

## Salud en las Salas de Fitness.

**Autor: Jordi Llopis**

Lic. Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Diplomado en Terapia Manual Superior.

Doctorando Dpto. de Ciencias Morfológicas de la Univ. de Valencia.

Director Técnico de la DAVID Academy.

Hay multitud de ocasiones en las que parece bastante evidente y claro cómo deberían ser las cosas desde la lógica, el sentido común y, sobre todo, desde el conocimiento y la responsabilidad profesional; hay multitud de ocasiones en que a todos nos resulta incuestionable el modus operandi que deberíamos seguir para ofrecer un servicio de calidad en nuestra práctica diaria... pero en el ámbito del ejercicio físico y la salud, la teoría (lo que debiera ser) dista bastante de la práctica (lo que es), lo que se traduce en que, en la actualidad, los profesionales del fitness no estamos alcanzando los estándares de calidad mínimos que se suponen para intervenir en el mantenimiento o la restauración de la salud de la población.

### **...la ciencia ha otorgado al ejercicio físico un papel crucial en la intervención sobre la salud...**

Aproximadamente un muy bajo porcentaje de la población española acude a centros de fitness o deportivos de forma regular, siendo la falta de cualificación y formación de los profesionales del ejercicio físico y la salud uno de los motivos principales de este bajísimo porcentaje. ¿Cómo es posible que en un momento histórico y social en el que la ciencia ha otorgado al ejercicio físico un papel crucial en la

intervención sobre la salud, la población manifiesta que no encuentran un lugar donde se les apliquen las pautas adecuadas? ¿Por qué existe tanta "peregrinación" de gente buscando ese lugar donde, a través del ejercicio físico, le ayuden a satisfacer sus necesidades de bienestar y, en un elevado porcentaje, a solucionar un problema de salud que lleva años arrastrando? ¿Si tenemos la herramienta, por qué no se utiliza? Las respuestas son contundentes, simples y, en cierta manera, decepcionantes: porque no sabemos cómo se utiliza, porque no sabemos ni que existe y porque, si sabemos que existe, nos resulta más cómodo seguir aplicando el formulario de recetas antes que adoptar una actitud reflexiva y crítica basada en la adquisición de conocimientos fundamentales que no poseemos. Suena duro, sí; pero la autorreflexión y la autocrítica pueden servir como suelo donde instaurar nuevos pilares y no huir de ellas por considerarlas un techo o una barrera que mina nuestra capacidad de progreso (si es que queremos progresar).

Muchos elementos deben cambiar en los modelos que actualmente se aplican de ejercicio físico y salud en los centros de fitness, y el primero debería de ser el modelo o enfoque de gestión de las propias instalaciones a la hora de velar por el cuidado de la salud de sus clientes. Para empezar, resulta inverosímil y cuanto menos chocante hablar de que vamos a intervenir sobre algo (la salud) y no nos preocupamos por valorar su estado, previamente a prescribir unas pautas concretas. Todos los centros hablan hoy de que su objetivo fundamental es cuidar la salud de la gente pero, ¿cuántos realizan una valoración previa del estado físico de un cliente como requisito previo a prescribir unas pautas de intervención (entrenamiento, post-

rehabilitación, etc.)? Y aquellos que lo realizan, ¿se preocupan de obtener información realmente práctica o lo hacen por aquello de que figure en la campaña publicitaria? ¿Existe una transferencia de esos datos clínicos en la elaboración del programa de trabajo? La experiencia y los datos nos indican que entre unos factores y otros, no se valora la condición física de forma adecuada (en la mayoría de ocasiones ni se realiza) antes de prescribir un programa de ejercicio físico. Por lo tanto, si no se obtienen datos clínicos, ¿cómo sé que pautas deben prescribirse? ¿cómo se es capaz de valorar en qué medida se ha incidido sobre la salud? ¿cómo se justifica al cliente que efectivamente se ha contribuido a mejorar su estado físico?

El segundo factor a modificar que debería considerarse prioritario, es el de la formación de los técnicos que trabajan en una sala de fitness, sea cual sea su "sección" o actividad específica. Tenemos la obligación ética y profesional de cultivar un nivel formativo que trate de satisfacer las demandas de nuestros clientes, y consiga ofrecerles un servicio de calidad que verdaderamente contemple el cuidado de su salud. Y para poder enfrentarse con garantías de éxito a multitud de realidades multifactoriales diferentes (tantas como clientes quieran cuidar su salud), debemos garantizar una formación de calidad en todas las disciplinas de conocimiento que intervienen en la salud y que, actualmente, son las que se han detectado como más carentes en los perfiles de los profesionales del fitness y la salud.. Deberíamos reflexionar acerca del por qué, actualmente, las recetas estándar van ganando la partida al conocimiento crítico y reflexivo basado en la fundamentación científica, cuando cada vez es más evidente la "diversidad biopsicosocial" de la salud de los individuos. En mi opinión, en nuestra profesión, la calidad y la eficiencia no suelen ser buenas aliadas de la comodidad y la ignorancia (y entiendo este término en su sentido más literal y en el menos peyorativo).

Es necesario un cambio de enfoque, de mentalidad y de actitud que debe empezar por nosotros mismos, por los profesionales que nos sentimos responsables de nuestra práctica diaria y queremos situar nuestra profesión en una posición de mayor respeto y consideración social. Y en este sentido, la formación y la educación son la clave del proceso; dejemos de pensar que quien más vale es quien más recetas aplica y seamos conscientes de que nuestro potencial de crecimiento no tendrá barreras si construimos unos buenos pilares sobre los que fundamentarlos.

De esta manera, el principal objetivo es que los técnicos se sitúen en los más elevados niveles de conocimiento para garantizar una calidad profesional que cada vez es más demandada por una sociedad que necesita encontrar en el ejercicio físico la herramienta para mantener la salud cuando se goza de ella, y para recuperarla eficazmente cuando se deteriora.