

## Cómo elegir un gimnasio: un enfoque basado en la ciencia y la experiencia. Por Héctor Márquez Mayorga, Director de Carrera Kinesiología, Universidad Andrés Bello

martes, 11 de marzo de 2025, Fuente: G5 Noticia



Elegir un gimnasio puede parecer una decisión sencilla, pero es crucial considerar diversos factores para garantizar que sea un espacio seguro, funcional y adecuado a nuestras necesidades.

A continuación, exploramos las claves para tomar esta decisión y reflexionamos sobre otros aspectos relacionados con la práctica de ejercicio físico.

Entre algunos de los factores relevantes para elegir adecuadamente un gimnasio se encuentran: Instalaciones y equipamiento: En este sentido, el gimnasio debe contar con equipos modernos y bien mantenidos. Es importante evaluar si dispone de las máquinas y zonas necesarias para tu tipo de entrenamiento: pesas, cardio, clases grupales, u otras. Personal capacitado: Es esencial que el gimnasio que vayas a elegir cuente con personal certificados que puedan guiar y supervisar los entrenamientos. Esto es especialmente relevante si eres principiante o tienes alguna condición de salud. Higiene y seguridad: Es importante asegurarse de que las instalaciones estén limpias y cuenten con normas claras de higiene, como la disponibilidad de desinfectantes.

Además de verificar la existencia de medidas de seguridad, como extintores y procedimientos en caso de emergencia. Ambiente y comunidad: Un gimnasio con un ambiente acogedor, libre de prejuicios y con una comunidad motivadora puede ser clave para mantener la constancia en el ejercicio. Horarios y ubicación: El gimnasio debe estar convenientemente ubicado y tener horarios compatibles con tu rutina diaria.

Así mismo, al momento de elegir donde se va a entrenar, es también importante considerar que existen algunas precauciones se deben de tener al momento de ir al gimnasio. Al entrenar en un gimnasio, es importante adoptar ciertas precauciones, como, por ejemplo: Evita sobrentrenarte: es crucial respetar los períodos de descanso con tal de prevenir y evitar lesiones y promover la recuperación muscular. Consulta a un profesional de la salud: Antes de comenzar una rutina, especialmente si tienes problemas médicos, consulta con un médico o kinesiólogo/a. Usa equipo adecuado: La ropa y el calzado deportivo apropiados reducen el riesgo de lesiones.

Otra pregunta que aparece frecuentemente es si ¿Existe un gimnasio ideal para cada grupo de edad? Y si bien no hay un «gimnasio ideal», es importante considerar cuales son o serán las necesidades y objetivos que tenga considerando también la edad. Por ejemplo, en el caso de las personas mayores pueden beneficiarse de gimnasios que ofrezcan programas específicos para mejorar el equilibrio, la fuerza y la movilidad. En contraste, los jóvenes pueden buscar instalaciones con áreas dinámicas como cross-training o clases de alta intensidad.

Ventajas y desventajas: gimnasio vs. actividad física al aire libre. Algunas de las ventajas del gimnasio, poder contar con equipos especializados para trabajar grupos musculares específicos. Se cuenta con clima controlado, ideal para días con condiciones climáticas adversas. Sin duda, la presencia de entrenadores para orientación y supervisión es fundamental para la correcta ejecución de tus ejercicios como también la posibilidad de reducir lesiones. Por otro lado, ir a un gimnasio también puede tener desventajas, como son, los costos asociados a las membresías. La posibilidad de saturación en horarios de alta demanda. El hecho que haya un ambiente cerrado puede ser menos estimulante para algunas personas.

En ese sentido, es bueno considerar cuales son las ventajas de la actividad al aire libre, primero que todo, su acceso es gratuito y se complementa de variados beneficios psicológicos relacionados con la exposición a la naturaleza. Una mayor variabilidad en los terrenos, lo que puede mejorar el equilibrio y la resistencia.

No podemos dejar de mencionar algunas desventajas de la actividad al aire libre, entre las que encontramos, la dependencia del clima y menor acceso a equipos especializados y la posibilidad de un mayor riesgo de lesiones si no se elige el calzado o terreno adecuado.

Elegir un gimnasio adecuado implica poner en la balanza diferentes factores como calidad de las instalaciones, accesibilidad y ambiente, mientras se consideran las necesidades individuales. Además, integrar actividades al aire libre puede complementar el entrenamiento y brindar beneficios adicionales. Lo más importante es optar por un entorno que motive a mantenernos activos, saludables y constantes en nuestros objetivos de salud y bienestar.