación y los cambios en las enfermedades epidemiológicas de la población hizo que la gente volcara su atención hacia la medicina deportiva y a la necesidad de realizar ejercicio en forma regular para mejorar la salud y prevenir enfermedades. Este fenómeno generó la apertura de una gran cantidad de instituciones donde uno puede realizar ejercicio (pesas, aeróbics, etc) y esto dio un gran empuje al entrenamiento personalizado.



Figura 1. *Entrenamiento de la zona media.*

Pero volviendo al origen de este tipo de entrenamiento creemos que fue la fama y el poder económico los que dieron nacimiento a esta tendencia. En los años dorados de la cinematografía de Hollywood (50s - 60s), los actores o las personas de mucho dinero comenzaron a solicitar a los profesionales del ejercicio que los atendieran en forma particular, en sus casas o en lugares donde no asistiera gente en forma masiva debido a su grado de popularidad. Esta relación dio nacimiento a una nueva figura que administra el ejercicio y que se lo denominó **Entrenador Personal** y que hasta ese momento no existía. De mas esta decir que los costos de este servicio son totalmente diferentes a los convencionales.

Cabe aclarar que para esa época las figuras que sobresalían en las ciencias del ejercicio físico eran:

- Profesor de educación física (ámbito escolar).
- El entrenador del gimnasio (ámbito privado).
- Los entrenadores de deportes.
- Clases de deportes particulares (tenis - golf).

O sea que hasta el momento no existía la figura de un profesional académicamente formado que atienda los objetivos de la gente con exclusividad fuera y/o dentro del ámbito de las instituciones y/o facilidades deportivas.

Otro aspecto que ayudó a que la gente se volcara masivamente hacia el ejercicio fueron los programas televisivos de danzas aeróbicas para mantener la salud. Un ejemplo de los mas populares fue en los '50 fue el programa de Jack LaLanne.

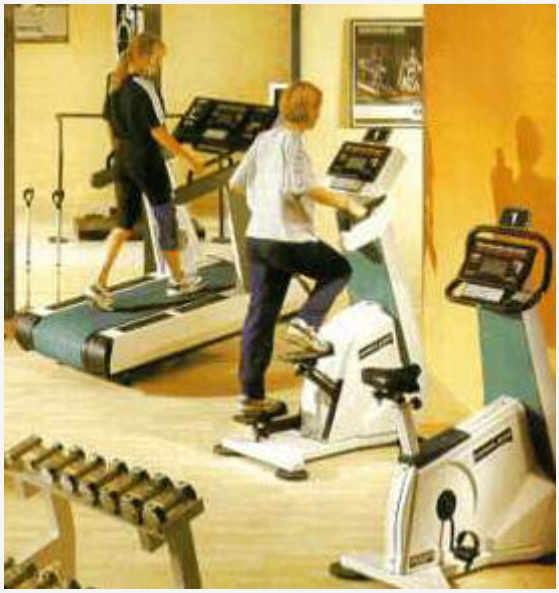


Figura 2. *Ejercicios Aeróbicos.*

Por otro lado en la década del '70 Jakie Sorensen popularizo el Aerobics como forma de ejercicio y este se disemino rápidamente en todo el mundo por la gran aceptación principalmente del publico femenino. De echo, hasta la cinematografía se ha encargado de poner en la pantalla historias relacionadas con el Aerobics.



Figura 3. *Clase de Aeróbics.*

Pero es claro que este tipo de clases son grupales y tienen una gran desventaja que se basa en la imposibilidad de atender las variaciones fisiológicas individuales. Esto quiere decir que por ejemplo si se proponen trabajos de fuerza como las extensiones de brazos, y el entrenador plantea la realización de 5 series de 30 repeticiones, es muy probable que para algunos esta exigencia sea tolerable y que para otras personas, con menos aptitud física sea imposible de realizar.

Esto se pone de manifiesto también cuando se analizan las variaciones cardiorespiratorias. Sobre todo la frecuencia cardiaca que tiene una variación muy amplia, inclusive cuando se analiza personas de edades similares. Por lo tanto este tipo de clase representa todo lo contrario al espíritu del entrenamiento personalizado.

El entrenamiento personalizado según Roberts '96 se define como:

> **Una profesión que instruye y entrena clientes, generalmente en una situación individual en la realización de ejercicios apropiados y seguros, con el objetivo de incrementarla aptitud física y la salud**

Esta simple definición nos permite comprender que existe un cliente, el cual paga por servicios de carácter individual. Esto quiere decir que el profesional debe atender sus objetivos de orden fisiológico, sus características individuales, de horario y de lugar o espacio físico. También debe atender sus gustos personales en cuanto al tipo de actividad física preferida, sin perder de vista si las mismas pueden cumplir sus objetivos personales y/o los solicitados por otro profesional (médico).

Por ejemplo si a nuestro cliente le gusta realizar caminatas en la montaña, debemos analizar si estas pueden cumplir con el objetivo propuesto antes de comenzar el proceso de entrenamiento.

Diferencia entre Servicio Personalizado y Entrenamiento Personalizado

Es necesario hacer esta diferencia ya que algunos profesionales en nuestro país confunden la naturaleza del entrenamiento personal con una buena y adecuada atención que se puede brindar en los gimnasios en la forma general tradicional.

> Administrar un **entrenamiento personalizado** implica estar al servicio de la persona que paga por el mismo durante la ejecución del programa de ejercicio, el cual se planifica de acuerdo a las necesidades y preferencias específicas del cliente.

En algunos gimnasios se ofrece un servicio que consiste en planificar por escrito y con anterioridad el programa de ejercicio de los clientes para que estos lo ejecuten durante el horario en que esta abierto el gimnasio.

Si bien este servicio se diferencia de las orientaciones e indicaciones generales que imparte el profesor a cargo del gimnasio durante una sesión a un cliente, dista mucho de ser un entrenamiento personalizado. En todo caso será un servicio de **mayor jerarquía** pero de ninguna manera eso es sinónimo de cumplir la función de entrenador personal.

En realidad este tipo de entrenamiento no puede incluir caminatas o carreras fuera de las instalaciones o ejercicio al aire libre o bicicleteadas o sesiones de deporte alternativo, por que eso implicaría que un profesional se haga cargo de la actividad en forma individual, no pudiendo atender en el gimnasio a los otros clientes.

Desafortunadamente estos profesionales promueven esto como entrenamiento personalizado desvirtuando la calidad que debe tener el mismo.

¿Pero entonces que es entrenamiento personalizado?

Es un proceso de entrenamiento donde el profesional esta **exclusivamente** al servicio del cliente, que planifica respetando los gustos y preferencias del mismo y que controla, tanto durante la ejecución del programa como así también a través de la evaluación de la aptitud física.

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO VERSUS ENTRENAR CON EL CLIENTE

Por otro lado algunos entrenadores hacen ejercicio al mismo tiempo que sus clientes y proponen esto como la mejor forma de ser un entrenador personal.

Este es uno de los errores más comunes dentro del mercado del entrenamiento personalizado. Algunos entrenadores e incluso algunos clientes creen que el profesional debe hacer ejercicio a la par de los clientes y que eso constituye el éxito del proceso de entrenamiento.

No descartamos que en ciertas oportunidades se puede entrenar con el cliente pero de tal forma que esto cumpla un objetivo especifico como enseñar algún ejercicio de sobrecarga, el manejo del cronometro para el trabajo aeróbico, para proveer contención psicológica, etc.

Una de las razones por la cual el entrenador personal no debe entrenar sistemáticamente con sus clientes es que un profesional del ejercicio envejece como cualquier otro trabajador y es probable que tenga que atender a personas mas jóvenes o inclusive con mas rendimiento que él y que no pueda mantener el mismo rendimiento que sus clientes.

Por otro lado también es posible que el entrenador tenga varios clientes en el mismo día con diferencia de horas y que sea imposible entrenar a la par de los mismos debido al gran volumen de trabajo.

Creemos que muchas veces esto solo cumple la función de compañero de entrenamiento. Por supuesto no estamos diciendo que no se deba entrenar con el cliente. En algunos estos se sienten mas contenidos si su entrenador realiza parte del entrenamiento en forma conjunta.

Por otro lado entrenar siempre a la par de todos sus clientes puede generar una confusión en los roles de trabajo. Supongamos que un entrenador tiene varios clientes y los ha acostumbrado a todos a entrenar con ellos. Es probable que en muchas ocasiones (que están relacionadas con la cantidad de trabajo) el entrenador no tenga ganas de ejercitarse por acumulación de cansancio o por haber tomado otros compromisos laborales, situación que puede ser tomada como una desatención por parte del cliente.

También recordemos que por lo menos en Argentina es muy difícil ser entrenador personal de tiempo completo. Y que seguramente el profesional tendrá otras actividades que cumplir.

REQUISITOS Y FUNCIONES DEL ENTRENADOR PERSONAL

La carrera de entrenador personal no existe en Argentina ni en muchos otros países como titulo de grado universitario. Esto quiere decir que los conocimientos que hay que tener para formarse como profesional no están organizados académicamente. Solo algunas instituciones educativas ofrecen cursos de capacitación en el tema.

Por lo tanto esto quiere decir que todavía las universidades y la comunidad educativa no se han puesto de acuerdo en la necesidad de establecer contenidos comunes que debería dominar un **Entrenador Personal.**

Esto genera un vacío educativo y permite que muchas personas sin titulo afín se conviertan y ejerzan la función de entrenador. Esto se permite por que no existe un marco legal que impida que personas inescrupulosas y sin formación alguna mas que su experiencia personal empírica lleven a cabo esta tarea.

Si bien dijimos que no existen universidades que otorguen el titulo de entrenador personal si hay instituciones intermedias no gubernamentales que tienen en su seno diferentes grados de formación. Nos gustaría aclarar que aunque no sean universidades hay instituciones de gran calibre y que su capacidad de formación de recursos humanos es irrefutable. Algunas de ellas son:

- American College of Sports Medicine.
- National Strength and Conditioning Association.
- Aerobics and Fitness Assosiation of America.
- American Council on Exercise.

En la Argentina específicamente la profesión de entrenador personal la ejercen los profesores de educación física y que si bien su titulo terciario de grado no los prepara para realizar esta actividad, existen títulos de grado universitario como las licenciaturas que otorgan una muy buena formación en el área que permite completar los conocimientos necesarios.

¿Ahora, que funciones debería cumplir un buen entrenador personal?

Estas funciones son muy diversas y se debería tener una formación básica para ejecutarlas. Algunas de ellas son:

- Reclutar clientes.
- Diagnosticar sus necesidades y conocer sus preferencias.
- Evaluar para diagnosticar la aptitud física.
- Planificar los programas de ejercicio.
- Administrar evaluaciones que acrediten los progresos de sus clientes.
- Conocer las modificaciones fisiológicas del organismo.
- Otorgar consejos nutricionales ocasionales.
- Conocer enfermedades donde el ejercicio forma parte del tratamiento.
- Conocer de deportes y de las actividades al aire libre.
- Dominar conocimientos de psicología básica.
- Dominar la antropometría y cineantropometría.
- Dominar actividades de sobrecarga, cardiorespiratorias y de flexibilidad.
- Dominar técnicas de enseñanza.

Como podemos ver es muy amplia la gama de conocimientos que se deben tener para ejercer esta profesión correctamente y según mi opinión es necesaria la creación de centros universitarios de formación en dicho tema.

Pero en la practica actual de esta profesión hay muchas personas trabajando y todos poseen formaciones diferentes. Para comprender mejor esta realidad, a continuación le mostramos los resultados de una encuesta realizada por Thomas en la ciudad de Houston - Texas en el '93.

Años de profesión	Cantidad de encuestados	Porcentaje
> 10	9	16
8 - 10	3	5
6 - 7	12	21
4 - 5	9	16
1 - 3	24	41
< 1	1	2

Nivel de rendimiento atlético	Cantidad de encuestados	Porcentaje
Olímpico	2	3
Profesional	4	7
Semi-Prof.	1	2
Universitario	13	22
Secundario	26	45
Sin práctica	12	21

Institución de formación	Cantidad de encuestados	Porcentajes
Universidad estatal	35	60
Universidad técnica	6	10
Institución técnica	5	9
Otros	3	5

Deportes practicados	Cantidad de encuestados	Porcentaje
Atletismo	21	36
Fútbol Americano	18	31
Baseball	11	19
Básquet	7	12
Fútbol	4	7
Natación	4	7
Cheerleading	3	5
Otros o ninguno	12	21

Carrera Estudiada	Cantidad de encuestados
Ciencias del Ejercicio	23
Negocios	5
Comunicación	3
Salud	1
Tecnología médica	1
Castellano	1
Inglés	1
Hotelería	1
Danza	1
Marketing	1

Esta encuesta es muy importante por que el análisis de sus resultados nos permite sacar algunas conclusiones llamativas.

En primer lugar la mayoría de los entrenadores personales tienen estudios universitarios, situación que no refleja la

realidad Argentina donde si bien no existen encuestas publicadas la experiencia nos dice que hay una gran cantidad de entrenadores personales que no poseen titulo y otros que poseen un titulo afín pero que su formación no incluyó los contenidos necesarios para realizar trabajos de este tipo.

Por otro lado cuando se analiza la experiencia deportiva se destacan las personas que practicaron Atletismo y fútbol americano. Esto era de esperar ya que en estos dos deportes es imprescindible el uso de ejercicios de sobrecarga y de trabajo cardiorespiratorio. Estos factores hacen que tengan una gran experiencia en los entrenamientos para mejorar la aptitud física general. Estos aspectos muchas veces no se repiten en otros deportes.

Y una característica importante es que hay mas entrenadores personales que no han realizado ningún deporte en forma **competitiva** que entrenadores que hayan alcanzado altos rendimientos deportivos. Esto da la pauta de que es mas importante haberse formado académicamente que haber sido deportista de rendimiento para ejercer la profesión.

REFERENCIAS

1. American college of sports medicine (1991). Guidelines fors exercise testing and prescription. *American college of sports medicine*
2. Cappa D (2000). Cátedra de planificación de la aptitud física poblacional. *IEF Mendoza*
3. Roberts S (1997). The business of personal training. *Human Kinetics*