

# Situación sociodemográfica y formativa de los entrenadores personales en la Comunidad Valenciana

## Sociodemographic status and training of personal trainers in Region of Valencia

\*Antonio Campos Izquierdo, \*\*María Dolores González Rivera, \*\*\*Carlos Pablos Abella, \*\*\*Juan Mestre Sancho  
\*Universidad Politécnica de Madrid, \*Universidad de Alcalá, \*\*\*Universidad Católica de Valencia

**Resumen:** En este estudio se describe el género, edad y la formación inicial y permanente de las personas que trabajan en el entrenamiento personal en la Comunidad Valenciana. La metodología seguida en esta investigación es cuantitativa de corte descriptivo, a través de encuesta seccional, aplicada a una muestra de personas que trabajan en la función laboral de entrenamiento personal en la Comunidad Valenciana. La encuesta se ha llevado a cabo mediante entrevista personal estandarizada por medio de cuestionario. Este estudio se enmarca dentro de una investigación más amplia cuyo tamaño de la muestra ha sido de 600 personas que trabajaban en funciones laborales de actividad física y deporte en la Comunidad Valenciana de las cuales 64 personas trabajan como entrenador personal. En este estudio se obtiene que la mayoría de las personas que trabajan en entrenamiento personal son hombres y menores de 30 años. Asimismo, más de la mitad de estas personas no posee ninguno de los diferentes tipos de titulaciones de actividad física y deporte. En cuanto a la formación permanente, la mayoría han realizado cursos o postgrados en los últimos cuatro años.

**Palabras clave:** Deporte, entrenador personal, profesión, empleo, formación, género, edad.

**Abstract:** This study describes the sociodemographic profile and training of people working in personal training in Region of Valencia. The methodology used is quantitative descriptive cutting, where the procedures to be followed are those of the survey. There have been interviews and through standardized questionnaire to 600 persons working in job roles of physical activity and sport of which 64 people work as a personal trainer. In this study we find that mostly people working in personal training are male and under 30 years. Also, the vast majority of people working in personal training do not have degree of physical activity and sport, also most have a degree to which their training is not are trained and qualified to work in personal training.

**Key words:** Sport, personal trainer, profession, employment, training, Gender, Age.

### Introducción

En las últimas décadas, en la actividad física y deporte se está desarrollando un profundo cambio estructural y de diferenciación con la aparición de nuevos modelos físico-deportivos derivados de la diversificación y desinstitucionalización, la ampliación de los motivos para la práctica deportiva y la huida del modelo federado, rígido y disciplinario (Camerino, Miranda & Pigessou, 1995; Jamet, 1998). Uno de los ámbitos de actividad física y deporte que se encuentra en auge actualmente es el entrenamiento personal, en el cual, en los últimos años, ha habido un incremento de los diferentes titulados en actividad física y deporte trabajando (Campos-Izquierdo, 2010).

Camy, Chantelat y Le Roux (1999) y Consejo Superior de Deportes (2000) afirman que la actividad física y deporte es una fuente de empleo juvenil y femenino. Específicamente, el entrenamiento personal se está convirtiendo en un ámbito de actuación profesional importante y generador de nuevos empleos en el deporte (Colado, 1996; García & Martín, 2002; McMurtie, 1997; Tojal, 2004).

El entrenador personal es un profesional cualificado que enseña y entrena clientes, en una situación individual, en la realización de ejercicios apropiados y seguros, con el objetivo de incrementar su aptitud física y en general su salud (Roberts, 1996; Jiménez, 2005). Asimismo, es un profesional que se dedica al entrenamiento individualizado para personas que necesiten mejorar su condición física general o específica, para conseguir objetivos que van desde la salud hasta el alto rendimiento (Forteza, Comellas & López, 2004). Sin embargo, estos objetivos no se podrían alcanzar si la persona que dirige, diseña, planifica, desarrolla o evalúa no es competente y cualificada con la titulación correspondiente.

Actualmente, en España se está realizando el anteproyecto de Ley de Ordenación del Ejercicio de las Profesiones del Deporte (Consejo Superior de Deportes, 2009), las cuales son: Director Deportivo, Entrenador Deportivo, Monitor deportivo y Profesor de Educación Física. En anteproyecto, se establece que *para trabajar en cada una de las profesiones se debe poseer la titulación oficial de actividad física y*

*deporte correspondiente. En la actualidad, en España estas titulaciones son las expuestas a continuación en la tabla 1.*

Tabla 1. Titulaciones de Actividad Física y Deporte en España.

Enseñanzas Universitarias
-Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte o Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
-Maestro especialista en Educación Física o Graduado en Educación Primaria con mención en Educación Física.
Enseñanzas de Formación Profesional
-Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas.
-Técnico en Conducción de Actividades Físico-deportivas en el Medio Natural.
Enseñanzas Deportivas de Régimen Especial
-Técnico Deportivo Superior (de cada deporte).
-Técnico Deportivo (de cada deporte).

En el anteproyecto de Ley de Ordenación del Ejercicio de las Profesiones del Deporte del Consejo Superior de Deportes (2009), dentro de la profesión de monitor deportivo se delimita la función laboral de entrenador personal. En este sentido, se puede entender al entrenador personal como un profesional, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, que orienta, educa y entrena a personas de forma individualizada, diseñando, aplicando y evaluando programas deportivos teniendo como objetivos el mantener y mejorar la salud, el bienestar, la calidad de vida y el rendimiento de la persona.

No obstante, actualmente en España, en las diversas funciones laborales de actividad física y deporte, dentro de las cuales se encuentra el entrenamiento personal, existe un elevado porcentaje de personas que no poseen alguno de los diferentes tipos de titulaciones expuestas en la tabla 1 (Camy, Chantelat & Le Roux, 1999; Consejo Superior de Deportes, 2000).

Además, hay que sumarle a estas personas no tituladas, que muchas de las que sí tienen alguna de las distintas titulaciones realizan funciones laborales para las que su formación en la titulación que poseen no les capacita y cualifica (Campos-Izquierdo, 2010). Esta cuestión determina que no existe una lógica entre la formación (titulaciones) y la función que se desarrolla, sino más bien que todas las formaciones sirven para todo. Por todo ello, se produce un solapamiento profesional (aunque la formación sea diferente), y, como consecuencia, una falta de lógica y coherencia tanto en este mercado laboral y profesional como en el sistema oficial de formaciones en relación con las titulaciones de actividad física y deporte (Campos-Izquierdo & Lalín, 2012; González-Rivera & Campos-Izquierdo, 2010).

Debido a la importancia de conocer la situación profesional de las personas que trabajan como entrenador personal, los objetivos específicos de este estudio, respecto al universo de personas que trabajan en funciones laborales de actividad física y deporte en la Comunidad Valenciana, son:

- Analizar el género y la edad de las personas que trabajan como entrenador personal.

- Conocer la formación inicial y permanente de las personas que trabajan como entrenador personal.

### **Metodología**

La metodología que se ha seguido en esta investigación ha sido cuantitativa de corte descriptivo (Alvira, 2004). En el desarrollo de esta metodología, los procedimientos que se han seguido son los propios de una encuesta seccional (Cea, 1998), aplicada a una muestra de personas que trabajan desarrollando funciones laborales de actividad física y deporte en la Comunidad Valenciana. La encuesta se ha realizado mediante la realización de entrevista personal estandarizada por medio de cuestionario en las instalaciones deportivas, a cada una de las personas seleccionadas de una muestra estadísticamente representativa.

### **Participantes**

Este estudio se enmarca dentro de una investigación más amplia cuyo tamaño de la muestra ha sido de 600 personas que trabajaban en funciones laborales de actividad física y deporte en la Comunidad Valenciana, de las cuales 64 personas trabajan como entrenador personal.

Para establecer el universo objeto de estudio, número de personas que trabajaban en funciones laborales de actividad física y deporte, se ha seguido el estudio de Martínez del Castillo (1992) sobre la proyección del mercado laboral del deporte, ya que, como explica Heinemann (1998) y Madella (2003), los puestos de trabajo referidos a este mercado de trabajo no se recogen estadísticamente de forma específica y por ello es difícil conocer exactamente su cuantificación, sino que han de deducirse de diversos cálculos, encuestas y estadísticas. El universo que se obtuvo fue de 10.000 personas que trabajaban en funciones laborales de actividad física y deporte en la Comunidad Valenciana.

Dada una población de 10000 personas según el estudio de Martínez del Castillo (1992), y trabajando con un intervalo de confianza del 95.5%, y suponiendo en la varianza poblacional el caso más desfavorable de  $p$  igual a 50%, luego  $q = 50%$ , el margen de error permitido de muestreo fue de +4%.

El criterio de selección de la muestra, fue proporcional a la distribución de las personas según tamaño demográfico de los municipios y situación geográfica. Además, se realizaron diversos submuestreos teniendo como objetivo dispersar la muestra para que influyera positivamente en la precisión de las estimaciones (Rodríguez, 2002). El tipo de muestreo fue probabilístico de tipo polietápico, estratificado en primera fase, por conglomerados (Bryman, 2004; Fink, 1995), siendo las unidades de primera etapa las provincias en que residían habitualmente las personas. El resto de unidades de etapa han sido en el siguiente orden hasta llegar a las unidades últimas, es decir las personas que trabajan en funciones laborales de actividad física y deporte a entrevistar. Estas etapas son las siguientes (dentro de cada provincia seleccionada): comarca, municipio, instalación deportiva.

### **Instrumentos**

Siguiendo a García Ferrando (2002), una vez establecidos los objetivos, se elaboró y validó el instrumento utilizado para obtener la información, que fue una entrevista de tipo oral, individual y estandarizada por medio de cuestionario, compuesta de preguntas cerradas y categorizadas (Bryman, 2004; Fink, 1995).

Para captar la información necesaria para los objetivos del estudio, se decidió partir del «Cuestionario de situación profesional de los recursos humanos de actividad física y deporte» (Campos-Izquierdo, 2003), ya validado en estudios sobre recursos humanos del deporte (Campos-Izquierdo, 2007; Gallardo & Campos-Izquierdo, 2010).

La entrevista estructurada por medio del cuestionario estaba compuesta por 55 preguntas cerradas que recogían cuatro dimensiones

relacionadas con las características sociodemográficas de los recursos humanos de la actividad física y deporte, las funciones laborales de los recursos humanos de la actividad física y deporte, así como las características laborales y formativas de estas personas. De este cuestionario, para el desarrollo del estudio, fueron seleccionadas la primera y última de dimensiones citadas: características sociodemográficas (cuyas variables son sexo y edad) y las características formativas (cuyas variables son titulación de actividad física y deporte y realización de cursos o posgrados y asistencia a congresos y a jornadas).

Con respecto a la validez de contenido fue validado por diez especialistas externos al equipo de investigación. En el pretest, el instrumento fue administrado a cincuenta personas pertenecientes al universo estudiado (Cea, 1998; García Ferrando, 2002). Todos los sujetos entendieron las preguntas y alternativas de respuesta, y no hubo valores perdidos.

### **Procedimientos**

La investigación ha sido de corte transversal, debido a que la recogida de la información se llevó a cabo durante el segundo semestre del año 2004. Las entrevistas fueron realizadas por un único entrevistador, para tener una mayor fiabilidad y validez en el estudio, y éstas se realizaron de forma personal cara a cara a cada uno de los individuos seleccionados de la muestra en las instalaciones (Bryman, 2004; Fink, 1995). Las entrevistas tuvieron una duración promedio de quince minutos.

En el análisis de resultados se ha realizado un análisis descriptivo univariable y bivariante, así como un análisis inferencial a través de tablas de contingencia que incluyen el valor de Chi-cuadrado de Pearson y su significación, así como el coeficiente de correlación Phi. Para el análisis se ha empleado el paquete de programas SPSS para WINDOWS (V 14.0).

### **Resultados**

Respecto al género de las personas que trabajan en el entrenamiento personal, se obtiene que la mayoría (65.4%) son hombres mientras que las mujeres representan el 34.4%.

En relación a la edad, más de la mitad de las personas que trabajan en entrenamiento personal en la Comunidad Valenciana (56.3%) son menores de 30 años y más de un tercio (36%) tiene una edad comprendida entre 30 y 44 años.

Al relacionar el género y la edad, se obtiene que las mujeres son más jóvenes que los hombres, ya que la mayoría (61.7%) de las mujeres son menores de 30 años, entre 30 y 44 años representan el 38,3% y no hay ninguna mujer mayor de 44 años, mientras que los hombres menores de 30 años representan el 50%, entre 30 y 44 años el 42.5% y mayores de 44 años el 7.5%. Se obtiene una relación moderada ( $\Phi = .328$ ) pero no significativa ( $\text{Chi-cuadrado} = 6.554; p = .477$ ).

Al describir todo el espectro de formación inicial (considerando solamente la titulación de actividad física y deporte de mayor nivel que posee la persona), se obtiene que la mayoría (57.3%) de las personas que trabajan en entrenamiento personal no posee ninguna de las diferentes de titulaciones de actividad física y deporte.

Dentro del porcentaje de titulados en actividad física y deporte, el 14,8% son Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, el 13.1% Técnicos Deportivos (monitores o entrenadores en un deporte específico), el 6.6% Maestros especialistas en Educación Física, el 6.6% Técnicos Superiores en Animación de Actividades Físicas y Deportivas y el 1.6% son Técnicos en Conducción de Actividades Físico-deportivas en el Medio Natural.

Al analizar la formación permanente de estas personas llevada a cabo en los últimos cuatro años, se obtiene que la mayoría (65.6%) ha realizado cursos de formación o posgrados, mientras que solamente el 24.6% ha asistido a jornadas o congresos.

Al relacionar la posesión o ausencia de titulación de actividad física y deporte con la realización de cursos, se obtiene que el 65.7% de las personas que poseen alguna titulación de actividad física y deporte han realizado en los últimos cuatro años cursos o posgrados, mientras que los que no poseen titulación obtienen porcentajes similares (65.4%),

aunque hay que resaltar que la totalidad de los Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte han realizado cursos o postgrados en los últimos cuatro años. Se obtiene una relación moderada ( $\Phi=0.387$ ) pero no significativa ( $\text{Chi-cuadrado}_6=9.149$ ;  $p=0.165$ ).

Al relacionar la posesión o ausencia de titulación de actividad física y deporte con la asistencia a jornadas o congresos se manifiesta una clara diferencia entre titulados y no titulados, ya que el 38.5% de los que poseen alguna titulación de actividad física y deporte han asistido en los últimos cuatro años a jornadas o congresos, mientras que los que no poseen titulación y han asistido a cursos o postgrados solamente representan el 11.4%. Además, hay que resaltar que en el caso de los Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, la inmensa mayoría (88.9%) han asistido a jornadas o congresos en los últimos cuatro años. Se obtiene una relación considerable ( $\Phi=0.605$ ) y significativa ( $\text{Chi-cuadrado}_6=22.348$ ;  $p=0.001$ ).

### Discusión

Al analizar el género de las personas que trabajan en entrenamiento personal, se obtiene un menor porcentaje de mujeres (34.4%) que de hombres. Al comparar este resultado con el 25% de mujeres obtenido por Martínez del Castillo (1991), se deduce una evolución del empleo femenino en este mercado laboral y profesional en las últimas décadas en España, aunque es inferior al 44.2% obtenido por Camy, Chantelat y Le Roux (1999) en Europa.

En cuanto a la edad, el porcentaje de mujeres menores de 30 años es superior al de los hombres, lo que puede indicar una tendencia de aumento de mujeres en el entrenamiento personal en décadas siguientes. Además, las personas que trabajan en entrenamiento personal suelen ser jóvenes, la mayoría menor de 30 años (56.3%), porcentaje superior al 19% establecido por Martínez del Castillo (1991) en España y al 21.7% de Camy, Chantelat y Le Roux (1999) en Europa, lo que denota una evolución del empleo juvenil en el entrenamiento personal.

En el entrenamiento personal, la mayoría (57.3%) de las personas que están trabajando no posee ninguna de las titulaciones de actividad física y deporte expuestas en la tabla 1 (Augustin, 2003; Camy, Chantelat & Le Roux, 1999; Martínez del Castillo, 1991; Quain & Parks, 1986).

Este hecho da a entender que el entrenamiento personal está siendo desarrollado por personas no cualificadas lo que podría suponer que en una buena parte de los servicios deportivos no se garantiza el desarrollo adecuado y de calidad en este ámbito profesional. Asimismo, tampoco se pueden garantizar las necesidades de las personas, ni los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales obtenidos de la realización de dichos servicios, sino que más bien se puede convertir en perjuicios y riesgos para la salud, la seguridad y la educación de los ciudadanos (Campos-Izquierdo, 2010; Consejo Superior de Deportes, 2000; Tojal, 2004;).

Respecto a la formación permanente de las personas que trabajan en entrenamiento personal, la mayoría en los últimos cuatro años han realizado cursos o postgrados (65.6%), mientras que los que han asistido a jornadas o congresos representan el 24.6%. También hay que remarcar que los Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte son los que presentan mayor número de personas que realizan formación permanente sobre deporte y con mayor cantidad de actividades de formación, ya que la totalidad han realizado tanto cursos o postgrados o han asistido a jornadas o congresos, al igual que se obtiene en los estudios de Martínez del Castillo (1991), Campos-Izquierdo y Lalín (2012) y González-Rivera (2008).

### Conclusiones

En relación al género y la edad de las personas que trabajan en el entrenamiento personal en la Comunidad Valenciana en el estudio se obtiene que la mayoría son hombres y menores de 30 años. Esto muestra que el ámbito laboral del entrenamiento personal es una fuente de empleo juvenil y femenino.

En cuanto a la formación inicial, la gran mayoría de las personas que trabajan en el entrenamiento personal no poseen ninguna de las diferentes titulaciones de actividad física y deporte. A la vista de este resultado, sería necesaria la existencia de un adecuado desarrollo legislativo y laboral respecto al entrenador personal, en la que se estipule que los distintos

agentes empleadores han de cumplir los mínimos requisitos de exigencia de titulación de actividad física y deporte, así como un cuerpo de inspectores que velen por el cumplimiento de dicha normativa.

Referente a la formación permanente de las personas que trabajan en entrenamiento personal, la mayoría han realizado cursos o postgrados en los últimos cuatro años, y los licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte son los que presentan mayor número de personas que realizan formación permanente de actividad física y deporte y con mayor cantidad de actividades de formación.

### Referencias

- Alvira, F. (2004). *La encuesta: una perspectiva general metodológica*. Madrid: C.I.S.
- Augustin, J. P. (2003). *Le sport et ses métiers – nouvelles pratiques et enjeux d'une professionnalisation*. Paris: La Découverte.
- Bryman, A. (2004). *Social research methods*. New York: Oxford University Press.
- Camerino, O., Miranda, J., & Pigeassou, C.H. (1995). La Actividad Física y el ocio. Análisis del mercado y planificación de la formación. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 1, 34-38.
- Campos-Izquierdo, A. (2007). Los profesionales de la actividad física y deporte como elemento de garantía y calidad de los servicios. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7, 51-57.
- Campos-Izquierdo, A. (2010). *Dirección de recursos humanos en las organizaciones de la actividad física y del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Campos-Izquierdo, A., & Lalín, C. (2012). El Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del deporte como Readaptador Físico-Deportivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 45, 93-109.
- Gallardo, J., & Campos-Izquierdo, A. (2011). Situación profesional de los recursos humanos de la actividad física y del deporte en el municipio de Coslada. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del deporte*, 43, 440-454.
- Campos-Izquierdo, A. (2003). La organización de la actividad física y del deporte en las instalaciones deportivas de la Comarca Burgalesa de la Ribera del Duero respecto a los profesionales de la actividad física y del deporte. En Universidad de Granada (eds), *II Congreso Mundial de Ciencias de la actividad física y del deporte*. Granada: Universidad de Granada.
- Camy, J., Chantelat, P., & Le Roux, N. (1999). *Sport et emploi en Europe*. France: Comisión Européenne.
- Cea, M. A. (1998). *Metodología cuantitativa. Estrategias y técnicas de investigación social*. Madrid: Síntesis.
- Colado, J. C. (1996). *Fitness en las salas de musculación: la manera más segura y eficaz*. Barcelona: INDE.
- Consejo Superior de Deportes (2000). *El deporte español ante el siglo XXI*. Madrid: CSD.
- Consejo Superior de Deportes (2009). *Borrador de anteproyecto de ley sobre ordenación del ejercicio de determinadas profesiones del deporte*. Madrid: C.S.D.
- Fink, A. (1995). *How to sample in surveys*. Thousand Oaks: Sage.
- Forteza, K., Comellas, J., & López, P. (2004). *El entrenador personal. Fitness y salud*. Barcelona: Hispano Europea.
- García Ferrando, M. (2002). La encuesta. En F. Alvira, M. García Ferrando & J. Ibáñez (comps.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (pp. 167-202). Madrid: Alianza Editorial.
- García, S., & Martín, M. (2002). Vida activa y artrosis de rodilla: Papel del Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. *Revista de Educación Física y Deportes IX, Abril-Junio*, 11-16.
- González-Rivera, M., & Campos-Izquierdo (2010). La intervención didáctica del docente del deporte escolar, según su formación inicial. *Revista de Psicodidáctica*, 15(1), 101-120.
- González-Rivera, M. (2008). *El deporte escolar en la comunidad autónoma de Madrid: intervención didáctica y recursos humanos en las actividades físico-deportivas extraescolares en los centros educativos*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Heinemann, K. (1998). *Introducción a la economía del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Jamet, M. (1998). Changing patterns of sporting practice in France. *Int. Rev. for the Sociology of Sport*, 33(2), 183-187.
- Jiménez, A. (2005). El entrenamiento personal hoy en día. Proyecciones y expectativa de futuro de un mercado en el campo de la actividad física. En A. Jiménez (coord.), *Personal training. Entrenamiento personal. Bases, fundamentos y aplicaciones*. (pp. 17-28). Barcelona: INDE.
- Madella, A. (2003). Methods for analysing sports employment in Europe. *Managing Leisure*, 8(2), 56-69.
- Martínez del Castillo, J. (1991). *La estructura ocupacional del deporte en España. Encuesta realizada sobre los sectores de entrenamiento, docencia, animación y dirección*. Madrid: C.S.D.
- Martínez del Castillo, J. (1992). *Proyección del mercado deportivo laboral en la España de los noventa. En los sectores de entrenamiento, docencia, animación y dirección*. Madrid: CSD.
- McMurtie, R. (1997). Sports employment trends in Australia. *Sport Educator*, 9(2), 23-24.
- Quain, R., & Parks, J. (1986). Sport management survey. Employment perspectives. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 57(4), 18-21
- Roberts, S. (1997). *The business of personal training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rodríguez, J. (2002). La muestra: teoría y aplicación. En F. Alvira, M. García Ferrando & J. Ibáñez (comps.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (pp. 445-484). Madrid: Alianza Editorial.
- Tojal, J. B. (2004). *Da educação física à motricidades humana. a preparação do profissional*. Lisboa: Instituto Piaget.