

Vol. 22, 2025, pp. e1115 ISSN: 1819-4028

Segunda etapa

<https://deporvida.uho.edu.cu>

Diagnóstico de la condición física en jóvenes que asisten a gimnasios particulares en La Habana

William Osoria Pous

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Cuba.

<https://orcid.org/0009-0006-3707-6748> williamsosoria96@gmail.com

Jorge de Lázaro Coll Costa

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0001-8712-2948> 10969coll@gmail.com

Ardy Rafael Rodríguez García*

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0003-3394-5783> ardycore29@gmail.com

Yisell Alvarez Alvarez

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0002-7615-6904> yisialvarez1987@gmail.com

Nuria Castro Lemus

Universidad de Sevilla. España. <https://orcid.org/0000-0002-2100-3169> ncastro@us.es

***Autor para la correspondencia.**

Recibido: 06/VI/2025

Aceptado: 15/X/2025

Publicado: 11/XII/2025

Tipo de artículo: original

Resumen: La actividad física es crucial para la salud pública debido a sus numerosos beneficios. Esta investigación busca diagnosticar los niveles de condición física en jóvenes que asisten a gimnasios particulares en La Habana. Se destaca la importancia de una adecuada planificación y evaluación de los entrenamientos. Se utilizó un diseño no experimental y un estudio descriptivo de corte transversal. La muestra consistió en 50 jóvenes de 19 a 24 años, y se entrevistaron 15 entrenadores. Los resultados del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) mostraron que los practicantes tenían altos niveles de actividad física. Sin embargo, las pruebas de condición física revelaron que tenía resultados pobres

en el Test de Ruffier y los Test de Fuerza y Flexibilidad. Destacar que solo un bajo porcentaje de los entrenadores encuestados tenía formación académica en Cultura Física. La investigación concluye que existe una discrepancia significativa entre los niveles de actividad física reportados y los resultados de las pruebas de condición física. Es necesario mejorar la capacitación de los entrenadores y la planificación de los entrenamientos en los gimnasios particulares para optimizar la salud de los jóvenes.

Palabras clave: actividad física; condición física; IPAQ; gimnasios; prueba

Diagnosis of the physical condition in young people attending private gyms in Havana

Abstract: Physical activity is crucial for public health due to its several benefits. This research aims to diagnose fitness levels in young people attending private gyms in Havana. The importance of proper planning and evaluation of training sessions is emphasized. A non-experimental design and a descriptive cross-sectional study were used. The sample consisted of 50 young individuals aged 19 to 24, and 15 trainers were interviewed. The results from the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) indicated that participants had high levels of physical activity. However, fitness tests revealed poor results in the Ruffier Test and the Strength and Flexibility Tests. It is noteworthy that only a small percentage of the surveyed trainers had academic training in Physical Culture. The research concludes that there is a significant difference between reported levels of physical activity and the results of fitness tests. It is necessary to improve the training of trainers and the planning of workouts in private gyms to optimize the health of young people.

Keywords: physical activity; physical condition; IPAQ; private gyms; Test

Avaliação do aptidão física em jovens que frequentam ginásios privados em Havana

Resumo: A atividade física é crucial para a saúde pública devido aos seus inúmeros benefícios. Esta pesquisa procura diagnosticar os níveis de condicionamento físico dos jovens que frequentam ginásios privados em Havana. A importância do planejamento e da avaliação adequados da formação é destacada. Utilizou-se um desenho não experimental e um estudo transversal descritivo. A amostra foi constituída por 50 jovens dos 19 aos 24 anos, tendo sido entrevistados 15 treinadores. Os resultados do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) mostraram que os praticantes apresentaram níveis elevados de atividade física. No entanto, os testes de aptidão física revelaram que houve maus

resultados no Teste de Ruffier e nos Testes de Força e Flexibilidade. De salientar que apenas uma pequena percentagem dos treinadores inquiridos possuía formação académica em Cultura Física. A investigação conclui que existe uma discrepância significativa entre os níveis de atividade física reportados e os resultados dos testes de aptidão física. A formação dos treinadores e o planeamento do treino em ginásios privados são necessários para otimizar a saúde dos jovens.

Palavras-chave: atividade física; aptidão física; IPAQ, ginásios; Teste

Introducción

En la adolescencia y la juventud, la práctica de actividad física de calidad estimula el desarrollo físico, cognitivo y social, además fomenta hábitos y estilos de vida saludables. En esta etapa de la vida una adecuada condición física y entrenar a diario al menos 50 minutos, podría mejorar los componentes que la conforman y mejorar la salud. (Organización Mundial de la Salud, [OMS], 2024).

En Cuba uno de los principales escenarios para la práctica del ejercicio físico y el desarrollo de la condición física lo constituyen los gimnasios particulares. Según estudios de Rodríguez *et al.* (2021, 2022), los jóvenes entre 16 y 25 años conforman el mayor porcentaje de los clientes que **reciben** estas instalaciones; en las cuales laboran más del 70% de los entrenadores sin una formación académica en correspondencia con la tarea que realizan. Los mismos autores **afirman** que se hace necesaria la evaluación de la condición física de los jóvenes que asisten a estas instalaciones, tomando como referencia los datos de sus investigaciones en el sector privado que hace énfasis en la salud, la adecuada dosificación y control de los entrenamientos. Se hace necesaria la realización de un diagnóstico en los jóvenes, para evaluar sus niveles de condición física y cuáles parámetros deben mejorar o incluir en sus rutinas diarias para tener su salud en óptimo estado.

Actualmente en Cuba la práctica de ejercicios físicos, específicamente en los gimnasios particulares ha alcanzado gran demanda, por lo que, los entrenadores que ahí trabajan velen por una adecuada planificación, control y evaluación de los ejercicios. Los gimnasios particulares son espacios para la práctica de ejercicios físicos controlados y dosificados por entrenadores, donde existe desconocimiento de los niveles de condición física que presentan los practicantes, así como de las pruebas que deben ser aplicadas para conocer el avance de sus clientes (Rodríguez *et al.*, 2022). Esta investigación tiene como objetivo diagnosticar los niveles de condición física en jóvenes que asisten a gimnasios particulares de La Habana.

Métodos

El tipo de diseño empleado fue no experimental y el tipo de estudio de corte transversal descriptivo.

La investigación se llevó a cabo de noviembre de 2019 hasta octubre de 2021, se analizó la condición física en jóvenes practicantes de ejercicios físicos en los gimnasios particulares. Las mediciones fueron realizadas en 5 gimnasios particulares de la provincia La Habana.

Se seleccionaron 50 jóvenes entre 19 y 24 años de edad, escogidos al azar. De ellos el 40% es del sexo femenino y el 60 % del sexo masculino. En cuanto a las enfermedades no transmisibles, la hipertensión arterial estuvo representada por el 2% de la muestra, mientras que el 4% se contagió con el virus SARS-CoV-2 causante de la COVID-19. En cuanto a los hábitos nocivos, el tabaquismo estuvo presente en el 4% de la muestra.

Siguiendo el criterio y las indicaciones de Wei y Gutiérrez (2020), se aplicó la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) al 100% de la muestra, obteniendo los resultados que se muestran a continuación.

Resultados

El 98% de los encuestados obtuvo altos resultados en el cuestionario IPAQ, lo que indica que, en general, realizaban aproximadamente 90 minutos de actividades físicas vigorosas al menos 5 días a la semana. Además, manifestaron que caminaban durante más de 10 minutos continuos al menos 3 días a la semana, dedicando también el mismo tiempo a actividades físicas moderadas. En términos generales, solo permanecían inactivos de 4 a 6 horas diarias. Por otro lado, el 2% de los encuestados fue clasificado como moderado, ya que el IPAQ corto mide la actividad física de la última semana y este practicante había estado una semana sin asistir al gimnasio. Ninguno de los participantes presentó niveles bajos de actividad física tras completar el IPAQ. (Ver tabla 1)

Tabla 1.

Resultados Cuestionario IPAQ

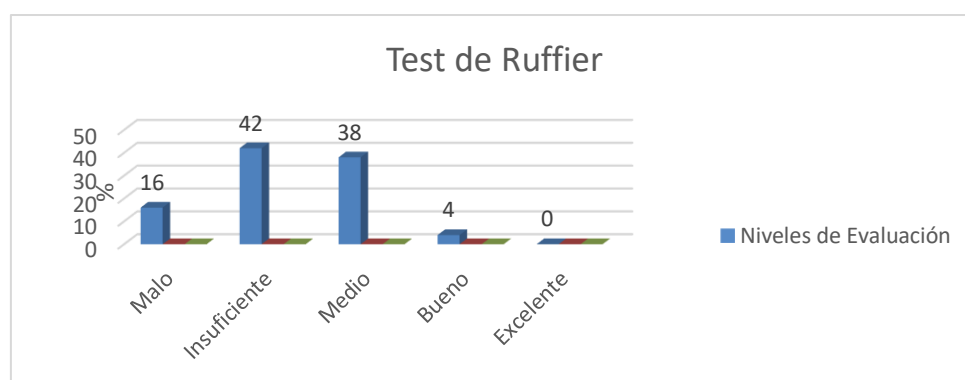
<i>Resultados de IPAQ</i>		
<i>Clasificaciones</i>	<i>Cantidad</i>	<i>%</i>
<i>Alto</i>	49	98%
<i>Moderado</i>	1	2%
<i>Bajo</i>	0	0%

El Test de Ruffier mide la capacidad de recuperación cardiovascular y la condición física general de una persona (Pérez, 2025). Del total de la muestra, 8 practicantes, que representan un 16%

se encuentran en la clasificación de malo y 21 en insuficiente para un 42%, datos muy significativos pues representan más de la mitad de la muestra. Se recomienda incluir a estos practicantes ejercicios de resistencia, pues estarían mejor preparados para esfuerzos de larga duración, evitarían la fatiga y el cansancio durante los entrenamientos (Collazo, 2020). En la clasificación de medio hay 19 practicantes, representando el 38%, 2 en nivel bueno, para el 4% y ningún practicante en nivel de excelente. (Gráfico 1)

Gráfico 1.

Análisis de los resultados del Test de Ruffier



Después de aplicar previamente el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y seguidamente el Test de Ruffier se evidenció, que 29 para un 58% de los sujetos autocalificados en el IPAQ de Alto, obtuvieron un nivel de insuficiente a malo de recuperación cardiaca a corto plazo en el Test de campo Ruffier.

El mínimo de Rendimiento Cardiovascular en el Test de Ruffier fue de 3 puntos mientras que el máximo fue de 20.1, la media se situó sobre los 11.1 puntos evidenciando la mala Condición Física de forma general y la moda fue de 7.2. En este test se puede ver a simple vista el comportamiento de la media, la cual evidencia el insuficiente estado de forma general por parte de los practicantes en la capacidad aeróbica. (Tabla 2)

Tabla 2.

Análisis de la estadística descriptiva del test de Ruffier

<i>Estadística Descriptiva</i>	
<i>Test Ruffier</i>	
<i>Mínimo</i>	3
<i>Máximo</i>	20.1
<i>Media</i>	11.1
<i>Moda</i>	7.2

El gráfico 2 muestra el comportamiento del Test de Flexibilidad (Collazo, 2020), 18 practicantes, representando un 36% obtuvieron nivel malo, 15 practicantes para un 30% en medio, 11 practicantes para el 22%, en bueno y 6 practicantes que representando el 12% en el nivel muy bueno.

Gráfico 2.

Análisis de los resultados del Test de Flexibilidad

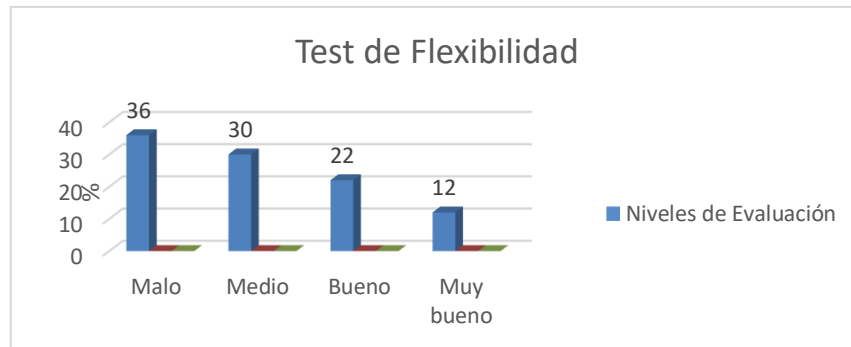


Tabla 3.

Análisis de la estadística descriptiva del test de flexibilidad

Estadística Descriptiva

<i>Test de Flexibilidad</i>	
<i>Mínimo</i>	1
<i>Máximo</i>	47
<i>Media</i>	25.8
<i>Moda</i>	23

En cuanto al Test de Flexibilidad observando los resultados de la Tabla 3 se puede afirmar el mal estado de forma que se encuentran algunos practicantes en la capacidad física, aun practicando ejercicios físicos sistemáticamente y su significativa diferencia con el valor máximo, también cabe destacar los valores de la media muestra resultado muy cerca de los niveles inferiores y la moda que representa los niveles en que se encuentran una gran parte de los practicantes.

El resultado mínimo alcanzado por los practicantes en el Test de fuerza abdominal (Collazo, 2020), fue de 9 repeticiones, se obtuvo un máximo de 79, se evidencia un amplio margen entre ambos valores y demuestra que no todos los practicantes se encuentran en niveles de fuerza similares, esto tiene que ver mucho con el trabajo que realizan sus entrenadores en los diferentes gimnasios. La

media fue de 35.3, mientras que la moda de 35, representando estos resultados y a la vez comparándolos con los otros test aplicados, que en los gimnasios hay un mayor trabajo de la fuerza que de todas las demás capacidades físicas. (Tabla 4)

Tabla 4.

Análisis de la estadística descriptiva del test de fuerza

<i>Estadística Descriptiva</i>	
<i>Test de Fuerza</i>	
<i>Mínimo</i>	9
<i>Máximo</i>	79
<i>Media</i>	35.3
<i>Moda</i>	35

Discusión

Hay que destacar la relación existente entre las pruebas de campo y el cuestionario IPAQ, ya que se hace evidente la discrepancia entre los resultados; hecho que es bien señalado con anterioridad a esta investigación por los autores Wei y Gutiérrez (2020), que resaltan la necesidad de implementar pruebas de campo siempre que se aplique el cuestionario IPAQ.

El estudio realizado sobre condición física en jóvenes universitarios de Vásquez et al. (2018), muestra que fueron evaluados 28 estudiantes, al primer y cuarto año en niveles de actividad física y condición física con el cuestionario IPAQ corto. La condición física se determinó por medio de test de campo: salto horizontal, flexo-extensiones de brazos en 30 segundos, abdominales en un minuto, flexibilidad Test de Wells & Dillon (Wells & Dillon, 1952) y test de Course Navette (García & Secchi, 2014), llegaron a la conclusión de que el coste energético de la actividad física moderada, caminata y actividad física semanal disminuyeron, pero solo este estadísticamente. La flexo-extensión de codo, resistencia cardiorrespiratoria y salto horizontal aumentaron, este último de manera significativa, pero la prueba de abdominales y la flexibilidad disminuyeron en fin los niveles de actividad física y condición física con el paso de los años disminuyeron.

Otro estudio realizado por Ramos *et al.* (2016) evidencia como la población comprendida por 53 sujetos, los cuales conformaron la totalidad de los inscritos al curso de nutrición deportiva de la Licenciatura en Nutrición del Centro Universitario de Tonalá de la Universidad de Guadalajara, se les realizaron siete pruebas para analizar la condición física entre las cuales estaban el Test de Cooper, Salto horizontal sin impulso, Abdominales, Sit & Reach, Lagartijas, Dinamómetro de mano, Dinamómetro de espalda y Velocidad 5x10 metros, concluyeron que las mujeres presentaron niveles

debajo del promedio en las pruebas de flexibilidad (2.20/5), fuerza (2.84/5) y capacidad aeróbica (2.27/5), y muy bajos en fuerza abdominal y potencia de salto (1.55/5 y 1.57/5 respectivamente). Los hombres presentaron niveles promedio en la prueba de fuerza espalda (3/5), bajos en capacidad aeróbica (2.50/5) fuerza abdominal (2.33/5) lagartijas (2.67/5) fuerza de mano (2.84/5) y muy bajos en flexibilidad y potencial de salto (1.80/5 y 1.67/5 respectivamente). Los estudiantes presentan una condición física baja a muy baja por lo que se recomienda aumentar el tiempo dedicado a realizar actividad física moderada, al menos 150 minutos semanales. Los hallazgos de este estudio coinciden con los resultados de esta investigación en cuanto a la baja condición física existente en las poblaciones estudiadas.

Los resultados de esta investigación, que coinciden con el estado del arte actual mencionado por Wei y Gutiérrez (2020), coinciden en gran medida con los de Santillán et al. (2018). En ambas investigaciones se utilizó las herramientas del IPAQ y Ruffier, donde se destaca y refuerzan la necesidad de complementar el uso del IPAQ con otros tests prácticos de actividad física. De esta manera, se pueden obtener mediciones fiables que realmente permitan comprender y estudiar los fenómenos relacionados con la actividad física en la población. La diferencia entre las investigaciones radica en sus poblaciones, ya que Santillán *et al.* (2018) realiza su estudio en estudiantes y no en participantes de gimnasios. De ahí la particularidad de introducir en esta investigación otros test que evalúen capacidades físicas como la flexibilidad y la fuerza, siendo la novedad que presenta la investigación para el estudio de esta variable.

Conclusiones

La investigación realizada en jóvenes que asisten a gimnasios particulares en La Habana revela una discrepancia significativa entre los niveles de actividad física reportados en el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y los resultados obtenidos en las pruebas de condición física. El 98% de los participantes alcanzaron altos niveles de actividad física según el IPAQ, más del 60% los resultados fueron pobres en las pruebas de condición física, como el Test de Ruffier, el Test de Fuerza y de Flexibilidad. Esto sugiere que la cantidad de actividad física no siempre se traduce en una buena condición física, destacando la necesidad de una mejor planificación y evaluación de los entrenamientos en estos gimnasios. Además, se identificó que la mayoría de los entrenadores carecen de formación académica adecuada y no reciben capacitación continua, lo que podría influir negativamente en la calidad de los entrenamientos y en la condición física de los practicantes. Por lo

tanto, es crucial implementar estrategias que mejoren la formación de los entrenadores y la evaluación de la condición física para optimizar los beneficios de la actividad física en los jóvenes.

Referencias bibliográficas

- Collazo Macias, A. (2020). *Capacidades Físicas y Deportes*. Barker and Jules.
- García, G. C. y Secchi, J. D. (2014). Test *course navette* de 20 metros con etapas de un minuto. Una idea original que perdura hace 30 años. *Apunts Sports Medicine*, 49(183), 93–103. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2014.06.001>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Actividad Física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez Bravo, F. M. (2025). ¿Cómo ayuda el Test de Ruffier-Dickson? <https://gaceta.cch.unam.mx/es/como-ayuda-el-test-de-ruffier-dickson>
- Ramos García, C. O., Cardona Reynozo, E. y Hernández García, S. (2016). Evaluación de la condición física en los estudiantes de la licenciatura en nutrición. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 21(223). <https://efdeportes.com/efd223/evaluacion-de-la-condicion-fisica-en-estudiantes.htm>
- Rodríguez, C., Coll, J. de L., Rodríguez, A. R. y Díaz, I. R. (2021). La condición física de los adultos mayores del Círculo de Abuelos José María Pérez. *DeporVida Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 18(50), 65-80. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/797>
- Rodríguez, C., Coll, J. y Pérez, B. Z. (2022). El ejercicio físico en los gimnasios particulares de Cultura Física en Cuba. *Acción*, 18. <https://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/231>
- Santillán, R. R., Asqui, J. E., Casanova, T. A., Santillán, H. R., Obregón, G. A. y Vásquez, M. G. (2018). Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400015
- Vásquez, J. A., Castillo, M. E., Souza, R., Faundez, C. P. y Torrealba, A. P. (2018). Antropometría, nivel de actividad física y condición física en estudiantes de educación física tras cuatro años en la universidad. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. 38(1), 160-164. <https://revista.nutricion.org/PDF/JVASQUEZ.pdf>
- Wei, L. y Gutiérrez, H. (2020). Efectividad del cuestionario global e internacional de actividad física comparado con evaluaciones prácticas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 39(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002020000200023

Wells, K. F. & Dillon, E. K. (1952). The sit and reach—A test of back and leg flexibility. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 23(1), 115–118. <https://doi.org/10.1080/10671188.1952.10761965>

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existen conflicto de intereses.

Declaración de contribución de autoría

Dr. C. Jorge de Lázaro Coll Costa, Dra. C. Yisell Alvarez Alvarez y Lic. Wiliam Osoria Pous: Conceptualización, Investigación, Metodología, Administración del proyecto, Validación, Redacción de original.

Dr. C. Ardy Rafael Rodríguez García y Dra. C. Nuria Castro Lemus: Curación de datos, Análisis formal, Supervisión, Redacción y edición.