

# Entrevista Body Fitness Gym.

<<versión 1.0>>

Historial de Revisión.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Fecha | Versión | Descripción | Autor |
| 18/08/2018 | 1.0 | Cuerpo de la entrevista, versión estable. | Cesar Cardozo, Juan Molina, William Gil, Fernando Rodríguez |

Entrevista Body Fitness Gym

Fecha: 18/08/2018 Lugar: Body Fitness Gym, Duitama, Boyacá.

Entrevistadores:Cesar Nicolás Cardozo Rincón

Objetivo: Recolectar información sobre la empresa a abordar

Entrevistado: Néstor Raúl Cardozo Rol en la empresa:Gerente general.

¿Qué le gustaría automatizar del proceso de la empresa?

*<<Me gustaría que los alumnos utilizaran una tarjeta con chip que les indicara a la entrada (entrada de torniquete, como la de los buses) y con un semáforo, la tarjeta les diga: verde - pueden pasar, amarillo – se le está acabando el servicio y rojo - suscripción finalizada.*

*Me gustaría que cada alumno tenga una historia completa de su programa de ejercicio, buscar el nombre y que salga la foto, sus valoraciones, sus progresos. Como una historia clínica, con un excelente banco de datos, que tenga una comunicación en línea con el gimnasio, y que, por ejemplo, le alerte cuándo falta al gimnasio...*

*Además, que los recibos se puedan imprimir, y que se guarde una copia en el sistema, para así evitar el papel y tener que escribir en físico.>>*

¿Cómo funcionaría con precisión la tarjeta?

<<*Cuando un alumno entre para utilizar una sesión de entrenamiento, si el modelo de pago que escogió es el modelo de tarjeta ejecutiva, se le descontara una sesión de las sesiones que tiene restantes, si le quedan restantes más de 3 sesiones el semáforo se iluminara en verde, si le quedan 2 o 1 se prendera en amarillo y si se le agotaron las sesiones, se iluminara en rojo. Si utiliza el modelo de mensualidad se pondrá en amarillo faltando 2 o 1 días para que se acabe la mensualidad y en rojo cuando se acabe.>>*

¿En qué consiste una historia completa del programa de ejercicio de un alumno?

*<<Básicamente en valorarlo inicialmente, para ver las condiciones en que llega y tener una idea del trabajo que se le va a realizar, además el alumno tiene sus propios objetivos, que pueden ser regular peso, subir de peso, mejora condición cardiovascular, etc., entonces esa valoración inicial se realiza de comparar al mes o a los dos meses como van sus progresos y si realmente se está mejorando, la idea es ofrecerle resultados y obviamente las valoraciones sub-siguientes deben reflejar el trabajo hecho cada mes(es)>>*

Describa detalladamente una valoración

*<<Una valoración física básica consiste en la toma de los siguientes datos por parte del entrenador: edad, RH, peso, talla, evaluación postural, vista anterior, lateral posterior, antropometría, audiometría, frecuencia cardiaca máxima y condición cardio-vascular." (Ver anexo del formato para la valoración física)>>*

¿Cómo se miden los progresos de un alumno?

*<<Manejamos un formato para valoración física general que se realiza cada mes o según se acuerde con el alumno, dicho formato incluye valoraciones de antropometría, test de recuperación vascular, flexibilidad y elasticidad de miembros superiores e inferiores y resistencia muscular (Ver anexo Formato de Valoración Física General), para los alumnos que están trabajando con el entrenador personal, se les tiene todas las valoraciones desde que iniciaron su proceso de acondicionamiento físico, para los demás, se guardan las últimas 3 o 4 valoraciones.*

*<<A través de la comparación, valoración inicial con la que se hace en el momento. Por ejemplo, un cliente tenía 25 cm. de bíceps en la valoración del primer mes, luego, en segundo mes, aumenta a 26 cm. y así sucesivamente, entonces con medidas antropométricas hechas con un metro, audiometría para controlar el porcentaje graso y báscula para controlar el peso, ya sea hacía arriba o hacia abajo...>>*

¿A que se refiere con tener un buen banco de datos de los alumnos?

*<<Bueno yo tenía un formato donde aparecía datos relevantes del alumno: nombre, edad, profesión, E.P.S, empresa donde trabaja, si es estudiante, qué estudia y en que institución, si es empleado, en qué empresa labora y qué cargo tiene, teléfono para llamar en caso de emergencia, celular del alumno, correo electrónico y los que sean necesarios>>*

¿La comunicación en línea con el gimnasio por parte de los alumnos en qué consistiría?

*<<Consistiría en que los alumnos puedan suscribirse a las últimas noticias y novedades que tiene la empresa, por ejemplo, las clases de los días siguientes, eventos masivos, artículos relacionados con cuidados del cuerpo, prevención de lesiones, etc., Adicionalmente, que tenga una interfaz agradable que le permita a cada alumno, ya con su cuenta registrada, tener acceso a sus progresos en forma de línea de tiempo>>*   
  
¿Los eventos o actividades que realiza en el gimnasio tienen una duración específica o depende del tipo de actividad?

*<<Los eventos no tienen una duración específica, por lo general son de una a una hora y media a no ser que sea un caso especial>>*   
  
¿Cuáles serían esos casos especiales?

*<<Generalmente son eventos masivos que realizamos ocasionalmente y al aire libre, son jornadas de 3 o 4 horas>>*

¿El gimnasio cuenta con algún tipo de manual de trabajo o reglamento interno?

*“Por el tamaño de la empresa, no se maneja”*   
  
¿Qué entidad vigila el funcionamiento del gimnasio?

*<<Por ser en primera instancia una sociedad comercial, nos vigila la cámara de comercio, adicionalmente el Ministerio de Salud hace visitas anuales a las instalaciones para verificar que estemos cumpliendo con los requisitos de higiene para que podamos>>*

¿Cómo hace el mantenimiento de las máquinas que utiliza?

*<<Acá mismo hacemos el mantenimiento rutinario, es decir, limpieza y lubricación porque son máquinas muy robustas, como cambios de guayas, poleas.*  
*Cuando se requiere un arreglo muy grande se saca de funcionamiento, y se lleva a un taller particular, aunque en ocasiones utilizamos la garantía de por vida que algunas máquinas tienen.>>*   
  
En que consiste una sesión de trabajo:

<<Las sesiones son para alumnos ocasionales y estos escogen cualquiera de los servicios que ofrecemos, o son personas que tienen programas de ejercicio especificaos y solo utilizan las instalaciones, ellos pueden estar asesorados por el entrenador si así lo desean>>

¿Cómo es el proceso de inducción para los alumnos nuevos?

*<<Se prefiere trabajar con el alumno nuevo a un mes, esto es importante para que él se pueda adaptar a la dinámica de trabajo del gimnasio, además de que es un periodo de prueba para que nosotros lo conozcamos, sus aptitudes, falencias y aspiraciones>>*

¿Qué tipo de modalidades ofrece para su servicio?

*<<En primer lugar tenemos el entrenamiento general, la modalidad más común que es en la que viene el cliente y trabaja independiente con el acompañamiento del entrenador general, luego tenemos la modalidad de grupos en la que se les ofrece cierto descuento de acuerdo al tamaño del grupo, también tenemos convenios con escuelas deportivas de colegios para que los estudiantes puedan acceder a los servicios regulares que ofrece el gimnasio por último, también manejamos convenios con empresas municipales para que su personal pueda venir y disfrutar de nuestros servicios.>>*

¿En qué consiste la modalidad todo incluido?

*<<Es un conjunto de todos los servicios, se saca un promedio del valor que estos tienen y se le ofrece al cliente para que pueda acceder a todos los servicios, a diferencia de la mensualidad, la modalidad todo incluido permite acceso a todos los servicios que ofrece el gym>>*  
  
¿Cómo es un entrenamiento con Personal trainer?

*<<Es un servicio realizado para un alumno en específico, acomodado al tiempo y necesidades que el alumno tenga.*   
  
*A diferencia del chequeo general, se toman parámetros más específicos en consideración, se diligencia una valoración física de control, esto se hacen usualmente cada mes, aunque depende mucho de la regularidad del entrenamiento, es decir, la intensidad horaria con la que se realice, por lo que obviamente va a afectar los resultados. Se hace un historial de evolución más detallado, estos se usan para llevar al alumno con mayor seguridad, luego se hace una valoración física general y se le describe cómo va a ser la medición de sus parámetros Se hace un test de elasticidad y flexibilidad, luego tres test de resistencia muscular. Se manejan datos y zonas de entrenamiento cardiovascular*  
*y luego se le hace una evaluación postural que consiste en una revisión de la vista anterior donde se determinan las medidas de anchura de hombros y se examina que no tenga patologías respecto a la cadera y/o columna vertebral, una revisión de vista lateral derecha para determinar posibles enfermedades posturales y se hace una vista posterior donde se revisa la columna y se revisan las líneas corporales, para verificar malas posturas.*   
  
*Se firma un contrato donde el cliente reconoce que se le aplicaron los test que se mencionan ahí y que ha dado datos verídicos acerca de su condición física e inmediatamente se procede a realizar el test de recuperación cardiovascular*>>

¿En qué consiste el test de recuperación cardiovascular?  
   
<<Se hace que el cliente entre en calor y mientras tanto el entrenador va llenando la información dietaría correspondiente del alumno, y entre más información, mejor para que el entrenador pueda conocer a profundidad la dieta del alumno:

Luego el entrenador realiza un diagnostico después de las primeras sesiones y el entrenador prepara los entrenamientos a su consideración.   
  
Posteriormente se hace una bitácora de entrenamiento y se le hacen sugerencias para cambios a su dieta. En dicha bitácora se anotan los cambios y procesos que presente el alumno>>

¿Como funciona el plan de pago de tarjetas?:

<<La idea es que el alumno aproveche todas las sesiones que utilice. Dependiendo del paquete, le va a salir mas o menos económica la clase, cuando el alumno haga uso de una sesión esta se le descontará de las sesiones restantes en su tarjeta>>  
  
¿Cómo funcionan los convenios?

<<Generalmente una empresa pide una cotización de los precios y de servicios para ofrecerle a su personal, se hace una oferta de servicios, donde se ponen los horarios, servicios precios, toda una propuesta de trabajo, así les sale más barato a los empleados, y como se maneja un mayor volumen de alumnos se maneja un precio especial. Se hace un contrato entre 2 partes describiendo el servicio prestado entre la empresa y el representante legal del gimnasio, que soy yo, Nestor Raul Cardozo.  
  
Por ejemplo, hace poco salió una licitación para proveer a los empleados de la Administración de Duitama todos los servicios del gimnasio, por 850 horas y un valor de 7,5 millones de pesos. Para esa licitación se llevó a cabo el proceso que se hace con cualquier otro tipo de licitación, se envía una propuesta al interesado y se concede la licitación al mejor postor.>>   
  
¿Cómo funciona el entrenamiento con clubes deportivos?   
<<Con algunos clubes deportivos, ejemplo, la división sub-20 de Patriotas se han realizado convenios para desarrollar entrenamiento complementario a los programas de entrenamiento que tengan los clubes de cualquier disciplina deportiva. Se complementa el trabajo de los entrenadores ya sea con un entrenamiento cardiovascular, de cargas, psicomotricidad o lo que el entrenador necesite, se tiene precio especial por el volumen de integrantes.>>   
  
¿En qué consiste el Spinning?   
  
<<El spinning consiste en un entrenamiento cardiovascular básico de acondicionamiento físico. Se invita al público a una clase en las horas establecidas, para este tipo de ejercicio se pide que los asistentes traigan ropa cómoda para el entrenamiento en la bicicleta estática para que no tengan dificultad en los movimientos. Se hace un calentamiento de 10 minutos, un entrenamiento total de 40 a 50 minutos y luego 10 minutos de estiramiento, durante la clase el alumno aprende como trabaja su sistema cardiovascular, con asesoría permanente, el manejo de los ejercicios, de la bicicleta, el objetivo, y los beneficios.

Usualmente en estas clases hay alumnos nuevos, por lo que el entrenador debe procurar en manejar un nivel de exigencia moderado, es por esto que las clases son preparadas con anterioridad. Sin embargo, si el grupo maneja un nivel de exigencia similar, se desarrolla la clase a tal nivel. >>  
  
¿Como funciona el entrenamiento de acondicionamiento físico?

<<El entrenador general se encarga de trabajar a los alumnos que sean usuarios en ese momento, él parte de una valoración, sobre los objetivos del alumno, historia médico, condición de salud, la primera impresión que un alumno le da, y según la experticia se sabe el nivel del alumno, esta experticia depende de las capacidades y experiencia, así se le administra un entrenamiento progresivo, y se establecen las cargas que se puedan tolerar, primero se trabajan todos los grupos musculares y dependiendo del estado del alumno se puede pasar a un entrenamiento en el que se le asignan rutinas específicas para determinados grupos musculares, hasta llegar a sesiones donde se trabaja 1 musculo por sesión   
Se toman parámetros generales en la valoración física de control, la cual usualmente se realiza cada mes, aunque, según la regularidad del entrenamiento, puede realizarse bimestral o trimestral.>>   
  
¿Cómo funciona el entrenamiento con aeróbicos?

<<Los aeróbicos son un trabajo de resistencia cardiovascular, resistencia fuerza y flexielasticidad, se requieren entrenadores capacitados, en todas las gamas de los aeróbicos, Se realiza un calentamiento y luego se lleva a cabo la clase.  
El nivel del alumno se mide a lo largo de la clase para ver cómo puede seguir el transcurso de la clase.>>   
  
  
¿En qué consiste la actividad física terapéutica?

<<Recuperación de lesiones o patologías diagnosticadas y en tratamiento fase 2 o 3   
P.eJ:  
se dañó la rodilla y lo operan y ya después de la recuperación que dio el medico se hace la actividad física dirigida y según el historial médico del alumno se hace el entrenamiento. El medio general, fisiatra u ortopedista da el diagnóstico y se le pide al alumno el historial médico, radiografías o instrumentos de diagnóstico. Sin historial no se trata y a discreción del entrenador se miden los tiempos y la frecuencia de los entrenamientos>>   
  
¿Cómo funcionan las hojas de entrenamiento?   
<<Se les dan a alumnos con gran experticia que se sabe que puede llevar a cabo los entrenamientos.>>