



**EL USUARIO Y LA REALIDAD JURÍDICA DE LOS CAPF Y LOS  
GIMNASIOS EN EL MUNICIPIO DE MEDELLÍN**

**PROFESIONAL EN DEPORTE CARLOS GUTIÉRREZ BURITICÁ  
LICENCIADO JAIME ALBERTO VALLEJO ACOSTA**

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA  
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
ESPECIALIZACIÓN EN ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA  
MEDELLÍN  
2005**



## INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA: ESPECIALIZACIÓN EN ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA

#### ACTA DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE GRADO

Los abajo firmantes, hemos leído, escuchado y evaluado la monografía:

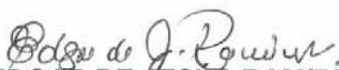
#### “EL USUARIO Y LA REALIDAD JURÍDICA DE LOS CAPF Y LOS GIMNASIOS EN EL MUNICIPIO DE MEDELLÍN”

Presentada por los estudiantes:

*CARLOS GUTIÉRREZ BURITICÁ*  
*JAIME ALBERTO VALLEJO ACOSTA*

Aspirantes al título de Especialista en Administración Deportiva

Dada en Medellín a los 24 días del mes de Junio de 2005

  
**EDGAR DE JESÚS RAMÍREZ PITA**  
Presidente

  
**VÍCTOR MADRID HENAO**  
Jurado

  
**ALDO ARCILA DÍEZ**  
Jurado

## CONTENIDO

	Pág.
<b>1. DESCRIPCIÓN</b> .....	<b>7</b>
<b>2. TÍTULO</b> .....	<b>9</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN</b> .....	<b>10</b>
<b>4. OBJETIVOS</b> .....	<b>12</b>
4.1 OBJETIVO GENERAL	12
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
<b>5. ANTECEDENTES</b> .....	<b>13</b>
<b>6. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>15</b>
6.1. GIMNASIO	21
6.2. CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA (CAPF)	22
6.3. LEY 729 DE DICIEMBRE 31 DE 2001	24
6.4. INDER (INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE MEDELLÍN)	24
6.5. USUARIO	26
<b>7. DISEÑO METODOLÓGICO</b> .....	<b>28</b>
7.1. TIPO Y ENFOQUE	28
7.2. POBLACIÓN	28
7.3 MUESTRA	29
7.4. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	30
<b>8. RESULTADOS ESPERADOS O PREVISTOS</b> .....	<b>31</b>
<b>9. RECURSOS</b> .....	<b>32</b>
9.1. POTENCIAL HUMANO	32
9.2. RECURSOS FÍSICOS	32
9.3. RECURSOS ECONÓMICOS	32
<b>10. RESULTADOS OBTENIDOS</b> .....	<b>33</b>
<b>11. RECOMENDACIONES</b> .....	<b>49</b>
<b>12. CONCLUSIONES</b> .....	<b>51</b>
<b>13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES</b> .....	<b>53</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>55</b>

**ANEXOS.....56**

## LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Encuesta dirigida a Administradores	56
ANEXO 2 Observación Anexa a la encuesta	61
ANEXO 3 Resumen ficha de Observación	62
ANEXO 4 Reglamento	70
ANEXO 5 Ley 729 de 2001	75
ANEXO 6 Visto Bueno INDER Medellín	78
ANEXO 7 Archivo Documentario (Artículos de Prensa)	79

## 1. DESCRIPCIÓN

La práctica del ejercicio físico dentro de los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física (CAPF) y Gimnasios es fundamental como factor de promoción de la salud y prevención de enfermedades, lo cual mejora la calidad de vida de los usuarios, fomenta la formación de valores como estrategia pedagógica y establece pautas de tolerancia y anhelo de paz en ellos. Esto convoca a los organismos del sector salud a promover la práctica del ejercicio físico, orientándolo a la alta competencia o “estabilización de la salud.”<sup>1</sup>

En el Valle de Aburrá se cuenta con un buen número de gimnasios, algunos de ellos con gran trayectoria y reconocimiento por parte de sus usuarios, donde inicialmente el objetivo primordial fue el desarrollo de una masa muscular considerable en el hombre, y en la mujer un trabajo con énfasis en desarrollo muscular pero más encaminado hacia el reconocimiento estético de su cuerpo.

Este es entonces el trampolín para el cambio de paradigma, pues a los gimnasios se les hace urgente cambiar su filosofía, ya que deben enfocar sus objetivos desde un *culto al cuerpo* hacia una preocupación *por y para el cuerpo* garantizándole a éste la permanencia de un estado óptimo de salud, gracias a la práctica regular del ejercicio físico.

Por lo tanto urge la necesidad de crear, construir y/o adecuar espacios donde confluyan la multipolaridad de razones que se hacen manifiestas desde el momento en que las personas son evaluadas por el médico y se les recomienda la práctica regular del ejercicio físico como una de las mejores alternativas para mejorar su condición físico-atlética, ya que su auge y prescripción han permitido el

---

<sup>1</sup> COLADO SÁNCHEZ, Juan Carlos. Fitness en las salas de musculación. Barcelona : Inde, 1996.

nacimiento de establecimientos que en muchos casos no reúnen las condiciones mínimas para su funcionamiento.

De aquí se desprende la importancia del cumplimiento de la Ley 729 de diciembre 31 de 2001, la cual reglamenta la creación de los CAPF en Colombia. Desde este panorama se hace necesaria la conformación de un organismo que vigile y controle la calidad de los servicios, instrucción, dotación e instalación de estos centros pues está en “juego” la salud del usuario tanto fijo como ocasional. Si se tiene en cuenta que todos los hacen uso de los servicios con la idea fundamental de liberar tensiones o practicar actividades que comúnmente no tienen la oportunidad de realizar durante el día e incluso durante la semana, o encontrarse con amigos que regularmente no tiene la oportunidad de ver. Muchos de estos usuarios, ocasionales o fijos, se ven tentados a visitar dichos sitios, motivados algunas veces, por la difusión que se hace sobre el ejercicio físico. Difusión que hacen los medios de comunicación hablado y escrito, sobre la importancia que su práctica regular tiene para la obtención de una muy buena salud, el mejoramiento de la calidad de vida, la consecución de objetivos propuestos y en otras ocasiones por recomendación médica (ver anexo 5). Dichos usuarios abren su abanico de posibilidades y buscan en el mercado cual es la opción que mas les convenga y satisfaga sus gustos y preferencias e ingresar al maravilloso mundo del ejercicio orientado con compromiso.



## **2. TÍTULO**

EL USUARIO Y LA REALIDAD JURÍDICA DE LOS CAPF Y LOS GIMNASIOS EN  
EL MUNICIPIO DE MEDELLÍN

### 3. JUSTIFICACIÓN

El Licenciado en Educación Física se ha venido preparando discreta pero efectivamente, con el fin de posicionarse cada vez más en el medio laboral, lo que lo ha llevado a identificar diferentes plazas laborales como el sector educativo, la salud, el entrenamiento deportivo y la administración; y en cada una de ellas se establecen cada vez mayores precedentes de su importancia.

Para el ser humano la práctica del ejercicio físico o actividad motriz, se torna cada vez más dispendioso, ya que los espacios para el desarrollo de ésta, exige construcciones que le permitan mantener su condición humana. El filósofo alemán *Kurt Meinel*, rescata el significado de movimiento diciendo que “es sólo a través de las experiencias cinéticas que el hombre se identifica con su ambiente y se enriquece a través de éste.”<sup>2</sup> Adicionalmente, *Le Bouch* define la importancia del movimiento como “la necesidad de la exploración del entorno, el contacto con el problema que se debe resolver, la superación de las imprecisiones para la estabilización de los automatismo; el aprendizaje motor es una puesta en situación del organismo ante el entorno.”<sup>3</sup>

Partiendo de dichas apreciaciones, se observa cómo el licenciado en Educación Física tiene la oportunidad de intervenir desde su profesión, en la importancia que representa la Ley 729 sobre el adecuado funcionamiento de los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física como espacios donde se preocupen por el verdadero papel que desempeña sobre el individuo el ejercicio físico, acompañado de profesionales que intervienen sobre el tesoro que se posee, el cuerpo. Además se debe contar con un organismo que vigile y controle el cumplimiento de la ley, tanto para los profesionales del área de la salud, como

---

<sup>2</sup> MEINEL, Kurt. Didáctica del movimiento. La Habana : Orbe, 1977.

para los gimnasios, que en la actualidad prestan sus servicios como medios efectivos donde utilizar adecuadamente el tiempo libre, pero que a pesar de esto, no cuentan con los requerimientos mínimos que exige la ley.

Es indispensable pensar sobre el rol que desempeña el usuario pues es este quien en última instancia, solicita servicios, espacios y personal que esté comprometido con las expectativas que en materia de ejercicio físico puede y debe realizar en estos lugares, haciendo una inversión en tiempo y en dinero, lo que le permite ser mas demandante del servicio al cual accede y que, en contadas ocasiones es poco lo que recibe a cambio, pues solo encuentra en algunos de estos lugares una mínima posibilidad de desarrollar su actividad motriz. Lo cual implica que en ciertos casos, esta posibilidad no tiene un significado representativo sobre el mejoramiento de la calidad de vida y la conservación o el mejoramiento de su salud pues no encuentra grandes alternativas para permitírselo y en algunos momentos termina conformándose con lo que tiene a su alrededor o en otros, no realizando ningún tipo de actividad, lo que conlleva al incremento del sedentarismo, y este a su vez desencadena una serie de patologías propias de la inactividad.

---

<sup>3</sup> LEU BOUCH, John. Hacia una ciencia del movimiento humano. Buenos Aires : Paidós.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1 OBJETIVO GENERAL**

Identificar el nivel de cumplimiento de la ley 729 por parte de los CAPF y gimnasios del Municipio de Medellín como elemento de control de los profesionales encargados de planear, dirigir, dosificar y evaluar el ejercicio físico; al tiempo que vigile los espacios donde confluyen dicha práctica, la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y el mejoramiento de la calidad de vida del usuario.

### **4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Analizar el grado de profesionalización de las personas encargadas de planear, dirigir, dosificar y evaluar la orientación del ejercicio físico.
- Analizar el verdadero papel del educador físico en los CAPF y los Gimnasios.
- Verificar el nivel de conocimiento y aplicación de la ley 729 en los 32 gimnasios encuestados.
- Valorar el nivel de influencia y compromiso del CAPF o Gimnasio con el usuario y/o contexto.
- Plantear el cabal cumplimiento de la ley.

## 5. ANTECEDENTES

En la actualidad no existen trabajos investigativos referentes a la aplicabilidad de la Ley 729 de 2001, solamente se encontró una monografía de Liliana Gutiérrez Macías, Especialista en Actividad Física y Salud, llamada “Una mirada al ejercicio físico en los gimnasios de Medellín desde la promoción de la salud y prevención de la enfermedad primaria”, del Instituto Universitario de Educación física de la Universidad de Antioquia. En ella se comienza a dar muestras de la necesidad e importancia de la aplicabilidad de la Ley para el correcto funcionamiento de los CAPF Y los gimnasios en la ciudad de Medellín y que se debe extender a nivel nacional. De igual manera subraya unas recomendaciones a tener en cuenta sobre la Ley:

- Crear mecanismos de control sobre la práctica del ejercicio físico en los CAPF y en los gimnasios del Municipio de Medellín, en nuestro caso por parte de la secretaría de salud municipal, dando así cumplimiento al artículo 5º de la ley 729, en el cual reza: Corresponde al ente deportivo municipal o distrital velar porque los servicios prestados en estas organizaciones se adecuen a las condiciones de salud, higiene y aptitud deportiva, atendidas por personal altamente capacitado, médico, nutricionista, fisioterapeutas, educadores físicos, licenciados o tecnólogos en deporte y educación física entre otras y con una implementación diseñada técnicamente para este fin; los usuarios de los CAPF recibirán servicios de salud como: Prevención, atención, recuperación, rehabilitación y control.

Teniendo como punto de referencia la relación existente entre la práctica del ejercicio físico adecuado y su influencia en el estado de salud de quienes lo practican.

- Es importante equilibrar los niveles de participación de las personas que prestan los diferentes servicios en los CAPF y los gimnasios del Municipio de Medellín, dado que si bien existe en la mayoría de los mismos, personal con formación en el área médica, nutricional, terapéutica y de la educación física, existe un bajo nivel de relación entre estos agentes para lograr la planificación e implementación de los diferentes programas servidos a los usuarios, alejándose de forma tangencial a los parámetros que retoma la ley sobre una implementación técnica adecuada con servicios orientados a la prevención, atención, recuperación, rehabilitación y control.
- Se debe crear un perfil de educador físico al interior del Instituto Universitario de Educación Física que esté consciente de su papel en el interior de los CAPF y mas aun pueda proyectarse en el medio por encima de ese nivel de ejecución o instrucción al que ha sido relegado en la mayoría de los gimnasios del municipio.
- Se hace evidente la necesidad de generar al interior de la ley 729 un mecanismo que regule las condiciones estructurales y ambientales necesarias para el buen funcionamiento de los CAPF y los gimnasios.

## 6. MARCO TEÓRICO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es uno de los máximos exponentes en materia de salud y determina algunas competencias que deben ser tenidas en cuenta a la hora de orientar políticas y lineamientos en la promoción de la salud. “A éste nivel se conocen las siguientes finalidades para el período 1996-2001”:

- Prolongar los años de vida sana de todos los individuos.
- Asegurar la disponibilidad general de un conjunto convenido de prestaciones y servicios básicos de salud de calidad aceptable.
- Garantizar la supervivencia y el desarrollo saludables de los niños.
- Mejorar la salud y el bienestar de la mujer.
- Asegurar el desarrollo de la población en buenas condiciones de salud.
- Erradicar, eliminar o controlar las principales enfermedades que constituyen problemas sanitarios mundiales.
- Reducir la discapacidad evitable mediante medidas apropiadas de prevención y rehabilitación.
- Asegurar una mejora continuada del estado nutricional de toda la población.

- Proporcionar a todos un entorno y unas condiciones de vida saludables, facilitando información que permita combatir los comportamientos nocivos para la salud.

Políticas y lineamientos que cada país asume y deben ser reflejadas y contempladas por el Ministerio de Salud, anotando que a las claras se observa un especial interés por la promoción de la actividad física orientada hacia la salud. Otro punto de interés es el “objetivo 16 que señala: Para 1995, en todos los Estados Miembros, deberá haber un aumento significativo de conductas saludables, tales como alimentación equilibrada, no fumar, actividad física adecuada y una correcta administración del estrés”<sup>4</sup>.

El ejercicio físico cobra cada vez mayor relevancia en el mejoramiento de la calidad de vida del ser humano, y tiene una incidencia importante en la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad de toda sociedad y el mejoramiento de la calidad de vida, además de llevar implícita la necesidad de educar para la salud a las próximas generaciones, como seres autónomos y responsables del mejoramiento y permanencia de su salud. Pues, “los primeros responsables de la salud somos nosotros mismos, individual y colectivamente, y que esta responsabilidad primaria no puede delegarse en ninguna otra persona ni institución.”<sup>5</sup> Entendiendo el ejercicio físico como “cualquier movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo que tiene por objeto una mejora o mantenimiento de la condición física”<sup>6</sup>.

El sedentarismo hace del ser humano presa fácil del padecimiento de “enfermedades hipocinéticas, lo cual desencadena una serie de patologías que

---

<sup>4</sup> TERCEDOR SÁNCHEZ, Pablo. Actividad Física, Condición Física y Salud. Ed. Deportiva. Wanceulen. España. 2001.

<sup>5</sup>SÁNCHEZ BAÑUELOS, Fernando. Actividad física orientada hacia la salud. Ed. Biblioteca Nueva. España. 1996.

<sup>6</sup> TERCEDOR, SÁNCHEZ. Op Cit.



son causa de discapacidad y muerte” y en otros casos lesiones que impiden el buen desempeño laboral, familiar y social. “En los países industrializados más del 70% de las defunciones sobrevenidas son producidas por enfermedades en las que de algún modo, intervienen factores como el sedentarismo, la obesidad y el estrés”.

“En Colombia, específicamente en Bogotá, encuestas realizadas por el programa muévete Bogotá del Instituto de Recreación y Deporte y la alcaldía de Bogotá, en 1999 alertaban como el 84% mayores de 18 años no realizaban suficiente cantidad de actividad física”<sup>7</sup>.

El Municipio de Medellín, que cuenta con una población de 2'071.392 (tomado de Medellín Turístico Plegable del MEDELLÍN CONVENTION BUREAU Alcaldía de Medellín), de donde se desprenden 6700 usuarios aproximadamente de los programas de Aeróbicos, Nocturnos y Madrugadores, del Instituto de Deporte y Recreación (INDER). Lo que representa el 0,32% de personas que realizan actividad física regularmente, cifra que alerta sobre el sedentarismo que hay en la ciudad.

Con todo lo anterior se hace necesario y urgente contar con escenarios donde la práctica regular del ejercicio físico de forma segura sea un componente primordial, pues cuando se habla de ella, se “hace referencia a las condiciones ambientales, las características personales, la forma de realizar la actividad, las características de la práctica, la distribución y el tipo de ejercicios a realizar durante una sesión, la experiencia y el conocimiento que se tenga sobre la actividad física, así como la relación social que se establezca entre las personas participantes, de igual manera, las condiciones materiales del lugar donde se lleve a cabo la práctica”.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> GUTIERREZ POVEDA, Javier. Manifiesto de actividad física para Colombia. Asociación de medicina del deporte de Colombia. AMEDCO. Agosto de 2002.

<sup>8</sup> DEVÍS DEVÍS, José. Actividad física, deporte y salud. 1ª Edición. 2000. INDE publicaciones. Barcelona, España. Págs. 33, 34.

Entendiendo que dicho factor influye sobre la salud del usuario que habitualmente realiza ejercicio físico orientado de acuerdo a las posibilidades actuales de la vida moderna: Tecnología de punta, alto desarrollo tecnológico, infraestructuras acordes al servicio, avances científicos y modernas propuestas de trabajo frente al movimiento humano. Además, contar con el personal altamente calificado para hacer dicha orientación, vital al momento de planear y dosificar cargas de trabajo. Adicional a lo anterior “el diseño de las máquinas debe ser consecuente con los músculos a ejercitar o a estimular, pues si no se cuenta con ello, el usuario se va a casa *contento* con un proyecto de lesión que detonará obligatoriamente a largo plazo, lo que lo somete a incurrir en gastos de cirugía y recuperación, anotando que el pago de su cuota mensual es inferior al pago de su recuperación. Pero si se cuenta con aparatos biomecánicamente bien diseñados y poco vistosos, estos son garantía de buen trabajo y estimulación muscular. Lo que hace pensar que una máquina mal diseñada funciona de igual manera que el ejercicio mal diseñado”<sup>9</sup>.

A nivel local, nacen los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física como instituciones que de verdad generan confianza dentro y fuera de su entorno, responsables con el usuario y serios en el momento de ofrecer sus servicios. Como lo que está inmerso aquí es la salud del usuario, la Dirección Seccional de Salud de Antioquia (DSSA), es la encargada de vigilar y controlar los ofrecimientos que se hacen en dichos centros, los cuáles deben ser acordes con sus lineamientos y normatividad el cual habla de un *sistema único de habilitación*, como las condiciones mínimas, tecnológicas, científicas, de suficiencia patrimonial, financiera y de capacidad técnico-administrativa que deben cumplir los prestadores de servicios de salud: Instituciones Prestadoras de Servicios, Profesionales Independientes y servicio de traslado de pacientes (ambulancias), para su ingreso y permanencia en el SGSSS.

---

<sup>9</sup> GARCIA, Germán. Gimnasios poco responsables y maquinaria de musculación deficiente. Portal Fitness. [www.enplenitud.com/v2resulta.asp](http://www.enplenitud.com/v2resulta.asp). Lunes 11 de febrero de 2002.

Para obtener la habilitación, los Prestadores de Servicios de Salud deben cumplir con los siguientes pasos:

1. **AUTOEVALUACIÓN:** Esta se debe realizar para verificar el cumplimiento de las condiciones de capacidad tecnológica y científica, de suficiencia patrimonial y financiera y de capacidad técnico-administrativa. (Resolución 1439 del 1 de Noviembre de 2002).

Si en la autoevaluación identifican el incumplimiento de alguna de las condiciones para la habilitación, deben realizar las adecuaciones respectivas, y de no ser posible deberán abstenerse de prestar el servicio de salud que no cumpla con dicho requisito.

2. **DECLARACIÓN:** Es el procedimiento mediante el cual los prestadores de servicios de salud, declaran a través del formulario de inscripción en el registro especial de prestadores de servicios de salud, que cumplen con las condiciones de habilitación para ofrecer y prestar los servicios declarados.

3. **INSCRIPCIÓN:** Deberá presentar ante la Dirección Seccional de Salud de Antioquia – Ente de vigilancia y control, competente para la realización del proceso de habilitación - el formulario de inscripción en el Registro Especial de Prestadores de Servicios de Salud y los documentos soportes establecidos para tal fin.

Una vez finalizado el proceso de inscripción en el Registro Especial, el Prestador de Servicios de Salud se considerará habilitado para ofrecer y prestar los servicios de salud declarados.

La inscripción de los Prestadores de Servicios de Salud en el Registro Especial, tendrá una vigencia de tres años contados a partir de la fecha de radicación.

Es importante además anotar que la DSSA tiene la legislación que para este efecto existe a nivel nacional, Decreto 2309 de 2002, Resolución 1439 de 2002 anexos 1 y 2, Resolución 486 de 2003, Resolución 1891 de 2003, Resolución 4445 de 1995 y Decreto 2676 de 2000.

El otro ente encargado de vigilar y controlar los servicios ofrecidos por los CAPF y Gimnasios, pero ya en materia de ejercicio físico, es el INDER Medellín, quien no cuenta en sus archivos con un documento realizado en conjunto con Comfama, Comfenalco, Universidad de Antioquia, Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, la organización Forma: Poblado, Las Américas, Belén y Fitness, Gimnasio Laureles, entre otros. El cual no ha sido radicado y ha servido como marco de referencia, con el fin de decir que si le están cumpliendo a la ley y a las exigencias que dicho ente hace a los CAPF o Gimnasios. Además, reflexionar sobre las bases con las cuales es expedido dicho documento y las condiciones por las cuales dicho "Visto Bueno" es dado por tres años a partir de la fecha de expedición y los entes deportivos de los municipios del área metropolitana, quienes hasta la fecha no se han pronunciado de manera severa frente al compromiso adquirido por ellos, dejando acéfalo a los gimnasios que allí funcionan, lo que les ha permitido prestar servicios sin ningún tipo de verificación y control.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> CARO Giovanni. Asesor Jurídico INDER.

## 6.1. GIMNASIO

La historia de los Gimnasios en la ciudad de Medellín se conoce por tradición oral y cuenta que hace 40 años se fundó el primer gimnasio, Hermanos Ramírez, ubicado en la calle Zea, entre las carreras Juan del Corral y Carabobo, gimnasio que aún existe, donde “la tablilla de madera en las paredes víctima de los miles de golpes de los hierros contrasta con los espejos que todavía a pesar de los años, reflejan figuras esbeltas<sup>11</sup>”. De aquí se desprendió el Gimnasio Universal, el cual nace de la *separación* de los Hermanos Ramírez, la verdad, cuenta Martín Benítez<sup>12</sup>, ellos no eran hermanos (Arturo y Francisco), eran un grupo de amigos que desde su amor por la práctica del físico-culturismo (BodyBuilding) fueron organizando sitios donde reunir a los amantes de esta práctica, la cual se hacía con disciplina y dedicación. El Gimnasio Universal, que de igual manera aún existe, continuó con el físico-culturismo, la que se vio referenciada por la aparición de figuras como Lou Ferrigno y Arnold Shwarzenegger. Luego de un tiempo de dicha práctica, la que se desarrollaba empíricamente, y se apoyaba en las revistas que sobre el tema ingresaban al país, comenzaron a aparecer las lesiones ocasionadas por el sobreentrenamiento, la sobrecarga y además por que para la época no se tenían máquinas diseñadas para tal fin. Estos señores, recuerda Martín Benítez, hacían presentaciones en las escuelas y una vez realizaron una, donde yo adelantaba mis estudios, era algo impactante pues ellos mostraban su fortaleza y la acompañaban con acrobacias.

Después de este auge, llega a la ciudad una nueva corriente frente a la práctica del ejercicio físico en los gimnasios, donde confluyen personas que deseaban encontrar la opción estética, otros de igual manera, la recuperación de una lesión, otros para disminuir sus niveles de colesterol y presión arterial alta y otros que

---

<sup>11</sup> GONZALEZ TORO, Rafael. Reductos contra el Estrés. El Colombiano. Lunes 04 de Abril de 2004. Área Metro.

<sup>12</sup> BENITEZ, Martín. Propietario Marca Forma. (Nota de Autor)

solo querían ocupar bien su tiempo libre. Este auge se conoce como Fitness, el cual imprime una filosofía renovadora y da un giro total a lo que se estaba haciendo en la ciudad en materia de ejercicio, pues esta corriente plantea la necesidad de contar en los gimnasios con profesionales de la actividad física, asesorados por un médico especialista en medicina deportiva, los cuales sean garantes de una buena orientación del ejercicio. Gimnasios que de igual manera se ven en la necesidad de contar con instalaciones donde realizar actividades como el aeróbico, el step y demás actividades que se fueron incorporando como medio del mejoramiento de la calidad de vida del usuario, y de otro lado, contar con máquinas para el trabajo cardiovascular como las bandas, los escaladores, bicicletas estáticas, entre otros. Sin olvidar los equipos para el entrenamiento de la musculación con diseños biomecánicos. Se puede decir que de aquí se desprende el nacimiento de los CAPF, los cuales garantizan la obtención de una buena salud, al tiempo que se mejora la condición física de los usuarios que los visitan frecuentemente.

## **6.2. CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA (CAPF)**

Los CAPF se crearon para satisfacer las necesidades del hombre actual: mejora en la estética corporal, beneficios en salud y sobre todo, la tendencia más reciente, liberarse de la ansiedad, el stress, y lograr un equilibrio mente-cuerpo. Los CAPF son establecimientos que prestan un servicio médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control y demás actividades relacionadas con las condiciones físicas, corporales y de salud de todo ser humano, a través de la recreación, el deporte, la terapia y otros servicios fijados por autoridades competentes y debidamente autorizados, orientados por profesionales en la salud, que coordinarían a Licenciados en Educación Física, Tecnólogos deportivos y demás personas afines que consideren que el tratamiento y rehabilitación de la persona se realice en los CAPF. (Ver anexo 4). Este documento al igual que los

señalados anteriormente no tienen archivo en el INDER lo que hace pensar aún más sobre su verdadero compromiso frente a la vigilancia y control que del ejercicio físico debe soportarse dentro de la filosofía de dicho Instituto.

Las tres premisas más importantes que se manejan en un CAPF para mantener en buena forma el cuerpo de una persona son: Ejercicio constante, nutrición balanceada y un buen descanso.

En los CAPF lo que prima es la salud, el Wellness (Estado del bienestar Bio-Sico-Social). La gente acude en busca de mejorar su condición física y no de “muscular su cuerpo”. Esto hace notar la presencia de personas de todas las edades y contexturas físicas diversas.

### **6.3. LEY 729 DE DICIEMBRE 31 DE 2001**

Por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física en Colombia (Ver anexo 5). La creación de esta Ley tiene como fundamento el Art. 52 de la Constitución Política, donde dice que el deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen *gasto público social*. Reconoce el derecho a las personas a la recreación, a la práctica del deporte, y el aprovechamiento del tiempo libre. El ejercicio físico, el deporte y sus manifestaciones recreativas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en ellas.

El fundamento legal es el Art. 81 de la ley 181 de 1995, donde dice que las academias, gimnasios y demás organizaciones comerciales en áreas y actividades deportivas de educación física y de artes marciales, serán autorizadas y controladas por los entes deportivos municipales. Corresponderá a éste velar para que los servicios prestados en estas organizaciones se adecuen a las condiciones de salud, higiene y aptitud deportiva.

### **6.4. INDER (Instituto de Deporte y Recreación de Medellín)**

A este ente deportivo municipal se le da la responsabilidad por parte de la ley de autorizar, controlar y verificar que los CAPF cumplan con las disposiciones legales que allí se enuncian, anotando de igual manera que en el Plan de Desarrollo 2004-2007 cuenta con los siguientes componentes que pretende desarrollar:

Direccionar y coordinar el sector salud y el Sistema General de Seguridad Social en Salud a nivel local, creando las condiciones que garanticen la cobertura en aseguramiento y el acceso de los usuarios a los servicios de salud, con énfasis en



las acciones individuales y colectivas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, enmarcadas en el humanismo, la calidad y la participación social, contribuyendo al mejoramiento de las condiciones de vida de la población.

Contratar con instituciones prestadoras de servicios de salud para garantizar el acceso a los servicios del primer nivel de complejidad a la población pobre y vulnerable de la ciudad, no cubierta con subsidios a la demanda.

Ejecutar programas y proyectos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad y la inspección, vigilancia y control de los factores de riesgo y la potenciación de factores protectores de la salud.

Orientar y promover la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre hacia el desarrollo humano integral como complemento y fundamentación de la educación de la sociedad, como ejercicio de los derechos y deberes ciudadanos, como expresión y condición de una cultura, una sociedad y un Estado verdaderamente democráticos y como disfrute y expresión plena de la vida.

Promover la integración, coordinación y articulación de esfuerzos y recursos con el sector privado y comunitario con el fin de ampliar la cobertura y mejorar la calidad de los programas.

Creando con esto urgentemente la necesidad de comenzar a hacer uso de dichas facultades.

## **6.5. USUARIO**

Como ya se ha mencionado, el usuario tiene gran cantidad de expectativas frente a lo que el desea encontrar en un CAPF o Gimnasio, deseando se le cumplan sus objetivos, que en algunos casos son significativos o en otros esos objetivos vienen por recomendación, prescripción o evaluación médica.

Se hace presente entonces el usuario fijo, que realiza ejercicio periódicamente, convirtiéndolo en hábito positivo de salud y vida como compromiso con su bienestar biológico, psicológico y social, y que en algunos casos no le es representativo su estética sino más bien el incremento de sus niveles de condición física.

Otro, que quiere, expresa y argumenta su deseo principal sobre la obtención y el mejoramiento de su situación estética, pues se siente y lo hacen sentir incómodo en unas ocasiones y en otras como sino tuviera espacio en determinados lugares que regularmente frecuenta. Y otro usuario que solo desea socializarse, encontrarse y compartir con sus amigos(as) o “nuevos” amigos(as) al tiempo que disfruta de la música, la compañía, la orientación, el ejercicio y la música.

Y el usuario ocasional, aquel que se deja atrapar o seducir por el ritmo de la música, por lo atractivo de la locación, por simple curiosidad, por invitación, o el simple deseo de formar parte de toda esta parafernalia, así sea por un instante, y que por lograr un alto nivel de cumplimiento de sus expectativas termine atrapado y se convierta en uno de los mas fieles y asiduos visitantes de dicho lugar donde realizar la práctica regular del ejercicio físico.

Todos ellos merecen respeto, atención y compromiso por su salud y hábitos positivos de vida, pues de una u otra forma hacen parte del contexto cultural y

social en el cual se encuentra inmerso el CAPF o Gimnasio. De igual manera, ser consecuentes con el verdadero sentir filosófico de la práctica regular del ejercicio físico, para que éste sienta los beneficios y sea un multiplicador de los buenos hábitos.

## **7. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **7.1. TIPO Y ENFOQUE**

Estudio de tipo crítico-social para establecer el grado de cumplimiento de la Ley 729 de 2001, partiendo de una reflexión que se distancie de condicionamientos socio-políticos para acercarse a la situación real de la comunidad, respecto a esta ley. Es a la vez, hacer una mirada crítica a la situación actual de los CAPF y gimnasios y buscar los medios para su transformación. Generar una actitud de auto responsabilidad\* donde se comprometa prácticamente con las tareas que se elijan; y de *corte transversal* por realizarse en un período de tiempo determinado, que para este caso es el segundo semestre del año 2004 y primer semestre de 2005

### **7.2. POBLACIÓN**

La población objeto de estudio fueron los 47 gimnasios que aparecen registrados en el directorio telefónico del Municipio de Medellín; datos hallados en la recolección de referencias para la población universo. Se hicieron visitas a los CAPF y Gimnasios y de igual manera se realizó la encuesta a los administradores de los mismos y luego se elaboró la ficha de observación (Ver Anexo 2).

### 7.3 MUESTRA

La muestra se seleccionó con base en el programa STATS, el cual acompaña el libro Metodología de la Investigación de Hernández Sampieri<sup>13</sup>.

#### **Tamaño de la Muestra**

Tamaño del Universo 47

Error Máximo Aceptable 10%

Nivel Deseado de Confianza 95%

Para un tamaño de la muestra de 31,55677 redondeado a 32

#### **Error Estándar**

Tamaño del Universo 47

Tamaño de la Muestra 32

Nivel Deseado de Confianza 95%

Para un Error Estándar de 10,0511%

Los 32 CAPF y Gimnasios se distribuyeron de acuerdo a la zonificación del Municipio.

ZONA NOR-ORIENTAL: Popular, Santa Cruz, Manrique, Aranjuez.

ZONA NOR-OCCIDENTAL: Castilla, Doce de Octubre, Robledo.

ZONA CENTRO-ORIENTAL: Villa Hermosa, Buenos Aires, La Candelaria.

ZONA CENTRO-OCCIDENTAL: Laureles-Estadio, La América, San Javier.

ZONA SUR-ORIENTAL: El Poblado.

ZONA SUR-OCCIDENTAL: Guayabal, Belén.

---

<sup>13</sup> HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto y otros. Metodología de la Investigación. Mc Graw Hill. Primera Edición México, 1999.

#### **7.4. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

- Encuestas: Dirigida al administrador de CAPF o Gimnasio, con preguntas de tipo cerradas con el fin de que el encuestado responda en un rango definido sin posibilidad de otra opción distinta a la establecida y abiertas para que el encuestado exprese su posición y pensamiento. (Ver anexo 1).
- La información obtenida se procesará en Excel, se harán gráficas estadísticas de los resultados arrojados por las encuestas.
- Archivo Fotográfico.

## **8. RESULTADOS ESPERADOS O PREVISTOS**

Con la realización de esta investigación se espera conocer:

- La calidad de los servicios que se ofrecen en los CAPF y Gimnasios del Municipio de Medellín.
- Qué profesionales realizan las evaluaciones médicas y la periodicidad de las mismas.
- Cuál es el perfil profesional del personal que presta el servicio en los gimnasios.

De igual manera, se busca la conformación de una comisión que genere control sobre los CAPF y gimnasios que funcionan en el Municipio de Medellín, de acuerdo a lo establecido por la ley 729 de diciembre 31 de 2001.

## **9. RECURSOS**

### **9.1. POTENCIAL HUMANO**

- Grupo de trabajo.
- Asesor.

### **9.2. RECURSOS FÍSICOS**

Los 32 CAPF y/o Gimnasios se distribuyeron de acuerdo a la zonificación del Municipio de Medellín.

### **9.3. RECURSOS ECONÓMICOS**

Financiados por el grupo de trabajo.



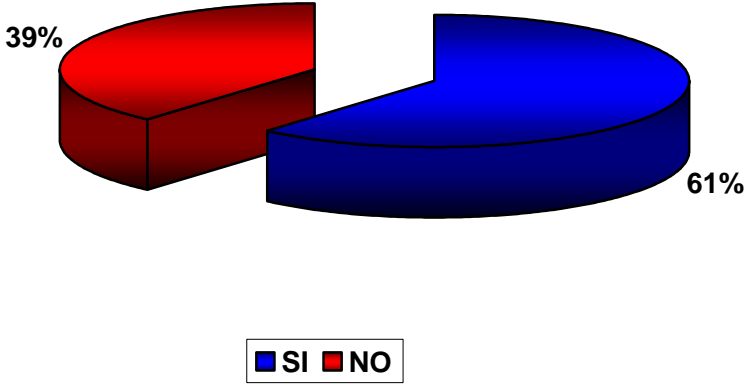
# 10. RESULTADOS OBTENIDOS

## LICENCIA DE FUNCIONAMIENTO Y/O NIT

SI	NO
19	12
59,37	37,5

El 39% de los CAPF o Gimnasios no poseen Registro mercantil.

## LICENCIA DE FUNCIONAMIENTO Y/O NIT

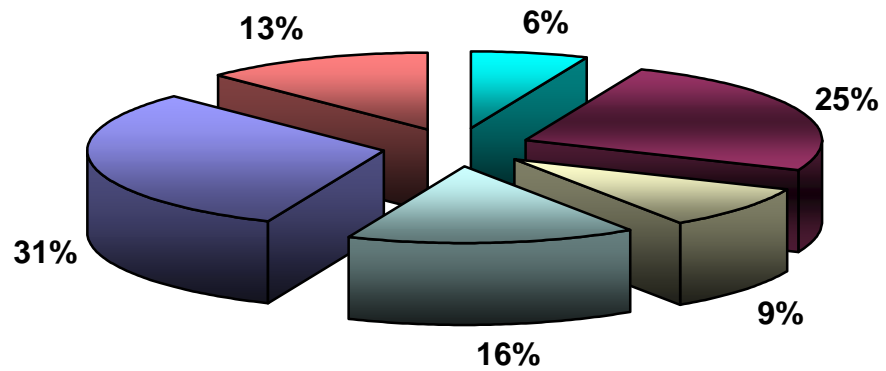


**CAPF Y/O GIMNASIONS POR SECTOR**

	Nor. Oriental	Centro Oriental	Sur Orien.	Nor Occ.	Centro Occ.	Sur Occ.
<b>NÚMERO</b>	2	8	3	5	10	4
<b>%</b>	6,25	25	9,37	15,62	31,25	12,5

El mayor número de CAPF ó Gimnasios lo tienen la zona Centro-Oriental 25% y la zona Centro-Occidental 31%.

**CAPF Y/O GIMNASIOS POR SECTOR**



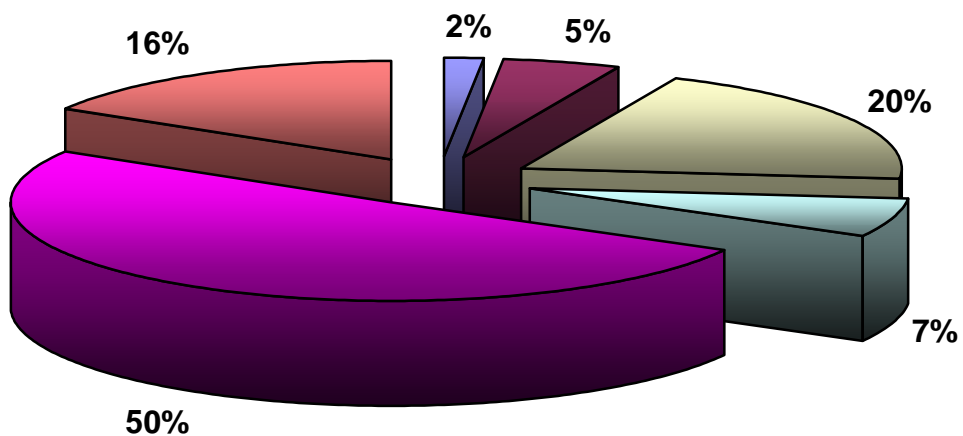
<span style="color: cyan;">■</span> Nor. Orienta	<span style="color: maroon;">■</span> Centro Orien.	<span style="color: olive;">■</span> Sur Orien.
<span style="color: lightblue;">■</span> Nor Occ.	<span style="color: blue;">■</span> Centro Occ.	<span style="color: red;">■</span> Sur Occ.

**PERSONAS MATRICULADAS POR SECTOR**

	Nor. Oriental	Centro Orient.	Sur Orien.	Nor Occ.	Centro Occ.	Sur Occ.
<b>NÚMERO</b>	95	305	1200	395	3040	980
<b>%</b>	1,57	5,07	19,95	6,56	50,54	16,29

En la zona Centro-Occidental es donde más personas matriculadas existen 50% y un porcentaje significativo del 20% en la zona Sur-Oriental.

**PERSONAS MATRICULADAS POR SECTOR**

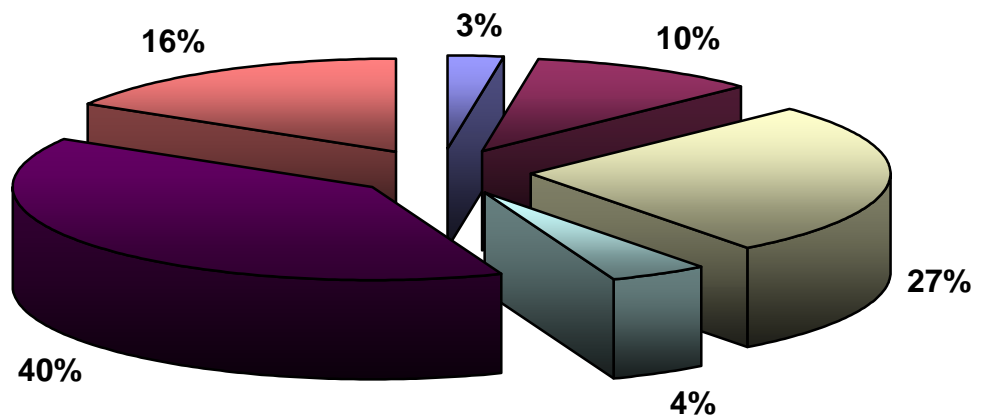


### ÁREA CONSTRUIDA POR SECTOR Mts<sup>2</sup>

	Nor. Oriental	Centro Orient.	Sur Orien.	Nor Occ.	Centro Occ.	Sur Occ.
<b>NÚMERO</b>	325	1315	3500	565	5100	2130
<b>%</b>	2,51	10,16	27,05	4,36	39,42	16,46

La zona Centro-Occidental presenta la mayor cantidad de metros cuadrados construidos representados por el 40%, luego lo sigue la zona Sur-Oriental con el 27%.

### ÁREA CONSTRUIDA POR SECTOR

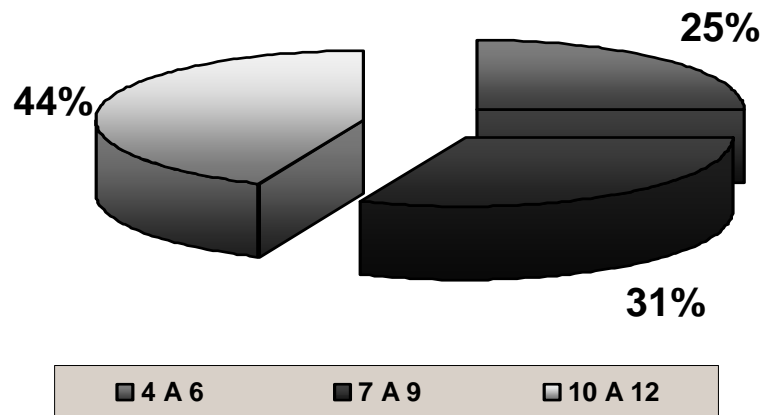


### SERVICIOS DIRIGIDOS A NIÑOS

	4 A 6	7 A 9	10 A 12
NÚMERO	4	5	7
%	12,5	15,62	21,87

Los servicios en los CAPF ó Gimnasios se encuentran dirigidos a los niños entre los 10 a 12 años con el 44%.

### SERVICIOS DIRIGIDOS A NIÑOS

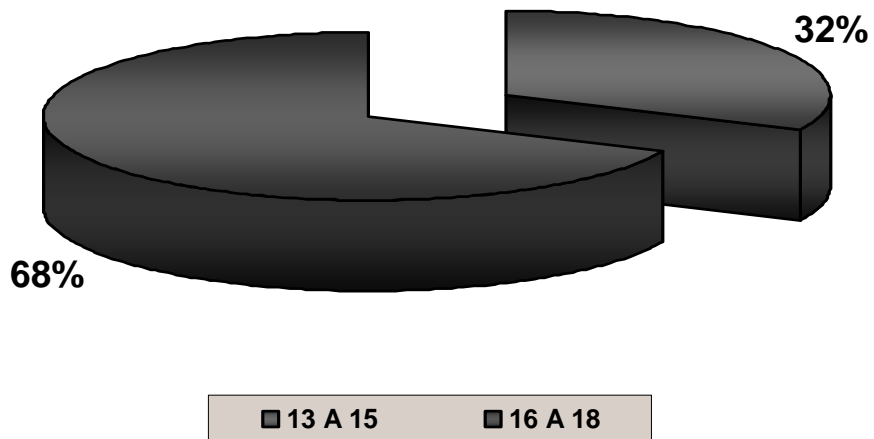


### SERVICIOS DIRIGIDOS A JÓVENES

	13 A 15	16 A 18
<b>NÚMERO</b>	15	32
<b>%</b>	46,87	100

Los jóvenes desde los 16 años son los que mayores opciones presentan frente a los servicios que allí se ofrecen con una cifra representativa del 68%.

### SERVICIOS DIRIGIDOS JOVENES

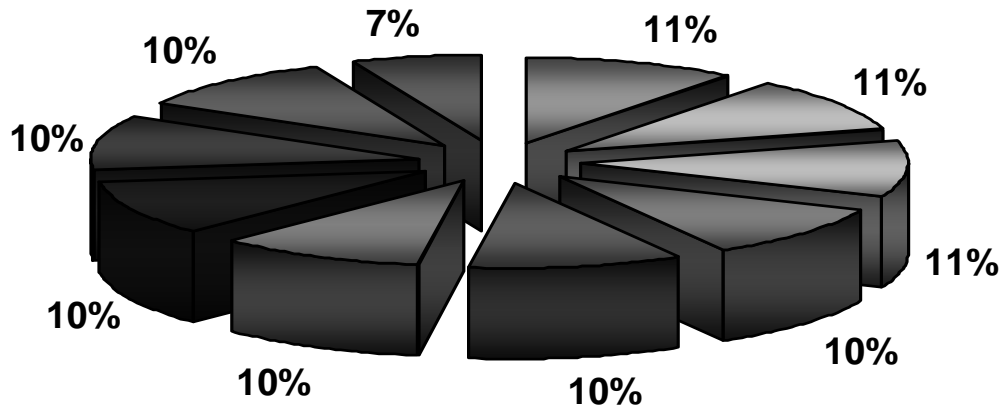


**SERVICIOS DIRIGIDOS A ADULTOS**

	19 A 22	23 A 26	27A 30	31 A 34	35 A 38	39 A 42	43 A 46	47 A 50	51 A 54	55 o >
<b>NÚMERO</b>	32	32	32	32	32	32	32	32	31	20
<b>%</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	96,87	62,5

La mayor parte de los servicios que se ofrecen en los CAPF ó Gimnasios van dirigidos a personas entre los 19 y los 54 años y que el adulto mayor representa un índice significativo que merece una mirada.

**SERVICIOS DIRIGIDOS ADULTOS Y ADULTO MAYOR**



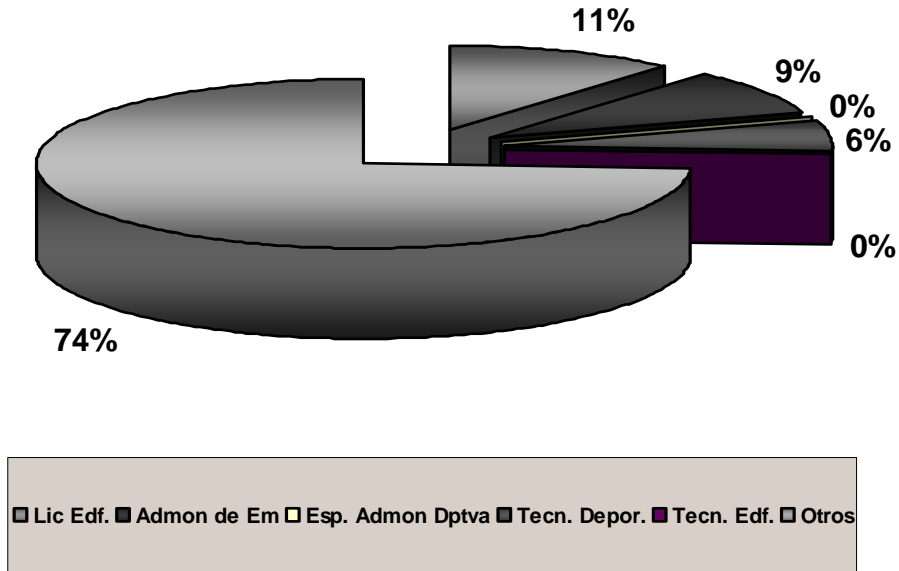
■ 19 A 22	■ 23 A 26	■ 27A 30	■ 31 A 34	■ 35 A 38	■ 39 A 42
■ 43 A 46	■ 47 A 50	■ 51 A 54	■ 55 o >		

**PERSONAL ADMINISTRATIVO QUE LABORA EN LAS INSTALACIONES**

	<b>NÚMERO</b>	<b>%</b>
Licenciado en Educación Física	4	12,5
Administrador de Empresas	3	9,37
Especialista Administración Dptva	0	0
Tecnólogo Deportivo	2	7,4
Tecnólogo Educación Física	0	0
Otros	26	74.28

La mayor parte de los CAPF ó Gimnasios son administrados por personas con otro tipo de profesionales 74%.

**PERSONAL ADMINISTRATIVO**



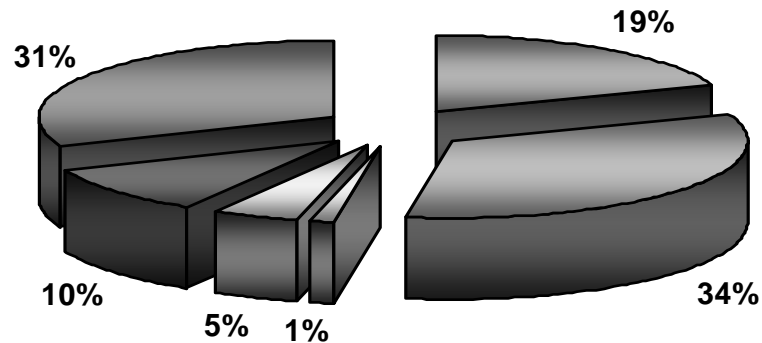


## PERSONAL DE SERVICIOS QUE LABORA EN LAS INSTALACIONES

	NÚMERO	%
Tecnólogo Educación Física	40	19,23
Licenciado en Educación Física	69	33,17
Especialista Actividad Física y Salud	3	1,44
Profesional en Deporte	10	4,8
Tecnólogo Deportivo	21	10,09
Empíricos	65	31,25

Se observa gran cantidad de personal profesional en los CAPF ó Gimnasios 34% para los Licenciados y el 19% para los Tecnólogos en Ed. Física y llama poderosamente la atención el porcentaje de Empíricos 31%.

## PERSONAL DE SERVICIOS



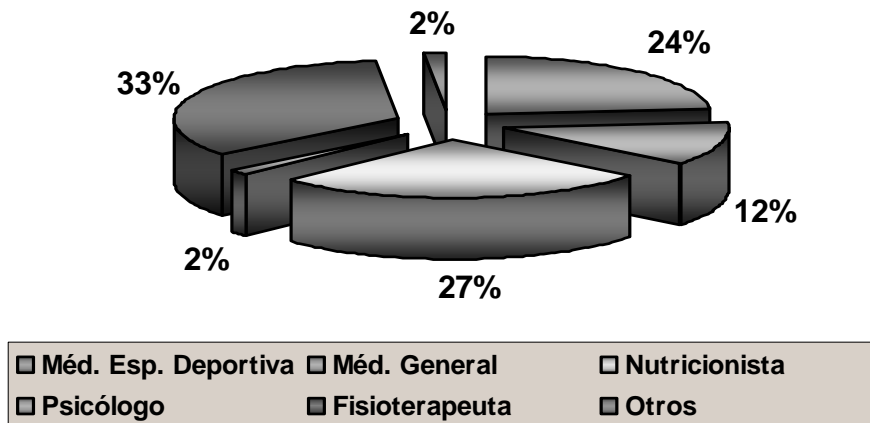
■ Tecn. Edf.	□ Lic. Edf.	□ Esp. Act. Fca y Sal.
□ Prof. Deporte	■ Tecn. Dptvo.	■ Empíricos

### GRUPO INTERDISCIPLINARIO

	NÚMERO	%
Médico Especialista Medicina Deportiva	14	23,72
Médico General	7	11,86
Nutricionista	16	27,11
Psicólogo	1	1,69
Fisioterapeuta	20	33,89
Otros	1	1,69

Se observa como los fisioterapeutas 33% tienen un alto nivel de incidencia en los CAPF ó Gimnasios lo hace pensar sobre los procesos de recuperación que se adelantan en ellos y de otro lado sobre la posible cantidad de lesiones que están ocurriendo de igual manera en estos sitios.

### GRUPO INTERDISCIPLINARIO

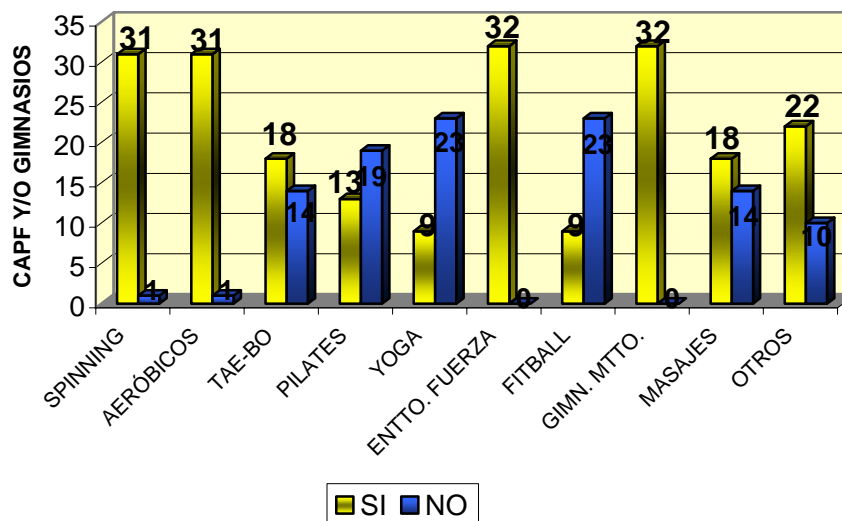


## ACTIVIDADES QUE OFRECEN LOS CAPF Y/O GIMNASIOS

ACTIVIDAD	SI	NO
SPINNING	31	1
AERÓBICOS	31	1
TAE-BO	18	14
PILATES	13	19
YOGA	9	23
ENTTO. FUERZA	32	0
FITBALL	9	23
GIMN. MTTO.	32	0
MASAJES	18	14
OTROS	22	10

Las actividades mas representativas en los CAPF ó Gimnasios son las cardiovasculares junto con el Entto. de la Fuerza y la Gimn. Mtto,

### ACTIVIDADES

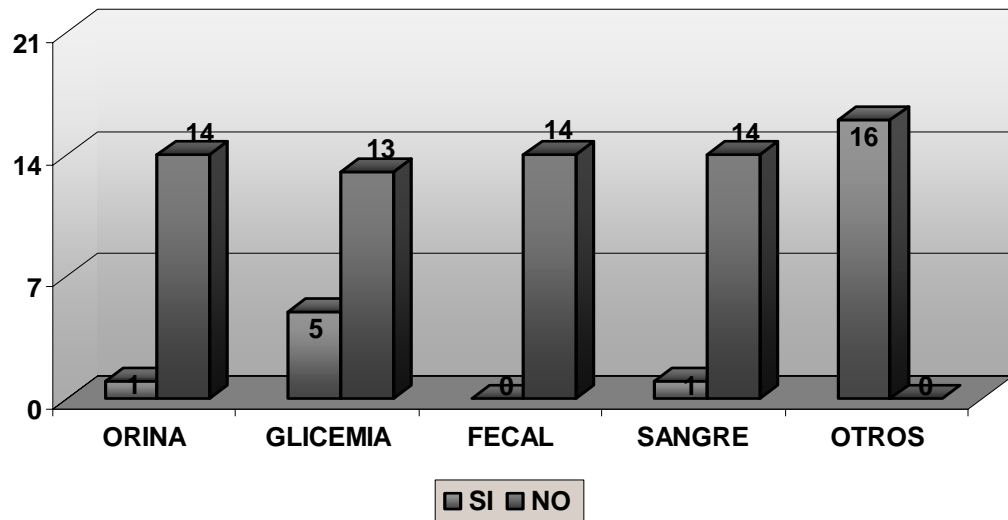


### EXÁMENES MÉDICOS RECOMENDADOS

	SI	NO
ORINA	1	14
GLICEMIA	5	13
FECAL	0	14
SANGRE	1	14
OTROS	16	0

Reobserva como en los CAPF Ó Gimnasios se recomiendan exámenes distintos a los enumerados y la glicemia como un de los mas referenciados.

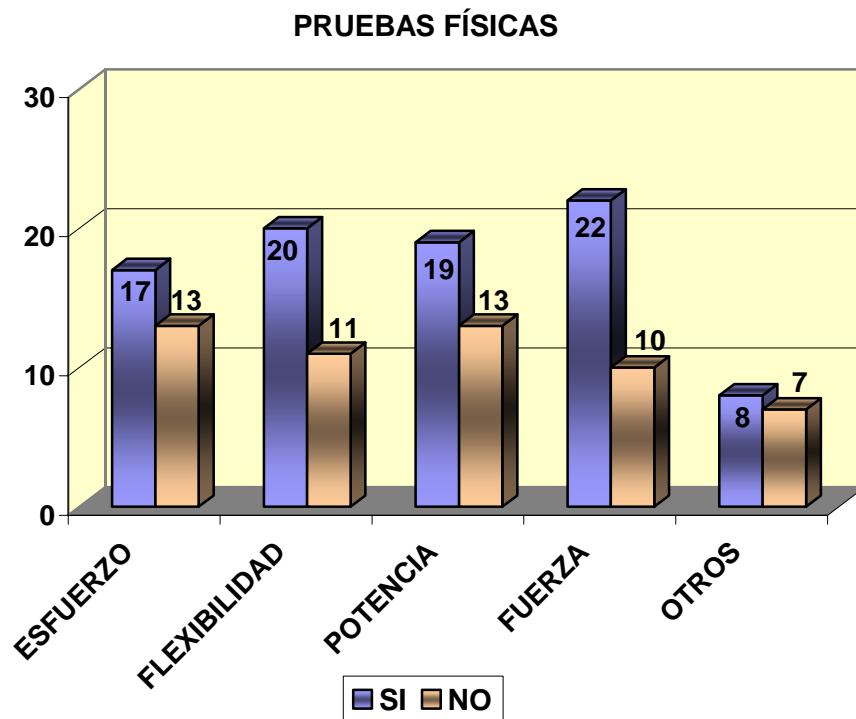
### EXÁMENES MÉDICOS RECOMENDADOS



## PRUEBAS FÍSICAS

	SI	NO
<b>ESFUERZO</b>	17	13
<b>FLEXIBILIDAD</b>	20	11
<b>POTENCIA</b>	19	13
<b>FUERZA</b>	22	10
<b>OTROS</b>	8	7

Las pruebas de fuerza y flexibilidad son las que más se realizan en los CAPF ó Gimnasios encuestados (22 y 20 respectivamente).

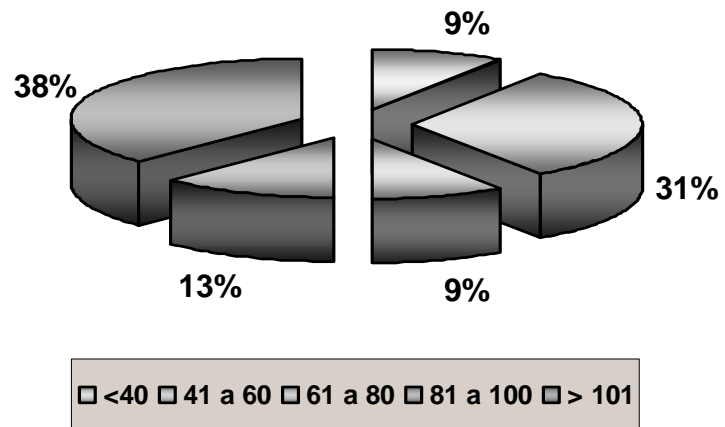


### RANGO DE USUARIOS

<40	3
41 a 60	10
61 a 80	3
81 a 100	4
> 101	12

El 38% de los CPAF ó Gimnasios atienden en promedio mas de 101 personas diarias y el 31% de 41 a 60 personas diarias.

### RANGO DE USUARIOS

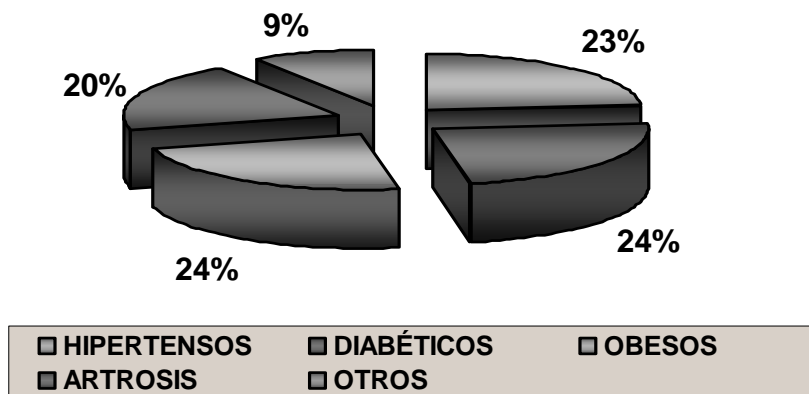


**PROGRAMAS OFRECIDOS**

	<b>SI</b>	<b>NO</b>
HIPERTENSOS	13	18
DIABÉTICOS	13	18
OBESOS	13	18
ARTROSIS	11	20
OTROS	5	

Se observa como la hipertensión, la diabetes, la obesidad y la artrosis presentan índices significativos en los programas que se ofrecen en los CAPF ó Gimnasios, lo que haría reflexionar sobre el grado tan alto que han alcanzado estas enfermedades en el Municipio de Medellín.

**PROGRAMAS OFRECIDOS**

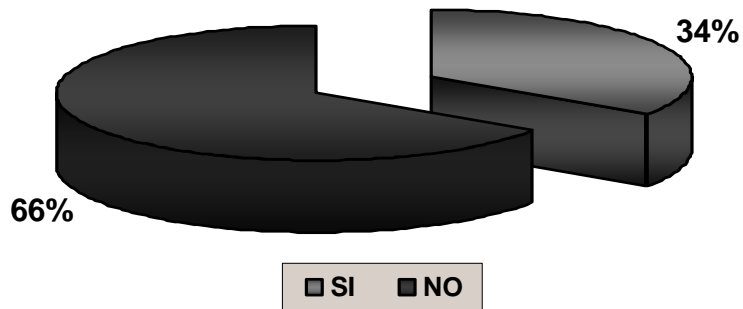


**MEDICAMENTOS DISTRIBUIDOS EN EL CAPF Y/O GIMNASIO**

	<b>SI</b>	<b>NO</b>
	11	21

Hay un alto índice en el nivel de medicamentos que se distribuyen en los CAPF ó Gimnasios, la pregunta es ¿bajo que criterios se hace este tipo de distribución o comercialización? ¿Es bajo prescripción médica o no?

**MEDICAMENTOS**





## 11. RECOMENDACIONES

- Se hace urgente el control por parte del INDER, en materia del ejercicio físico, hacia los CAPF y gimnasios con el fin de responsabilizar aún más a los administradores e instructores sobre su papel a desarrollar en el contexto dentro del cual están inmersos.
- Se hace de igual manera necesario por parte del estado una legislación en materia de ejercicio físico que vele por la integridad del usuario. Adoptando mecanismos que no perjudique a los gimnasios y les permitan estar adscritos al sistema tanto de seguridad social como lineamientos en materia de políticas de salud y de esta manera mejorar la calidad de vida y las expectativas de vida del pueblo Colombiano.
- Al Instituto Universitario de Educación Física de la Universidad de Antioquia, al Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, a la Universidad San Buenaventura y a la Universidad Católica de Oriente, un llamado de atención, para que implementen a su interior todo lo concerniente a dicho tema, pues en este momento son precarios los espacios y dotación con que ellos cuentan para la formación de sus alumnos y que tengan dicho perfil.
- De otro lado se hace necesario una comisión conformada por INDER, Indeportes y Representantes de los CAPF ó Gimnasios que se encargue de promover y verificar, la adecuación a las normas de los gimnasios que no cuentan con instalaciones idóneas ni con el personal para orientar la práctica regular del ejercicio físico.

- El Educador Físico, debe trascender las barreras del conocimiento y del simple hacer para liderar, plantear y programar actividades propias de su perfil, con el fin de continuar con su aparición dentro de los CAPF y los Gimnasios pues se presentan como una buena opción para el profesional de la actividad física teniendo como base el respaldo de la ley.
- La práctica regular del ejercicio físico debe traspasar la barrera del simple negocio y convertirlo en la mejor forma para el mejoramiento de la calidad de vida y la obtención de una óptima salud.
- Se hace necesario y urgente el perfil del Educador Físico que represente cambios importantes en la población y que haga gala de su condición de EDUCADOR, permitiendo cambios significativos en los usuarios frecuentes de dicho lugar.

## 12. CONCLUSIONES

- Entre los 32 CAPF o Gimnasios visitados suman 12.935 Mts.<sup>2</sup> construidos para la realización de la actividad física y cuentan con 6015 personas matriculadas, obteniendo como resultado 2,15 Mts.<sup>2</sup> por usuario para la practica regular del ejercicio físico.
- Se observa gran cantidad de profesionales que orientan el ejercicio físico (143), lo que hace pensar sobre la adecuada planeación, dosificación y evaluación del mismo.
- Por parte del INDER Medellín, falta mayor compromiso con la responsabilidad que la Ley le ha establecido, permitiendo que algunos centros se autodenominen CAPF, y de esta forma hacer la publicidad de su gimnasio.
- Lo que existe hasta el momento es la sola interpretación de la Ley por parte de los empresarios del sector, pues no existe claridad sobre la norma y cada uno de ellos dice estar cumpliendo con las exigencias de la misma pues nadie se ha apersonado de esta y simplemente pasa por el hecho de estar escrita sin ningún “doliente”.
- La Dirección Seccional de Salud de Antioquia es el ente que, a la fecha, viene cumpliendo con su rol frente a lo que le compete: vigilancia, control y certificación como IPS de los CAPF o Gimnasios que llenan documentación y realizan su respectiva inscripción ante ella.

- El INDER Medellín no se ha pronunciado frente a la responsabilidad que la ley le otorga.
- De los 32 gimnasios visitados solo 7 son CAPF, lo que representa el 22%, y se encuentran ubicados en los estratos 4 (2 CAPF), 5 (2 CAPF) y 6 (3 CAPF). El restante 78% son Gimnasios y se ubican en el estrato 3 (13), en el estrato 4 (7), en el estrato 5 (4) y en el estrato 6 (1).

<b>ESTRATO</b>	<b>CAPF</b>	<b>GIMNASIO</b>
1	0	0
2	0	0
3	0	13
4	2	7
5	2	4
6	3	1
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>25</b>

## 12. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2004 Y 2005

ACTIVIDAD	JUNIO				JULIO				AGOSTO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Diseño metodológico												
Asesorías												
Revisión bibliográfica												
Socialización												
Visitas a CAPF y gimnasios												
Archivo fotográfico												

ACTIVIDAD	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Diseño metodológico												
Asesorías												
Revisión bibliográfica												
Socialización												
Visitas a CAPF y gimnasios												
Archivo fotográfico												

## CRONOGRAMA 2005

ACTIVIDAD	FEBRERO				MARZO				ABRIL				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Diseño metodológico													
Asesorías													
Revisión bibliográfica													
Socialización													
Visitas a CAPF y gimnasios													
Archivo fotográfico													

## BIBLIOGRAFÍA

COLADO SÁNCHEZ, Juan Carlos. Fitness en las salas de musculación. Barcelona: Inder, 1996.

DEVÍS DEVÍS, José. Actividad Física, Deporte y Salud. Primera Edición 2000. INDE Publicaciones. Barcelona. P. 108.

GARCÍA, Germán. Gimnasios poco responsables y maquinaria de musculación deficiente. Portal Fitness. [www.enplenitud.com/v2resulta.asp](http://www.enplenitud.com/v2resulta.asp). Lunes 11 de Febrero de 2002.

GUTIÉRREZ MACÍAS, Liliana. Una mirada al ejercicio físico en los gimnasios de Medellín desde la promoción de la salud y prevención de la enfermedad primaria. Medellín, 2004 (Monografía) Instituto de Educación Física.

GUTIÉRREZ POVEDA , Javier. Manifiesto de Actividad Física para Colombia. Asociación de Medicina del Deporte de Colombia. AMEDCO. Agosto de 2002.

HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto. Metodología de la Investigación. Mc Gaw Hill. Primera Edición. México 1999.

INDER. Reglamentación de los CAPF. Documento. Medellín.

LE BOUCH, John. Hacia una ciencia del movimiento humano. Buenos Aires: Paidós.

LEY DEL DEPORTE. Ley 181 de enero 18 de 1995.

Ley 729 de 2001. Creación de C.A.P.F.

MEINEL, Kurt. Didáctica y Movimiento. La Habana: Orbe, 1977.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, Fernando. Actividad Física orientada hacia la salud. Editorial Biblioteca Nueva. España, 1996.

[www.gobernaciondeantioquia.gov.co](http://www.gobernaciondeantioquia.gov.co)

[www.inder.gov.co](http://www.inder.gov.co)

# ANEXOS

## ANEXO 1

### UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA ESPECIALIZACIÓN EN ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA

**INSTRUCTIVO:** La presente encuesta dirigida a administradores busca aportarle elementos de mejoramiento y cualificación a su Centro de Acondicionamiento y Preparación Física ó Gimnasio, dado que los resultados serán utilizados única y exclusivamente para el proceso investigativo llevado a cabo en la especialización en administración deportiva y el consolidado final le será enviado.

**OBJETIVO:** Verificar los niveles de cumplimiento de los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física frente a la ley 729 de diciembre 31 de 2001

#### 1. ASPECTOS GENERALES

- 1.1 Nombre del C.A.P.F \_\_\_\_\_ Código \_\_\_\_\_
- 1.2 Nombre del Gimnasio \_\_\_\_\_ Código \_\_\_\_\_
- 1.3 Licencia de Funcionamiento \_\_\_\_\_ N.I.T. \_\_\_\_\_
- 1.4 Dirección \_\_\_\_\_
- 1.5 Teléfono \_\_\_\_\_
- 1.6 Sector \_\_\_\_\_
- 1.7 Estrato \_\_\_\_\_
- 1.8 Número de personas matriculadas \_\_\_\_\_
- 1.9 Nombre del Administrador \_\_\_\_\_
- 1.10 Profesión \_\_\_\_\_
- 1.11 Área construida \_\_\_\_\_



## 2. SERVICIO

EL Servicio prestado por la institución está dirigido a:

### Grupo de Edades

Niños \_\_\_\_\_ 4 a 6 \_\_\_\_\_ 7 a 9 \_\_\_\_\_ 10 a 12 \_\_\_\_\_  
Jóvenes \_\_\_\_\_ 13 a 15 \_\_\_\_\_ 16 a 18 \_\_\_\_\_  
Adultos \_\_\_\_\_ 19 a 22 \_\_\_\_\_ 23 a 26 \_\_\_\_\_ 27 a 30 \_\_\_\_\_ 31 a 34 \_\_\_\_\_  
35 a 38 \_\_\_\_\_ 39 a 42 \_\_\_\_\_ 43 a 46 \_\_\_\_\_ 47 a 50 \_\_\_\_\_  
51 a 54 \_\_\_\_\_  
Adulto Mayor \_\_\_\_\_ 55 o más \_\_\_\_\_

## 3. PERSONAL

El personal que labora en las instalaciones está conformado por:

### 3.1. Administrativo

	CANTIDAD
Licenciado en Educación Física _____	_____
Administrador de Empresas _____	_____
Especialista en Administración Deportiva _____	_____
Tecnólogo Deportivo _____	_____
Tecnólogo en Educación Física _____	_____
Otros _____	_____

OBSERVACIONES:

---

---

---

### 3.2. Servicios

	CANTIDAD
Tecnólogo en Educación Física _____	_____
Licenciado en Educación Física _____	_____
Especialista en actividad física y salud _____	_____
Profesional en Deportes _____	_____
Tecnólogo Deportivo _____	_____
Empíricos _____	_____

OBSERVACIONES:

---

---

---

### 3.3. Grupo Interdisciplinario

		CANTIDAD
Médico Especialista en Medicina Deportiva	_____	_____
Médico General	_____	_____
Nutricionista	_____	_____
Psicólogo	_____	_____
Fisioterapeuta	_____	_____
Otros	_____	_____

OBSERVACIONES:

---

---

---

### 4. ACTIVIDADES

Actividades que se realizan en el Centro de Acondicionamiento:

	SI	NO	CANTIDAD
Spinning	_____	_____	_____
Aeróbicos	_____	_____	_____
Tae-bo	_____	_____	_____
Pilates	_____	_____	_____
Yoga	_____	_____	_____
Entrenamiento Fuerza	_____	_____	_____
Fitball	_____	_____	_____
Gimnasia Mantenimiento	_____	_____	_____
Masajes	_____	_____	_____
Otros	_____	_____	_____

OBSERVACIONES:

---

---

---

## 5. EXÁMENES MÉDICOS RECOMENDADOS

Son recomendados los siguientes exámenes en el Centro de Acondicionamiento Físico:

	SI	NO
Orina	_____	_____
Glicemia	_____	_____
Materia fecal	_____	_____
Sangre	_____	_____
Otros	_____	_____

Cuáles: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 6. PRUEBAS FÍSICAS QUE REALIZAN

En el Centro de Acondicionamiento Físico, se realizan pruebas físicas como:

	SI	NO
Esfuerzo	_____	_____
Flexibilidad	_____	_____
Potencia	_____	_____
Fuerza	_____	_____
Otros	_____	_____

Cuáles: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 7. RANGO DE USUARIOS DIARIOS

El rango de Usuarios diarios que acuden al Centro de Acondicionamiento Físico es de:

Menos de 40	_____
de 41 a 60	_____
de 61 a 80	_____
de 81 a 100	_____
Más de 101	_____

**8. PROGRAMAS OFRECIDOS**

En el Centro de Acondicionamiento Físico se encuentra variedad de programas ofrecidos a los siguientes grupos de personas:

	SI	NO
Hipertensos	_____	_____
Diabéticos	_____	_____
Obesos	_____	_____
Artrosis	_____	_____
Otros	_____	_____
Cuáles:	_____	
	_____	
	_____	

**9. MEDICAMENTOS**

En el C.A.P.F se distribuyen vitaminas, esteroides, hormonas o suplementos nutricionales:

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Cuáles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**10. ALGUNAS OBSERVACIONES PARA COMENTAR**

Quisiera comentar algo a cerca de la institución en alguno de sus aspectos:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ANEXO 2

Nombre del CAPF \_\_\_\_\_

Nombre del Gimnasio \_\_\_\_\_

Estrato \_\_\_\_\_

Área Construida \_\_\_\_\_

Parqueadero Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Capacidad \_\_\_\_\_

El CAPF cuenta con el espacio, ventilación, aireación e iluminación adecuados para la práctica regular del ejercicio físico. Describa lo observado.

---

---

---

---

El espacio para las clases o actividades programadas cumple con los ítems anotados anteriormente. Describalo.

---

---

---

---

Existe reglamento visible para los usuarios tanto habituales como nuevos.

---

---

---

---

Cada área cuenta con normas de seguridad expuestas en un lugar visible para el usuario.

---

---

---

---

El acceso al CAPF o Gimnasio es el adecuado

---

---

---

---

Observaciones generales

---

---

---

---

### ANEXO 3

## RESUMEN DE OBSERVACIÓN ANEXA A LA ENCUESTA

### Zona Nor-Oriental (2 Gimnasios)

El CAPF y/o Gimnasio cuenta con el espacio, ventilación, aireación e iluminación adecuados para la práctica regular del ejercicio físico. Describa lo observado.

<b>SI</b>	<b>NO</b>
1	1

El espacio para las clases o actividades programadas cumple con los ítems anotados anteriormente. Descríbalos.

<b>Mts2</b>	<b>Mts2</b>
150	75

Existe reglamento visible para los usuarios tanto habituales como nuevos.

- No existe reglamento visible para el usuario.

Cada área cuenta con normas de seguridad expuestas en un lugar visible para el usuario.

- No se observaron normas de seguridad para orientación del usuario.

El acceso al CAPF y/o Gimnasio es el adecuado.

- Si, aunque dadas las condiciones y las exigencias legales, puede quedar abierto un debate para que Planeación Municipal y el INDER haga la verificación pertinente.

Observaciones generales.

- En esta zona el ofrecimiento del ejercicio físico es por parte de gimnasios (2).

### **Zona Nor-Occidental (5 Gimnasios)**

El CAPF y/o Gimnasio cuenta con el espacio, ventilación, aireación e iluminación adecuados para la práctica regular del ejercicio físico. Describa lo observado.

<b>SI</b>	<b>NO</b>
3 (60%)	2 (40%)

El espacio para las clases o actividades programadas cumple con los ítems anotados anteriormente. Descríbalos.

<b>Mts2</b>	<b>Mts2</b>	<b>Mts2</b>	<b>Mts2</b>	<b>Mts2</b>
180	80	160	75	70

Existe reglamento visible para los usuarios tanto habituales como nuevos.

- No se observa reglamento que indique normas para el ingreso.

Cada área cuenta con normas de seguridad expuestas en un lugar visible para el usuario.

- No se observaron normas de seguridad para orientación del usuario.

El acceso al CAPF y/o Gimnasio es el adecuado.

- Si, aunque dadas las condiciones y las exigencias legales, puede quedar abierto un debate para que Planeación Municipal y el INDER haga la verificación pertinente.

Observaciones generales.

- En esta zona el ofrecimiento es por parte de los Gimnasios.

### **Zona Centro-Oriental (2 CAPF Y 6 Gimnasios)**

El CAPF y/o Gimnasio cuenta con el espacio, ventilación, aireación e iluminación adecuados para la práctica regular del ejercicio físico. Describa lo observado.

- Se cuenta con espacios que no son los más indicados para la práctica regular del ejercicio físico, lo cual incide en los demás ítem. Dichos espacios no son los más indicados pues algunos funcionan en un segundo piso, otros son casas a las que les fueron realizadas reformas, entre otros.

El espacio para las clases o actividades programadas cumple con los ítems anotados anteriormente. Descríbalo.



- Por lo descrito anteriormente presentan dificultades frente a los espacios adecuados para las clases respectivas, sólo el 25% de los gimnasios visitados posee buen espacio para las actividades grupales.

Existe reglamento visible para los usuarios tanto habituales como nuevos.

SI	NO
5 (62%)	3 (38%)

Cada área cuenta con normas de seguridad expuestas en un lugar visible para el usuario.

SI	NO
2 (25%)	6 (75%)

El acceso al CAPF y/o Gimnasio es el adecuado.

- Si, aunque dadas las condiciones y las exigencias legales, puede quedar abierto un debate para que Planeación Municipal y el INDER haga la verificación pertinente.

Observaciones generales.

- El 25% de los gimnasios visitados son CAPF.

### **Zona Centro-Occidental (2 CAPF Y 8 Gimnasios)**

El CAPF y/o Gimnasio cuenta con el espacio, ventilación, aireación e iluminación adecuados para la práctica regular del ejercicio físico. Describa lo observado.

- En términos generales se cuenta con espacios, ventilación, aireación e iluminación adecuada, el 30% de los gimnasios visitados cuenta con espacios, ventilación, aireación e iluminación aceptables.

El espacio para las clases o actividades programadas cumple con los ítems anotados anteriormente. Descríbalo.

<b>SI</b>	<b>NO</b>
7 (70%)	3 (30%)

Existe reglamento visible para los usuarios tanto habituales como nuevos.

<b>SI</b>	<b>NO</b>
7 (70%)	3 (30%)

Cada área cuenta con normas de seguridad expuestas en un lugar visible para el usuario.

<b>SI</b>	<b>NO</b>
4 (40%)	6 (60%)

El acceso al CAPF y/o Gimnasio es el adecuado.

- Si, aunque dadas las condiciones y las exigencias legales, puede quedar abierto un debate para que Planeación Municipal y el INDER haga la verificación pertinente.

Observaciones generales.

- Es una zona donde se cuenta con servicios adicionales como la piscina y la zona húmeda.

## **Zona Sur-Oriental (1 CAPF Y 2 Gimnasios)**

El CAPF y/o Gimnasio cuenta con el espacio, ventilación, aireación e iluminación adecuados para la práctica regular del ejercicio físico. Describa lo observado.

- De los CAPF visitados, se puede señalar que tienen el espacio, la ventilación, la aireación y la iluminación ideales dentro de sus instalaciones, además de observar que sus diseños fueron pensados más en el usuario como agente importante de su filosofía.

El espacio para las clases o actividades programadas cumple con los ítems anotados anteriormente. Descríbalo.

- Sus espacios son ideales, cómodos e invitan a realizar la actividad física, señalando que pueden tener la mejor infraestructura de la ciudad.

Existe reglamento visible para los usuarios tanto habituales como nuevos.

- Si, lo que permite identificar la claridad sobre el fundamento filosófico de éstos CAPF, la salud.

Cada área cuenta con normas de seguridad expuestas en un lugar visible para el usuario.

- Si, además de hacerle entender que lo que prima en las instalaciones, es su seguridad y que no se vea expuesto a riesgos sin previo aviso.

El acceso al CAPF y/o Gimnasio es el adecuado.

- Si, aunque dadas las condiciones y las exigencias legales, puede quedar abierto un debate para que Planeación Municipal y el INDER haga la verificación pertinente.

Observaciones generales.

- Sólo uno de los CAPF no permitió el ingreso a sus instalaciones por no encontrarse presente el jefe.

### **Zona Sur-Occidental (2 CAPF Y 2 Gimnasios)**

El CAPF y/o Gimnasio cuenta con el espacio, ventilación, aireación e iluminación adecuados para la práctica regular del ejercicio físico. Describa lo observado.

<b>SI</b>	<b>NO</b>
3 (75%)	1 (25%)

El espacio para las clases o actividades programadas cumple con los ítems anotados anteriormente. Descríbalos.

<b>SI</b>	<b>NO</b>
3 (75%)	1 (25%)

Existe reglamento visible para los usuarios tanto habituales como nuevos.

- El 90% cumple con este ítem.

Cada área cuenta con normas de seguridad expuestas en un lugar visible para el usuario.

- El 90% cuenta con normas expuestas en un lugar visible.

El acceso al CAPF y/o Gimnasio es el adecuado.

- Si, aunque dadas las condiciones y las exigencias legales, puede quedar abierto un debate para que Planeación Municipal y el INDER haga la verificación pertinente.

Observaciones generales.

- Esta zona tiene: 50% CAPF (2). Los otros 2 funcionan como Gimnasios 50%.

## ANEXO 4

### CENTROS DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA

#### REGLAMENTO

#### 1. CAPÍTULO I

##### DENOMINACIÓN Y FINALIDADES

**ARTÍCULO 1. DENOMINACIÓN:** Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física CAPF son un establecimiento que prestarán un servicio Médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control y demás actividades relacionadas con las condiciones físicas, corporales y de salud de todo ser humano, a través de la recreación, el deporte, la terapia y otros servicios fijados por autoridades competentes y debidamente autorizados, orientados por profesionales en la salud, que coordinarían a licenciados en educación física, tecnológicos deportivos y demás personas afines que consideren que el tratamiento o rehabilitación de la persona (s) se realice en los CAPF.

##### ARTÍCULO 2. FINALIDADES:

- a) Certificar y ordenar los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física que prestan sus servicios en el Municipio de Medellín.
- b) Crear conciencia sobre la importancia de ofrecer estos servicios dentro de excelentes parámetros técnicos y científicos.
- c) Establecer los controles que garanticen el cumplimiento de los servicios ofrecidos y demandados.
- d) Propender por el mejoramiento de la práctica de la actividad física a través de establecimientos especializados.
- e) Coordinar acciones con las diferentes dependencias oficiales que tienen que ver con el funcionamiento de los CAPF.

#### 2. CAPITULO II DE LA ORGANIZACIÓN

**ARTÍCULO 3:** Las actividades desarrolladas por los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física, CAPF, entendidas como servicio médico, serán orientadas por un profesional de la salud en alguna de las siguientes especializaciones:

Médico Deportólogo  
Fisiatra  
Cardiólogo

**ARTÍCULO 4:** El profesional de la salud, orientador del CAPF, tendrá como función principal realizar la evaluación, diagnóstico y la prescripción del ejercicio del usuario inscrito o remitido por otra organización de la salud

**ARTÍCULO 5:** La prescripción Médica será orientada y dirigida por el personal adscrito al CAPF el cual debe acreditar el siguiente perfil profesional:

- Licenciado en Educación Física
- Profesional en Deportes
- Fisioterapeuta
- Tecnólogo en Educación Física o Deportes

**ARTÍCULO 6:** Además de contar con el personal anteriormente relacionado, el Centro de Acondicionamiento y preparación Física, CAPF, podrán tener en su estructura personal de apoyo profesional o especializado en áreas específicas de la actividad física certificados por una Institución de Educación Superior para atender otros servicios que le soliciten o demanden

**ARTÍCULO 7:** Todo este personal debe acreditar ante el INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE MEDELLÍN, INDER, el título profesional o certificado requerido y debe ser presentado al momento de solicitar la certificación por parte del CAPF

**ARTÍCULO 8:** La Dirección Seccional de Salud de Antioquia, con base en la normatividad vigente, inscribirá y evaluará a los CAPF en materia de salud, quienes con el formulario radicado, solicitarán al INDER el trámite para expedir la Certificación respectiva

**ARTÍCULO 9:** Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física, CAPF, podrán celebrar convenios con establecimientos de Educación Superior para contar con practicantes en su área, quienes podrán realizar también procesos de investigación en el CAPF

### 3. CAPÍTULO III

#### DE LAS ÁREAS Y SERVICIOS

**ARTICULO 10:** El consultorio médico, además de contar con los equipos para la prestación de primeros auxilios, debe contar con la dotación requerida para su funcionamiento con base en los requerimientos y directrices dadas por la Dirección Seccional de Salud de Antioquia

**ARTICULO 11:** De igual manera, la unidad médica tendrá como función prestar asesoría científica al CAPF, participar activamente en la capacitación de los profesionales de cada área, así como propiciar orientación educativa en salud a los usuarios.

### 4. DEPARTAMENTO TÉCNICO

**ARTICULO 12:** El departamento técnico estará conformado por profesionales en el área de la Educación Física y Deportes (Licenciados o Tecnólogos), teniendo como función

elaborar la programación, ejecución y control metodológico, pedagógico y teórico de los programas ofrecidos por el Centro y de acuerdo con la prescripción realizada por el área médica.

**ARTICULO 13:** El departamento técnico deberá contar con un coordinador, el cual debe ser Licenciado en Educación Física quien de manera Interdisciplinaria intervendrá en la elaboración y ejecución de los diferentes programas ofrecidos.

**ARTÍCULO 14:** El departamento técnico del CAPF, propenderá por la capacitación activa de los profesionales a su servicio en las actividades programadas por el departamento o la unidad médica.

## **5. CAPITULO IV PLANTA FÍSICA**

**ARTICULO 15:** Las instalaciones de los CAPF deben contar con las normas técnicas de diseño de interior en relación con la ventilación, iluminación, pisos en madera o caucho para las diferentes áreas de trabajo, construir los espacios aislados de ruido exterior para evitar la contaminación en el entorno.

**ARTICULO 16:** El CAPF debe utilizar material didáctico adecuado para la enseñanza y práctica de cada actividad, junto con los implementos de dotación e indumentaria, de acuerdo a la actividad ofrecida por el establecimiento.

**ARTICULO 17:** Los CAPF deberán contar con instalaciones adecuadas e higiénicas que garanticen el normal desarrollo de la actividad desarrollada.

**ARTICULO 18:** La planta física debe contar con las siguientes zonas de atención:

Zona administrativa  
Zona Médica (Consultorio y primeros auxilios)  
Zona Cardiovascular  
Zona Muscular  
Zona Múltiple  
Zona de Terapia Física  
Unidad Sanitaria adecuada.

**ARTICULO 19:** La zona múltiple deberá tener ventilación adecuada, espacio cómodo sin incurrir en sobre cupos, temperatura adecuada, buena iluminación y sonido que cumplan normas sobre los decibeles permitidos.

**ARTICULO 20:** La zona de halterofilia presentará excelentes condiciones de las máquinas o equipos en general, los cuales deben estar contruidos cumpliendo todas las normas de calidad, seguridad e higiene.



**ARTICULO 21:** Los CAPF tendrán separado por sexo los servicios sanitarios, los cuales deberán proporcionar máxima comodidad cuyos drenajes y disposición de deshechos deberán cumplir estrictamente normas de construcción.

**ARTICULO 22:** Los CAPF que ofrezcan servicios adicionales como Jacuzzi, sauna, masajes y otros, deberá contar con las normas técnicas requeridas en su diseño, construcción de espacios, estar aislados y tener a la vista las recomendaciones, sugerencias y riesgos a los cuales están sometidos los usuarios.

**ARTICULO 23:** Los CAPF deben contar con su área de parqueo, de conformidad con lo exigido por la ley de ordenamiento urbanístico según el artículo 444 del acuerdo 30 de 1993. Licencias de funcionamiento expedida por Cámara de Comercio y Planeación Municipal.

## **CAPITULO V**

### **6. DISPOSICIONES VARIAS**

**ARTICULO 24:** Las tarifas de servicio deben ser establecidas dependiendo de la ubicación del Centro y de acuerdo a los servicios prestados.

**ARTICULO 25:** El CAPF, deberá contar con un reglamento interno, el cual debe contemplar los siguientes aspectos:

7. Derechos y obligaciones del usuario y el CAPF
8. Recomendaciones de los alimentos y bebidas que se deben consumir antes, durante y después del ejercicio.
9. Instrucciones en el uso de la implementación deportiva, servicios ofrecidos y el respectivo horario.
10. Tipo de ropa exigida para hacer la actividad programada.
11. Cupo de atención por actividad.
12. Formas de utilización de las zonas húmedas, de ejercicios, comunes o de descanso.
13. Las máquinas a utilizar deben tener las indicaciones para todos los niveles de programas e igualmente ajustables a las medidas antropométricas y excelentes condiciones mecánicas y de higiene.

14. Carnetización de los usuarios.

15. Carnetización del personal de planta o de apoyo, debidamente uniformados.

**PARÁGRAFO:** El reglamento interno debe estar exhibido en lugar visible para todos los usuarios del CAPF.

**ARTICULO 26:** Lo no contemplado en este reglamento, será potestativo del Instituto de Deportes y Recreación de Medellín, INDER y de las dependencias municipales y departamentales competentes.

**ARTICULO 27:** El INDER otorgará un certificado de funcionamiento al CAPF el cual tendrá una vigencia de dos (2) años, el cual se revalidará una vez se inspeccione el cumplimiento de cada uno de los aspectos contemplados en este reglamento.

**ARTICULO 28:** El INDER realizará visitas de inspección a estos establecimientos, cuyo propósito es verificar el adecuado funcionamiento del CAPF.

**ARTICULO 29:** Cada CAPF, presentará la aprobación de funcionamiento, expedida por Planeación Municipal, la Secretaría de Salud Municipal y la Secretaría de Gobierno.

**ARTICULO 30:** El CAPF, debe contar con fichas de ingreso y seguimiento a cada usuario.

## **CAPITULO VI**

### **16. SANCIONES**

**ARTÍCULO 31:** Los CAPF que infrinjan las disposiciones contenidas en su reglamento, incurrirán en las sanciones que a continuación se describen:

1. Llamada de atención por escrito, si en la visita se detecta que incurren en una falta.
2. Imposición de multa de 1 a 5 salarios mínimos legales mensuales vigentes, según la falta, mediante resolución motivada, la cual posee recurso de reposición.
3. Cierre temporal del establecimiento si persiste la falta al efectuarse visita, mediante resolución motivada, la cual posee recurso de reposición.
4. Cierre definitivo del establecimiento si persiste la falta al efectuarse otra visita o si incurre en más de tres faltas, mediante resolución motivada, la cual posee recurso de reposición.

## ANEXO 5

DIARIO OFICIAL. AÑO CXXXVII. N. 44663. 31, DICIEMBRE, 2001. PAG. 1

### LEY 729 DE 2001

(diciembre 31)

*por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física en Colombia.*

El Congreso de Colombia

DECRETA:

Artículo 1°. Créase los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, Municipales o Distritales.

Artículo 2°. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, son establecimientos que prestarán un servicio médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control, y demás actividades relacionadas con las condiciones físicas, corporales y de salud de todo ser humano, a través de la recreación, el deporte, la terapia y otros servicios fijados por autoridades competentes y debidamente autorizados, orientados por profesionales en la salud, que coordinarán a licenciados en educación física, tecnológicos deportivos y demás personas afines que consideren que el tratamiento o rehabilitación de la persona (s) se realice en los CAPF.

Artículo 3°. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, serán autorizados y controlados por los entes deportivos municipales y distritales conforme al reglamento que se dicte al respecto.

Artículo 4°. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, deberán contar con las instalaciones adecuadas para la realización de los diferentes programas. Cada una de sus áreas poseerá la implementación necesaria para el desarrollo de los mismos, previstos de servicio médico, fisioterapéutico, nutricional y demás servicios que las autoridades soliciten para su funcionamiento.

Artículo 5°. Corresponde al ente deportivo municipal o distrital velar porque los servicios prestados en estas organizaciones se adecuen a las condiciones de salud, higiene y aptitud deportiva, atendidas por personal altamente capacitado, médico, nutricionista, fisioterapeutas, educadores, físicos, licenciados o tecnólogos en deporte y educación física entre otras y con una implementación diseñada técnicamente para este fin; los usuarios de los CAPF recibirán servicios de salud como: Prevención, atención, recuperación, rehabilitación y control.

La vigilancia y control de los servicios, convenios, contratos, títulos y demás circunstancias afines en materia de salud se prestará por la respectiva Secretaría de

Salud Municipal o Distrital o quien haga sus veces; se pasará a los entes deportivos municipales o distritales para que pueda expedir las certificaciones que acrediten su funcionamiento permanente.

En cualquier incumplimiento certificado por los organismos de salud para la prestación del servicio médico acarreará las sanciones establecidas en la legislación nacional o la imposibilidad de que los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, presten su servicio.

En cualquier momento podrán las Secretarías de Salud o quien haga sus veces en el respectivo municipio realizar las visitas de control para supervisar que se preste eficientemente el servicio médico.

Artículo 6°. Las actividades desarrolladas por los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, se entenderán como servicio médico siempre y cuando estén relacionados con la rehabilitación, prevención, atención, recuperación y control de las personas debidamente remitidas por profesionales de la salud.

Artículo 7°. Podrán los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, celebrar convenios y contratos con hospitales, EPS, IPS, ARS y entes territoriales en programas encaminados a la prevención, rehabilitación y control de salud.

Artículo 8°. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, podrán asociarse para buscar representación nacional y participar en temas de salud y deporte.

Artículo 9°. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, podrán recibir los beneficios que en materia deportiva se establezcan en Colombia.

Artículo 10. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, están autorizados para atender programas sociales a bajo costo para pensionados o grupos de tercera edad debidamente asociados y autorizados por los entes deportivos municipales para llevar control o prevención en salud.

Se deberá hacer evolución médica interna sin ningún costo y elaborar el programa a seguir.

Este programa social se entenderá como parte del servicio médico que los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, prestarán.

Artículo transitorio. Podrán mientras se reglamenta esta ley autorizarse el funcionamiento temporal de los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, con la presentación de los documentos requeridos por las autoridades respectivas y los requisitos de los entes deportivos, municipales y distritales.

Después de primer año de vigencia de esta ley y su reglamentación solo podrán funcionar con el lleno total de los requisitos exigidos.

Artículo 11. La presente ley rige a partir de la fecha de su promulgación y deroga todas las disposiciones que le sean contrarias.

El Presidente del honorable Senado de la República,

*Carlos García Orjuela.*

El Secretario General (E.) del honorable Senado de la República,

*Luis Francisco Boada Gómez.*

El Presidente de la honorable Cámara de Representantes,

*Guillermo Gaviria Zapata.*

El Secretario General de la honorable Cámara de Representantes,

*Angelino Lizcano Rivera.*

REPUBLICA DE COLOMBIA – GOBIERNO NACIONAL

Publíquese y cúmplase.

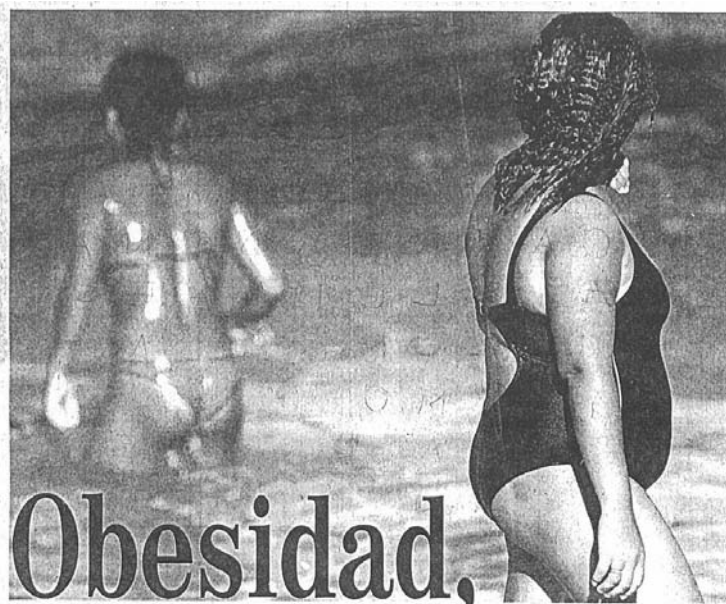
Dada en Bogotá, D. C., a 31 de diciembre de 2001.

ANDRES PASTRANA ARANGO

El Ministro de Salud,

*Gabriel Ernesto Riveros Dueñas.*

## ARCHIVO DOCUMENTARIO



# Obesidad,

## el costo extra del sueño americano

● EN ESTADOS Unidos más de 300 millones de personas son obesas.

● LA MIRADA se dirige ahora a los inmigrantes que sufren del trastorno.

● LA SITUACIÓN de los hábitos dietarios también preocupa en España.

Silvia Dargatzis Gibson  
sgibson@blythe.com

Colaboradora en Washington, E.U.  
La obesidad se ha convertido en uno más de los costos que deben pagar los inmigrantes que quieren realizar su sueño americano.

Esa es la conclusión de un reciente estudio que demuestra que muchos de los extranjeros cuyo objetivo es quedarse a vivir en los Estados Unidos, terminan asimilando las malas costumbres alimenticias, el sedentarismo y la falta de actividad trayendo como consecuencia muchos kilos de peso extra en su cuerpo.

Los inmigrantes actualmente componen más del 11 por ciento de la población estadounidense. En total, más de 127 millones de adultos estadounidenses tienen exceso de peso y unos 70 millones son obesos o gravemente obesos. La obesidad constituye hoy en día uno de las enfermedades más difíciles de tratar en este país.

Según la investigación, liderada por la instructora de medicina de la Escuela de Medicina Feinberg de la Universidad

Northwestern de Chicago, la doctora Mira Sanghavi Goel, "los inmigrantes que han vivido en este país al menos quince años son casi igual de obesos a sus contrapartes nacidos en E.U. El aumento de peso pareció comenzar luego de que las personas habían estado viviendo en el país durante 10 años".

Las tendencias del estudio publicado a mediados del mes de diciembre en el Journal of the American Medical Association, son preocupantes ya que demuestran que de los más de 30 mil entrevistados, la aparición de la obesidad fue del 16 por ciento entre los inmigrantes y del 22 por ciento entre los nacidos en los E.U.

Quiénes llegan a los Estados Unidos se ven enfrentados a un nuevo estilo de vida que incluye no solo comidas rápidas y procesadas, sino diversas tecnologías y cierto tipo de entretenimiento que estimula el sedentarismo.

Así ve la situación Diego Campos, un colombiano que lleva más de cinco años en Estados Unidos: "yo he ganado como 20 kilos desde que llegue a Estados Unidos. Creo que la comida acá es demasiado procesada, de manera que engorda más. También creo que uno está un poco más estresado por estar comenzando en un nuevo país. En términos generales, uno sí como un poco más que en Colombia".

El hecho de salir a trabajar largas jornadas, de no tener tiempo para cocinar de manera adecuada, hace mucho más atractiva la comida rápida, los congelados y la "comida chatarra" que son las que más engordan.

Según María Galio to una joven nacida en Estados Unidos que vivió toda su vida en Colombia y quien hace más de 4 años se trasladó a vivir a Nueva York, "en general creo que es



Archivo, AP  
Un estudio realizado en Estados Unidos reveló que los inmigrantes tienen menos acceso a la información sobre dietas y ejercicio.

### Otros casos

#### El asunto también preocupa en España

El Ministerio de Sanidad y Consumo de España pretende llevar a cabo una actuación específica para mejorar la dieta alimenticia de los inmigrantes, informó la ministra, Elena Salgado, según un despacho de la agencia noticiosa Efe.

Salgado expresó la preocupación de su departamento por el alto índice de obesidad infantil que hay en España, del 16 por ciento, que coloca a este país a la cabeza de Europa, detrás del Reino Unido.

Es posible, explicó la ministra, que los inmigrantes no encuentren la misma comida y recurran a productos industrializados de comida rápida para alimentar a sus hijos, con el riesgo que esta alimentación conlleva para la obesidad y la aparición temprana del colesterol.

mas fácil acostumbrarse a comer "basura" en Estados Unidos porque acá uno no tiene a la mamá o a alguien que le ayude a cocinar en la casa. Entonces es más fácil pedir una pizza o algo así".

La doctora Goel dijo a la prensa la semana pasada: "imagínese que usted acaba de llegar como inmigrante a los Estados Unidos. Puede que viva en un centro urbano en el que haya otros inmigrantes como usted, haga compras en un supermercado local y preparen comidas tradicionales. Es posible que no tenga carro y entonces camine más frecuentemente. Ahora imagínese que su trabajo cambia o que tiene hijos y se cambia a otro barrio. En ese

momento puede comenzar a adquirir más hábitos estadounidenses, como comprar chocolates cerca al cajero del supermercado o conducir más que caminar".

Como si esto no fuera suficiente, el estudio también demuestra que los inmigrantes tienen menos acceso a la información sobre dietas y ejercicio, y sobre los peligros del consumo de ciertos alimentos ricos en azúcares, grasas y sodio.

Así, muchos de los que llegan a Estados Unidos tienden a lograr la realización del sueño americano, pero adquieren también los males propios de la cultura que con tanto fervor quieren asimilar. En este caso, el sobrepeso.

# Acondicione el cuerpo antes del ejercicio

● DESPUÉS DEL sedentarismo, la actividad física debe ser moderada.

● RECOMIENDAN UNA evaluación física y nutricional previo a la actividad.

Isolda María Vélez H.  
isolvav@elcolombiano.com.co  
Medellín

Poco a poco la rutina de la vida laboral, del estudio y de las diversas actividades retorna con el correr de los días de enero. El sedentarismo de las vacaciones, los excesos en la alimentación se sienten en los kilos de más que se ganaron durante las celebraciones de Navidad y Año Nuevo.

El propósito de iniciar un año con mucha actividad deportiva para botar la grasa está más fresco que en cualquier época del año y muchos se arriesgan a ir al gimnasio y seguir una rutina de ejercicios.

Incluso, el deseo de obtener pronto lo deseado (bajar de peso) puede llevar a la persona a excederse en el ejercicio y a reducir los alimentos, sin pensar que el cuerpo requiere un proceso de adaptación para el desarrollo de la actividad física, tal como lo explica el preparador físico Oswaldo Gómez.

"Antes de iniciar el trabajo en el gimnasio lo ideal es que la persona se haga un chequeo, una evaluación nutricional, que incluya la medición de la grasa. De esta manera, se traza una guía de ejercicios de acuerdo con la necesidad de cada quien", explicó.

A su vez, Beatriz Elena Calderón, coordinadora médica de la compañía de medicina prepagada Humana S.A., señaló, citada por Colpremsa que "la gente tiene la tendencia de hacerse chequeos médicos al comenzar el año, por aquella creencia de año nuevo, vida nueva y eso es importante porque ayuda en la prevención de futuras enfermedades".

## Buscando el nivel

Al margen de las evaluaciones médicas, quienes se aventuran a realizar ejercicios deben tener en cuenta que el cuerpo requiere un acondicionamiento, antes de someterse a una rutina intensa de ejercicio.

Si es una persona que no va a

los gimnasios debe comenzar con caminatas de media a una hora, acompañadas con cuatro series de 15 ó 20 abdominales y uso de la bicicleta estática.

"La idea es que en las dos primeras semanas se trabaje la parte cardiovascular, a fin de bajar la grasa y eliminar la retención de líquidos", agregó Gómez.

En el gimnasio, la rutina de adaptación consiste, en esas primeras semanas, en un trabajo en

las bandas, el escalador, las escalas eléctricas, la recumben (bicicleta para lesiones de rodilla y de columna) y la bicicleta de spinning.

Cuando no se cumple el proceso de adaptación, la persona puede sufrir mareos, dolor muscular, visión borrosa y aumentar el riesgo para una lesión muscular o cardiovascular. "Además, se produce el efecto contrario: la gente pierde el interés en la actividad física y rápidamente abandonan su rutina de ejercicio

porque no la llevarán de forma moderada", agregó el educador físico, del gimnasio Bodytech, del centro comercial Vizcaya.

Una vez superada esa fase, el ejercicio para quien no va al gimnasio puede incrementarse con una media hora de trote, un circuito de ejercicios (con abdominales, sentadillas y glúteos, si no hay problema de rodilla), y añadir un deporte como patinaje, nadar y montar en bicicleta.

En el gimnasio se continúa con una rutina de ejercicios que fortalezcan la parte aeróbica con pesas. "Siempre con un control nutricional y una evaluación física, cada dos meses, como mínimo", concluye Gómez.



Diego González.  
Modelo: Athenea

## Servicio y **RECOMENDACIONES**

### Algunas recomendaciones para el ejercicio

- La dieta debe ser prescrita por un especialista en nutrición para asegurar resultados positivos.
- En los gimnasios evalúan en la parte física: triceps, abdomen (pliegues de grasa), zona escapular (los rollitos en la espalda), la zona iliaca entre la cintura y la pierna, el muslo y la pierna. Se toman las medidas de abdomen, presión arterial y se hacen unas pruebas de retracciones musculares (para observar qué tan tiesa está la persona).
- Durante el ejercicio es importante la hidratación, ojalá con agua.
- Se recomienda en la mañana no ingerir gran cantidad de harinas. Al almuerzo no debe fal-

# Reductos contra el estrés

● **GINNASIOS QUE desafían el caos céntrico y son alternativas de salud.**

● **LOS CLIENTES los prefieren porque pueden salir de trabajar y entrenar.**

● **SON COMO oasis en medio del agite del tráfico y el afán de los peatones.**

Rafael González Toro  
rafael@wccolombiano.com.co

Medellín  
Cruzar la puerta es como ingresar a una burbuja. Adentro el ambiente cambia de manera radical. El ruido, el humo y el agite del centro se vuelven concentración y miradas de soslayo a los espejos.

Pero la burbuja también tiene sonidos. Choques de hierros que vibran y van. Esfuerzos que salen acompañados de gotas de sudor y música rápida que compite, y a veces le gana, al barullo ensordecedor de la calle.

"Cuando paso la puerta me desconozco. Dejo el trabajo, la tensión y me meto de lleno en mi entrenamiento. No es fácil porque el centro es agitado, pero venir acá me da tranquilidad. Me olvido de todo y me dedico sólo a mí", dice Carlos Botero un trabajador independiente que labora en el centro hace 15 años.

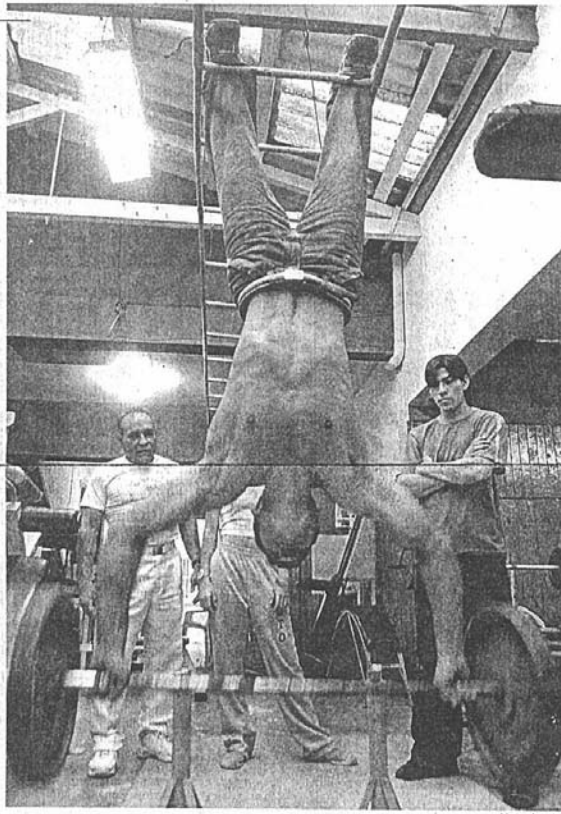
Seis años atrás Carlos tomó la decisión. Después de ver la burbuja desde afuera optó por ingresar.

"Era un sedentario. Veía a la gente que entrenaba duro y me animé. Hoy va no falta a la rutina diaria de dos horas de entrenamiento", comenta Carlos, mientras termina de trabajar el bíceps en el Gimnasio Universal de calle La Playa con la carrera Córdoba.

"Al igual que Carlos, centenares de personas ingresan a diario a un puñado de gimnasios que funcionan en el centro de la ciudad. Allí, a diferencia de otros centros de acondicionamiento físico se mezclan personas de todas las clases sociales.

"Acá vienen ejecutivos, obreros, oficinistas, secretarías, estudiantes universitarios y amas de casa, entre muchos otros", expresa Renzo Ramírez, nutricionista y dietista del Gimnasio Universal.

En el centro hay gimnasios



Un ejercicio bien complicado en la mitad del gimnasio de los Hermanos Ramírez. Este centro de acondicionamiento físico fue el primero en Medellín. Fundado hace 40 años, todavía sobrevive.

como el de los Hermanos Ramírez, que fue el primero que se instaló en Medellín.

## Un poco de historia

Ingresar es dar una pasada por la historia del culto al cuerpo en la ciudad.

Su pequeño local, ubicado en la calle Zea, entre las carreras Juan de Corral y Carabobo parece estacionado en los años sesenta.

La tablilla de madera en las paredes, víctima de los miles de golpes de los hierros, contrasta con los espejos que todavía, a pesar de los años, reflejan figuras cabeltas.

Acá empezaron los gimnasios de Medellín, hace 40 años. Nos mantenemos porque la

gente nos reconoce y porque los precios son buenos", dice Arturo Ramírez, propietario del gimnasio hermanos Ramírez.

Allí, la música se pierde con la estridencia de los parlantes de una cantina contigua. El de los Hermanos Ramírez tiene una clientela promedio de 35 personas.

Sobre un pequeño tapete Mónica González, una estudiante de secundaria del Liceo Tulio Ospina, a escasas dos cuadras del lugar, elonga y empieza a hacer un arco con su espalda.

Mónica, de 16 años, vive en Tejedo y por 30 mil pesos asiste cuatro veces a la semana al gimnasio.

"No hay que pagar transpor-

te, uno se mantiene sano y puede aprovechar su tiempo en algo productivo", dice Mónica, la única mujer de los cuatro clientes que hacen deporte un jueves en la tarde.

Unos metros más allá está Jorge Enrique Barrera. Concentrado al máximo trabaja los brazos con una barra que sostiene dos discos de 25 libras.

Jorge Enrique, de 40 años y de profesión vigilante, es un fisiculturista experto. Lleva 16 años entrenando allí y no le importa viajar a La Floresta para cumplir con sus rutinas de pesas.

"El ambiente es muy agradable. Uno ya lleva mucho tiempo con ellos y es difícil cambiar", sostiene Jorge Enrique,

quien no quiere quitarle más tiempo al entrenamiento con charlas inoportunas.

Afuera la gente pasa rápido. Casi ni miran esta pequeña y tradicional burbuja del culto al cuerpo en el centro. Muchos llevan el afán de conseguir transporte y otros van presurosos hacia las cinco residencias vecinas del gimnasio.

## Un oasis para oficinistas

En la calle Caracas, unos metros arriba de la carrera Palacé, otro gimnasio se convierte, según dicen varios de sus asistentes en un oasis en medio del estrés del centro.

En un segundo piso funciona el gimnasio Orión, que no lleva ni un mes de abierto y ya tiene más de un centenar de clientes.

"Nosotros lo montamos acá como una alternativa para las personas que trabajan en la zona del Parque Bolívar, Palacé y Junín. A la gente le gusta y ya comenzó a comprometerse con el espacio. Hay buenas perspectivas", afirma Jorge Iván Ortiz, instructor.

Desde el segundo piso se puede hacer sentadilla, trabajar espalda, fortalecer el trappecio, y aumentar la flexibilidad mientras se observa cómo la gente pasa presurosos hacia la Fiscalía de Palacé o va de compras al Centro Comercial El Cid.

La mayoría de los clientes, según Jorge Iván, son comerciantes de El Cid o funcionarios de entidades oficiales.

El Orión entró a llenar el hueco que dejó el gimnasio Nutibara, también de la zona, que fue cerrado hace unas semanas.

En el centro también prestan servicio gimnasios como el V. lanueva y el Milenio, en Córdoba con Ayacucho. Al igual que los otros del centro sus locales se ven llenos en horarios no muy tradicionales para hacer deporte.

Entre las 6:00 y las 8:00 de la mañana. De 12:00 del día a 2:00 de la tarde y de 6:00 de la tarde en adelante son las horas preferidas para acudir a entrenar.

Allí, adentro de estos reductos del culto al cuerpo y rodeados por el vértigo de la zona, se juntan personas de todas las clases para sudar con las pesas, el taekwondo, los aeróbicos, el spinning o la gimnasia.

Afuera, muy cerca, pero a la vez muy lejos pasan por la acera y miran hacia adentro de la puerta miles de personas a diario.

Tal vez, algún día, como lo hicieron Carlos, Mónica, Jorge Enrique y muchos más den el paso e ingresen a la burbuja.



Muchos optan por el fisiculturismo. La gran mayoría lo hace por salir del estrés.

## Contexto

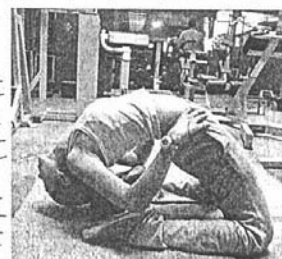
### Compiten con precio, calidad y servicio

Los gimnasios del centro de la ciudad tienen tarifas económicas comparadas con los de otras zonas como El Poblado, Laureles y El Estadio.

Acá tenemos unas 200 máquinas para entrenar con instructores capacitados. La tarifa promedio en el centro es de 30 mil pesos. En otros lugares de Medellín una mensualidad está en 80 o 90 mil pesos en promedio", expresa Renzo Ramírez, del Gimnasio Universal.

Estos centros de acondicionamiento físico abren desde las 6:00 de la mañana hasta las 9:00 de la noche. Varios de ellos tienen convenios con empresas del sector y tarifas especiales para los estudiantes de colegio y universidad, que realizan sus actividades académicas allí.

Algunos locales son pequeños, pero logran captar la atención de diferente público que labora o tiene que acudir al centro de Medellín, para realizar algún trámite.



Mónica González, estudiante de bachillerato realiza un ejercicio de flexibilidad en el gimnasio Hermanos Ramírez.



# Pilates,

## ejercicio sin fatiga y con resultados.

● SE TRATA de una novedosa forma para fortalecer el sistema muscular.

● LA INSTRUCCIÓN es personalizada y va de acuerdo con cada organismo.

● EN MEDELLÍN ya se puede practicar en varios lugares. Una opción saludable.

Carmen Elena Vila Betancourt  
carmen@elcolombiano.com.co

Muchos asocian el trabajo físico que se realiza en un gimnasio con sudor, agotamiento, dolor muscular posterior y música estridente. Para algunos, un aliciente. Para otros, razón suficiente para dejar de hacer ejercicio e ir así, de forma directa, a la pérdida de estado físico y al deterioro de la salud.

Con Pilates, un método de acondicionamiento o terapia física, la báscula no mostrará una sorprendente pérdida de kilos, pero quien practica este ejercicio tiene segura una mejor flexibilidad, postura y estilización del cuerpo por medio de un trabajo integral en el que cabe muy bien la frase "mejor calidad que cantidad".

Hace seis meses se puede practicar en Medellín este método que comenzó a implementarse hace más de 80 años en el mundo con el alemán Joseph H. Pilates, quien durante su infancia sufrió de asma y fiebres reumáticas y por ello, decidió estudiar la anatomía del cuerpo humano para ver cómo podía solucionar su problema.

Joseph fue recluido en un campo de concentración durante la Primera Guerra Mundial y allí comenzó a aplicar esta serie de ejercicios a quienes se encontraban presos

con él. Ninguno de ellos sucumbió frente a las epidemias y otras adversidades que se presentaron en ese momento en el entorno.

Este método comenzó a expandirse a nivel mundial. La ciudad donde más se practica es en Nueva York. En Colombia hay centros especializados en Bogotá, Cali y Medellín.

En los países europeos, una sesión cuesta aproximadamente 30 euros y en Medellín, la clase de una hora tiene un costo de 40.000 pesos.

### El método

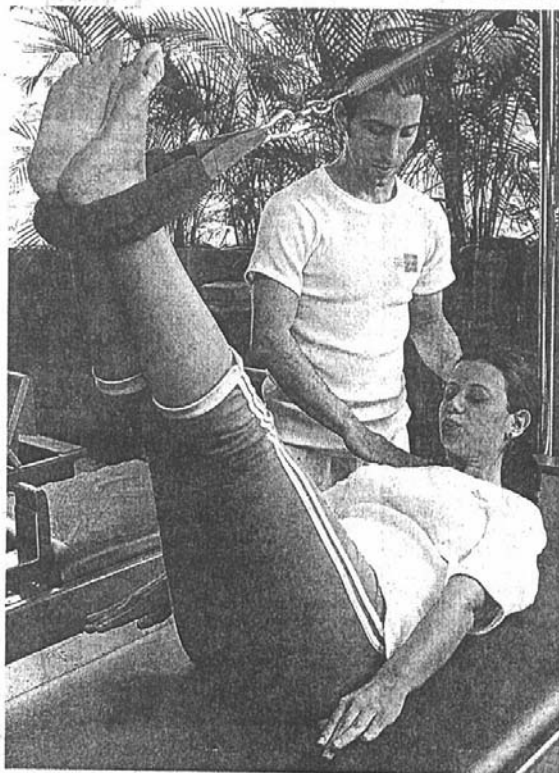
"Hace poco tiempo estoy practicando el Pilates. Ya siento cómo mi cuerpo se amolda rápidamente. Me gusta por que es un método personalizado", dice Gloria Ramírez quien lleva ocho sesiones y que se enteró sobre el tema leyendo algunas revistas científicas.

Aunque el Pilates no requiere de la agitación corporal de otras actividades acrobáticas, tampoco es un trabajo ideal para quienes le huyen al esfuerzo físico, porque sí requiere de un trabajo de contracción muscular continuo.

También debe realizarse de forma regular y de manera disciplinada. Lo ideal es practicarlo máximo cinco veces por semana y mínimo, una.

"Una sesión de Pilates dura una hora. En ella no se hacen más de 15 abdominales y la persona sale de la clase sin dolor muscular. Aquí hacemos una reorganización y tonificación de los músculos", explica el cubano Reiner Lastra, graduado en la escuela física y de deportes de La Habana, quien hace parte de los tres instructores del gimnasio especializado, que está ubicado en el Hotel Park 10.

El Pilates se realiza con movimientos lentos en cinco tipos de máquinas diferentes y especializadas. Para estos ejercicios se requiere de mucha precisión y exigencia. Por eso no se recomiendan las clases de más de cinco asistentes. El instructor



Diego González  
La energía para practicar Pilates proviene del abdomen y los glúteos, liberando la zona de los hombros y la espalda alta, donde se concentra el estrés. Así se logra un incremento de la fuerza muscular y mayor flexibilidad.

debe estar pendiente de cada uno de ellos y aplicarles los movimientos que su organismo requiere de acuerdo con sus características y objetivos.

### Variedad

Por medio de más de 300 ejercicios diferentes con unas 3.000 variaciones que poco se repiten, el Pilates permite desarrollar la fuerza y flexibilidad de manera equilibrada. También ayuda a mejorar rápidamente los síntomas de lesiones. El trabajo que se realiza es global.

A diferencia de los gimnasios tradicionales, donde la música a un volumen alto es indispensable, el acompañamiento para hacer Pilates debe ser con música suave y antiestrés.

"También les exigimos a los clientes apagar el celular. Todas las condiciones físicas de este gimnasio permiten que ellos se relajen totalmente y se desconecten del mundo exterior. Para el Pilates se necesita concentración total y por eso se debe olvidar durante la sesión que el niño está enfermo o que me olvidé comprar la leche", asegura Reiner.

El resultado tampoco será el que se obtiene en un gimnasio común y corriente. El Pilates no forma músculos grandes ni voluminosos. Su trabajo consiste en marcarlos, fortalecerlos y alargarlos. Primero, la musculatura más profunda y luego va a la más superficial. Enfatiza en los músculos pequeños.

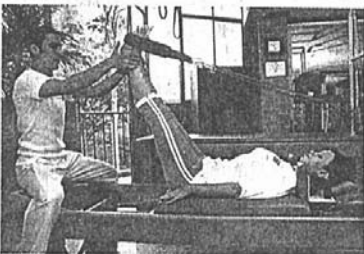
Con el Pilates y sus técnicas

de elongación se logra reforzar la zona denominada centro de energía o *powerhouse*, formado por la pelvis, los glúteos, el abdomen y la cadera. Con estos trabajos se mejora la postura de quien lo practica.

"Con cinco sesiones ya se siente el cambio y con 15, ya se modifica la anatomía del cuerpo", dice Reiner.

"Este método logra que la gente lo aplique a la vida diaria", comenta Angie Velásquez, gerente del centro de estética Gloria Cuéllar, en el Park 10.

Aunque es ideal para aliviar lesiones musculares y para el postparto, cualquier persona puede practicarlos para estilizar su figura: Madonna y Sarah Jessica Parker son una prueba de ello.



Diego González  
Este movimiento es ideal para el tronco. No compromete los músculos de otras partes del cuerpo. La compañía del instructor es fundamental.



Diego González  
El Pilates también permite moldear los glúteos y la cadera. Con este movimiento se siente el trabajo en los músculos interiores.



### Pedagogía

#### Los principios de este método

El Pilates tiene sus puntos para realizarlo adecuadamente. **Centro:** es el punto focal. Se trabaja alrededor de dos líneas perpendiculares: una cruce de hombro a hombro y otra de cadera a cadera. Centra el cuerpo cuando éste entra en acción.

**Concentración:** la mente guía el cuerpo y se centra en sus cinco aspectos: inteligencia, intuición, imaginación, voluntad y memoria.

**Control:** cuando se trabaja concentradamente y desde el centro se adquiere control sobre los movimientos.

**Precisión:** cada ejercicio está diseñado con el fin de lograr el máximo beneficio. Se trabaja con calidad en lugar de cantidad.

**Respiración:** Esta es fundamental para el Pilates. Se inhala en el momento del má-

## CUERPO SANO

EL COLOMBIANO

Medellín, domingo 3 de abril de 2005

### El hecho

#### Evalúan alcances de medicamento para cáncer

Los pacientes con cáncer de próstata que son tratados con el fármaco hormonal zoladex inmediatamente después de haber recibido radioterapia viven más tiempo que los hombres que posponen la toma.

### Qué comer



Si va a consumir comida picante, cúlese, si su organismo es sensible.

### A dónde ir

#### A la jornada de prevención sobre VIH/Sida

El jueves, la Corporación Grupo de Vida realizará su taller anual sobre prevención y manejo del VIH/Sida, en el auditorio de Comfama de San Ignacio, de 8:00 a.m. a 12:00. Entrada libre. Habrá obsequios y memorias.

### Medicina de hoy

#### Los stents mejoran su efectividad en tratamiento

Una nueva generación de pequeños andamios de metal que se expanden dentro de las arterias y van revestidos de anticoagulantes impiden que las arterias se taponen. Es alternativa para la cirugía.

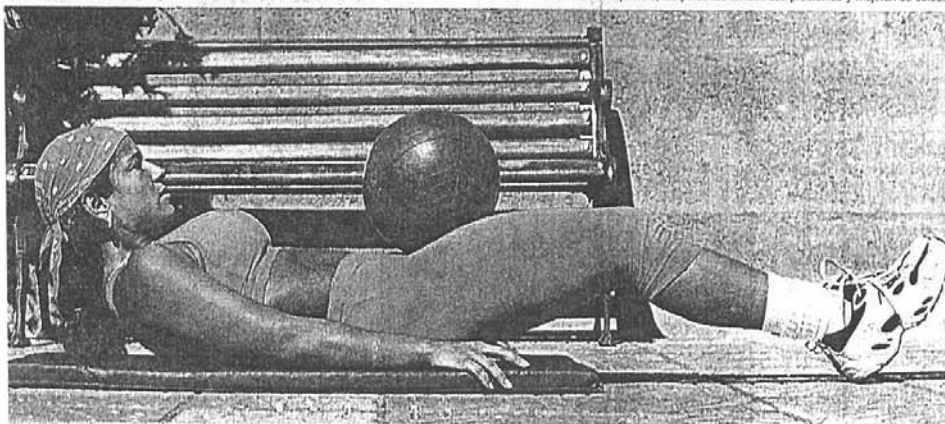
50

# Ejercicio, contra la depresión



Archivo Jamar

Con el ejercicio, las personas olvidan sus problemas y mejoran su salud.



Diego González

El deporte debe combinarse, a juicio de los especialistas, como una terapia complementaria cuando las personas sufren de depresión. La actividad genera autoestima y devuelve la confianza.

**LA ACTIVIDAD física aporta beneficios mentales, dicen expertos.**

**SE HA detectado que las personas que practican deportes se mantienen más activas.**

**LA DEPRESIÓN no es un síntoma que se resuelve por sí mismo, muchos expertos en salud mental coinciden en que la actividad física aporta beneficios mentales y puede constituir una herramienta útil dentro de una terapia general.**

En Minneapolis, Estados Unidos, la vida de Reed Steele cambió hace cinco años, cuando una serie de lesiones le impidió competir en equipos de campo traviesa y a eso se unió su depresión. Capaz de correr, Steele se retiró. Consumió drogas y alcohol, con la esperanza de esas sustancias representara una evasión que ya no encontraba en el deporte. No hecho, su depresión se agudizó hasta que fue hospitalizado y estuvo a punto de suicidarse. El joven de 25 años se sintió mejor, gracias a una

combinación de antidepresivos, terapia y ejercicio (en la actividad física combina ciclismo, natación y trote moderado).

"El ejercicio es sumamente importante para la salud mental", dijo Steele, originario de un suburbio de Minneapolis. "Cuando estaba realmente deprimido no hacía ejercicio... No tenía deseo alguno de hacer nada".

Aunque no hay una investigación concluyente que demuestre que el ejercicio en sí mismo puede curar la depresión, muchos expertos en salud mental coinciden en que la actividad física aporta beneficios mentales y puede constituir una herramienta útil dentro de una terapia general.

La depresión es una enfermedad seria, al parecer relacionada con desequilibrios químicos en el cerebro. Sus síntomas van más allá que los de una tristeza ocasional. La depresión afecta el organismo entero: el vigor, el apetito y la concentración.

"Hemos encontrado que la gente deprimida está muy inactiva, tanto en el empleo de su energía como en cumplir tareas, trabajar por conseguir objetivos o simplemente de cuidar de su propia persona", dijo Matt Kushner, psicólogo clínico

y catedrático en la Universidad de Minnesota.

Kushner recomienda el ejercicio para sus pacientes, como parte de una terapia que hace hincapié en las rutinas, hábitos y metas. Además, dijo, los pacientes que comienzan a hacer ejercicio se sienten mejor y menos inclinados a comer o beber alcohol en demasía, o a consumir drogas.

"Si yo pudiera elegir una actividad de entre una larga lista... el ejercicio sería siempre mi opción", dijo. "Es una suerte de don que siempre sigue aportando beneficios".

#### Es un complemento

El médico Douglas G. Jacobs, profesor asociado de psiquiatría en la Facultad de Medicina de Harvard, consideró importante comprender que el ejercicio por sí solo no cura la depresión.

"Las evidencias generales indican que el mejor tratamiento para la depresión consiste en

combinar medicamentos y terapia física", declaró.

"No he visto un solo texto que considere el ejercicio como un tratamiento único y efectivo para la depresión".

Sin embargo, añadió que la gente deprimida debe tratar de ejercitarse, porque ello mejora la salud general.

Sue Masemer, fisióloga del deporte en el Club Atlético Flamingo, de la población de Eden Prairie, dijo que no hay una investigación definitiva que explique exactamente cómo influye el ejercicio en el estado de ánimo.

Sin embargo, las evidencias muestran un vínculo entre el ejercicio y los neurotransmisores en el cerebro.

Para Masemer, no hay duda de que existe un vínculo entre el organismo físico y la psiquis.

"Hay factores que en cierto modo son casi intangibles", señaló. "Cuando la gente adquiere mejor forma, tiene más

energía y consigue más logros... La gente se sorprende de lo que puede lograr, física y emocionalmente".

Steele, el joven que vio truncada su carrera de atleta, estudia ahora psicología en la Universidad de Minnesota.

Dijo que ha dejado las drogas y el alcohol. Se ejercita unas cinco veces por semana, aunque no con la intensidad con que lo hacía en la escuela.

"A veces me siento triste, pero esto no llega al nivel en el que estaba antes", reflexionó. "Ahora se asemeja más al sentimiento por el que pasa la mayoría de la gente".

## Consultorio médico

### Controle el nivel de los triglicéridos

Un paciente de 45 años quien lo practicaron una evaluación de triglicéridos que re saber si el nivel registrado en su sangre, de 510, representa un riesgo alto para salud, pues hasta el momento no manifiesta ningún síntoma que revele alguna enfermedad. Además, pregunte sobre la mejor manera de llevarlos a un nivel normal.

Responde el médico internista Pablo Robles, profesor de la U.

"Los triglicéridos solos al no son un factor de riesgo cardiovascular independiente. Para conocer su verdadero significado se debe cumplir la evaluación clínica del paciente con la toma de la presión arterial, peso e índice de masa corporal, circunferencia abdominal y conocer si es sedentario en la actividad física si fuma o no y completar perfil lipídico que mide los niveles de colesterol total LDL y HDL (bueno y malo). Además es necesario conocer los antecedentes familiares de enfermedad vascular y diabetes. Este dato es una alerta para completar su evaluación de riesgo cardiovascular, que puede estar en cabeza de médico general, en primer instancia o consultar de forma directa con un internista".

### Escríbanos

Sus inquietudes sobre salud puede dirigirlas al correo electrónico [isoldav@elcolombiano.com.co](mailto:isoldav@elcolombiano.com.co), al fax 332.70.60 o la dirección de EL COLOMBIANO, carrera 48 No. 30 S. 119, Envigado. Personal especializado en el tema responderá sus consultas médicas.

### Reacciones

...rrear la hace sentir...  
...ovada

...e Strand, una madre de...  
...nos, a quien le diagnosti...  
...n un cuadro depresivo



RESOLUCIÓN Nro. 121

(Mayo 7 2003)

POR MEDIO DE LA CUAL SE AUTORIZA EL FUNCIONAMIENTO A UN CENTRO DE  
ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA CAPF

**EL DIRECTOR GENERAL**

En uso de sus atribuciones legales y en especial de las conferidas por los decretos 270 de 1999,  
181 de 2002, 1314 de 2002 y la ley 729 de Diciembre de 2001.

**CONSIDERANDO**

1. Que el CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA FORMA BELÉN solicitó el 17 de Enero de 2.003, la autorización para el funcionamiento del mismo, mediante formulario suscrito por su representante legal, señor MARTÍN ARTURO BENITEZ VILLA, identificado con cédula de ciudadanía N° 71.668.333
2. Que igualmente solicitó la inscripción de su representante legal, señor MARTÍN ARTURO BENITEZ VILLA
3. Que para tal fin anexó la documentación requerida por la ley 729 de 2001  
En mérito de lo expuesto, el Director General del INDER,

**RESUELVE**

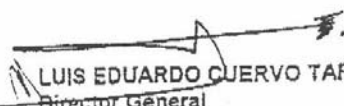
ARTICULO PRIMERO : Otorgar la autorización de funcionamiento al CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA FORMA BELÉN por tres años, a partir de la fecha de ejecución de la presente Resolución.

ARTICULO SEGUNDO : Inscribir en el libro respectivo, el nombre de la señor MARTÍN ARTURO BENITEZ VILLA con cédula de ciudadanía No. 71.668.333 de Medellín como representante legal del CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA FORMA BELÉN

ARTICULO TERCERO : Contra la presente Resolución procede únicamente el recurso de reposición, el cual podrá interponerse dentro de los cinco (5) días hábiles siguientes a su notificación legal.

**NOTIFÍQUESE Y CÚMPLASE**

Dada en Medellín, a los siete (7) días del mes de Mayo de dos mil tres (2.003).

  
LUIS EDUARDO CUERVO TAFUR  
Director General

Trabajando más por Medellín



Calle 47D N. 75-240 Tel.(94) 260 66 11 Fax.(94) 260 39 81 - 230 70 52 - 260 39 74. Línea gratuita. 018000425252 E-mail. [inder@apm.nat.co](mailto:inder@apm.nat.co) [www.inder.gov.co](http://www.inder.gov.co)



## LOS CENTROS DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA, CAPF

### QUE SON LOS CAPF

Los CAPF son establecimientos que prestarán un servicio médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control y demás actividades relacionadas con las condiciones físicas, corporales y de salud de todo ser humano, a través de la recreación, el deporte la terapia y otros servicios fijados por autoridades competentes y debidamente autorizados, orientados por profesionales en la salud, que coordinarán a Licenciados en Educación Física, -tecnólogos deportivos y demás personas afines que consideren que el tratamiento y rehabilitación de la persona se realicen en los CAPF.

### QUIEN OTORGA EL FUNCIONAMIENTO

- ✓ Corresponde al ente deportivo municipal, en este caso el INDER velar porque los servicios prestados en estas organizaciones se adecuen a las condiciones de salud, higiene y aptitud deportiva y sean atendidas por personal altamente capacitado.

### COMO SE ADQUIERE EL FUNCIONAMIENTO

- Presentar el permiso correspondiente otorgado por la Secretaría de Salud Municipal como CAPF.
- Presentar el aval correspondiente emitido por la Secretaría de Planeación Municipal como CAPF.
- Anexar certificación del personal que integrará la zona médica de la Institución, quiénes son los encargados de realizar el diagnóstico del servicio.

TRABAJANDO MÁS POR MEDELLÍN





Deberán acreditar uno de los siguientes estudios: Médico especializado, deportólogo, cardiólogo o fisiatra.

- Anexar certificación del personal técnico que hace parte de la Institución, quienes son los encargados de realizar la ejecución del servicio. Deberán acreditar uno de los siguientes estudios: Licenciado en Educación Física, Tecnólogo Deportivo o Profesional en Deportes.
- En caso de contar con personal adicional que contribuya al proceso, como nutricionista o fisioterapeuta, deberá acreditar los estudios respectivos.
- Luego de anexar esta información se debe estar disponible para que se realice una visita de inspección del lugar y de acuerdo a la verificación se procede a otorgar el respectivo funcionamiento

TRABAJANDO MÁS POR MEDELLÍN



ALCALDÍA DE MEDELLÍN

CALLE 47 D N° 75 - 240 TEL: 260 66 11 FAX: 230 7052 / 260 39 74 e-mail: [inder@epm.net.co](mailto:inder@epm.net.co) Medellín-Colombia