#BEACTIVE DAY 2026

GUÍA DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR

Para el sector del fitness y la actividad física

Fomentando entornos de fitness más seguros, inclusivos y positivos

Co-funded by the European Union

#BEACTIVE EUROPEAN WEEK OF SPORT

europe active MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

EUROSPORT

PRÓLOGO

Alex Corretja, *experto en tenis de Eurosport, ex número dos del mundo y finalista de Grand Slam*

En el deporte - y en la vida - a menudo nos centramos en lo que vemos: el jugador, el deportista, el rendimiento. Admiramos la fuerza, la habilidad, los resultados. Pero no siempre vemos lo que hay detrás. No siempre vemos la mente, las emociones o los retos que acompañan a esos momentos. Y, sin embargo, esto es una parte fundamental del ser humano.

Durante muchos años, hemos trabajado muy duro para mejorar nuestras habilidades y nuestra forma física, pero a veces nos hemos olvidado de la mente. Nos olvidamos de preguntarnos: ¿cómo controlamos nuestras emociones? ¿Cómo respiramos en los momentos importantes? ¿Cómo gestionamos la presión? Estas son partes esenciales tanto del rendimiento como del bienestar.

También existe un malentendido común de que el éxito protege a las personas de los retos de salud mental. No es así. Cada individuo se enfrenta a diferentes tipos de problemas. En el deporte, hay atención, expectativas y presión, a menudo desde una edad muy temprana. Aprender a gestionar esto mientras se sigue creciendo como persona no es fácil, y merece comprensión.

La fortaleza mental es algo que se desarrolla con el tiempo. Se adquiere a través de la experiencia, del trabajo duro y de superar momentos difíciles. A veces te das cuenta de que no estás preparado, y eso forma parte del proceso. Las cosas no suceden de un día para otro. Requieren paciencia y perseverancia.

Hoy en día, la salud mental se toma más en serio, lo cual es un paso positivo. Pero también vivimos en un mundo acelerado donde todo puede parecer inmediato. El deporte, sin embargo, tiene su propio ritmo. Cada uno tiene su propio proceso, y no se puede comparar con el de otra persona.

Hablar abiertamente sobre la salud mental es esencial. Genera empatía y ayuda a las personas a sentirse menos solas. Cuando otros comparten sus experiencias, nos recuerda que estos retos forman parte de la vida.

La actividad física también desempeña un papel clave. Cuando te sientes bien físicamente, tu mente a menudo también se siente mejor. Incluso 20 o 30 minutos al día pueden marcar la diferencia: se trata de crear el hábito.

Por encima de todo, acéptate a ti mismo. Acepta los nervios y la presión. Céntrate en tu propio camino y confía en tu proceso. Porque cuidar de tu mente no es algo separado del rendimiento o de la vida: es una parte fundamental de ambos.

EUROSPORT

ÍNDICE

01 Acerca del proyecto *#BEACTIVE DAY* 2026 5

02 Introducción 6

03 Salud mental, bienestar y actividad física 10

PARTE I – ENTORNOS DE FITNESS Y BIENESTAR MENTAL 18

04 Cómo influyen los entornos de fitness en el bienestar mental 18
05 Riesgos en los entornos de fitness 26
06 Factores de protección y buenas prácticas en entornos de fitness 33
Perspectiva de una experta: Dra. Karlie Intlekofer 39

PARTE II – EXPERIENCIAS INDIVIDUALES DE ACTIVIDAD FÍSICA 40

07 La actividad física como recurso para el bienestar mental 40
08 Riesgos personales relacionados con el ejercicio y la cultura del fitness 46
09 Respuestas prácticas para entrenadores, monitores y proveedores 53
Perspectiva de una experta: Dra. Karlie Intlekofer 59

PARTE III – NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES 60

10 Actividad física y bienestar mental en niños y adolescentes 61
11 Riesgos y protección en entornos de fitness para jóvenes 66
12 Buenas prácticas para gimnasios y entrenadores que trabajan con jóvenes 71
Perspectiva de una experta: Dra. Karlie Intlekofer 77

PARTE IV – IMPLEMENTACIÓN Y HERRAMIENTAS DE APOYO 78

13 Una hoja de ruta práctica para los proveedores de servicios de fitness. 78
14. Herramientas, listas de verificación y orientación 85
15 Recursos para obtener más ayuda 92
16. Conclusión 99

Apéndice A. Definiciones de trabajo 102

Apéndice B. Nota conceptual 103

Apéndice C. Obtenga más información. 107

Agradecimientos 114

#BEACTIVE DAY 2026

01 ACERCA DEL PROYECTO *#BEACTIVE DAY* 2026

La campaña ***#BEACTIVE DAY*** es un evento deportivo europeo sin ánimo de lucro que materializa la visión de conseguir que más personas en toda Europa sean más activas, y está diseñada para abordar el problema de la inactividad a través del mensaje central de ***#BEACTIVE.*** Financiado por la Unión Europea, el proyecto ***#BEACTIVE DAY*** 2026 está liderado por EuropeActive y se lleva a cabo en colaboración con sus asociaciones nacionales de fitness de Bélgica, Grecia, Letonia, Macedonia del Norte, Serbia, España y Suecia.

Al promover una mayor participación en eventos de actividad física alrededor del 23 de septiembre, la campaña ***#BEACTIVE DAY*** contribuye directamente a la mayor iniciativa del continente para promover el deporte y la actividad física: la Semana Europea del Deporte (EWoS) que organiza anualmente la Comisión Europea, potenciando aún más la contribución cada vez mayor del sector del fitness a la Actividad Física para la Salud (HEPA).

En 2026, la campaña se **centra** específicamente **en la salud mental dentro de la comunidad del fitness y la actividad física,** reconociendo tanto los **beneficios demostrados de la actividad física para el bienestar mental** como la **responsabilidad del sector de apoyar de forma proactiva la salud mental de sus usuarios,** en particular de las generaciones más jóvenes que buscan conexión social.

El #BEACTIVE DAY sigue desempeñando un papel central en la movilización del sector del fitness y la actividad física, inspirando a personas de toda Europa a adoptar un estilo de vida activo. La campaña incluye miles de eventos y actividades gratuitos que tienen lugar en centros de fitness y deportivos, parques, escuelas, universidades y lugares de trabajo, invitando a todo el mundo a experimentar la alegría y los beneficios de la actividad física.

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento al **Prof. Dr. Richard Peter Bailey, al Dr. Ra'ed Ali Mohammaed Al-Khamaiseh y a la Dra. Nadia Samsudin, de la Universidad UCSI,** quienes desarrollaron el contenido de esta Guía de Salud Mental y Bienestar **del *#BEACTIVE DAY* 2026,** así como a la **Dra. Karlie Intlekofer** (Matrix Fitness), investigadora científica global y entrenadora personal certificada, por sus contribuciones a las secciones de «Perspectivas de expertos».

Más información sobre las actividades del proyecto ***#BEACTIVE DAY*** 2026:

https://www.europeactive.eu/projects/beactiveday2026

y sobre la campaña más amplia ***del #BEACTIVE DAY***: **www.beactiveday.eu**

www.beactiveday.eu

'A special thank you to the National Associations that translated the Guide despite not being part of the initial project consortium'

02 INTRODUCCIÓN

La Guía de salud mental y bienestar se ha elaborado en el marco del proyecto #BEACTIVE DAY 2026.

Se ha diseñado para su uso práctico en todo el sector del fitness y la actividad física: su objetivo es ayudar a los propietarios de gimnasios, gerentes, entrenadores, instructores y otras partes interesadas a reconocer la importancia del bienestar mental en la oferta diaria de servicios de fitness y a traducir esta comprensión en acciones concretas.

La Guía está pensada para ser utilizada como recurso de trabajo. Los proveedores pueden utilizarla para revisar las prácticas actuales, apoyar el desarrollo del personal, reforzar los procedimientos de protección y orientación, y mejorar la experiencia general de los usuarios. En ese sentido, es tanto un recurso independiente como parte de un programa más amplio de apoyo al sector.

La salud mental es una parte esencial de la salud y el bienestar generales. Influye en cómo las personas piensan, sienten, se relacionan con los demás y gestionan las exigencias de la vida cotidiana. Esta guía presenta la salud mental y el bienestar como una preocupación central para el sector del fitness y la actividad física, y **ofrece orientación basada en la evidencia y orientada a la práctica para crear entornos de apoyo y psicológicamente seguros.**

La actividad física ocupa un lugar importante en este contexto. Es relevante no solo para la salud física, sino también para el bienestar, la conexión social, la confianza y la participación. Esta perspectiva más amplia es importante porque **el bienestar mental no solo viene determinado por el movimiento en sí mismo, sino también por el entorno en el que se lleva a cabo.**

El sector del fitness y la actividad física está bien posicionado para realizar una contribución positiva. Los gimnasios, los clubes de fitness, los estudios, los centros de ocio y los proveedores comunitarios crean oportunidades regulares para el movimiento, la rutina, el apoyo y el contacto con otras personas. Además, llegan a personas de diferentes edades, orígenes y niveles de experiencia.

Sin embargo, los efectos de la participación en actividades de fitness no son automáticamente positivos. **El ejercicio puede favorecer el estado de ánimo, la energía, la autoeficacia y la conexión social, pero los entornos de fitness también pueden generar presión, comparaciones, exclusión y ansiedad. Por lo tanto, la calidad del entorno es muy importante para el bienestar mental.**

Para algunas personas, los espacios de fitness proporcionan estructura, ánimo y una sensación de progreso. Para otras, pueden resultar intimidantes, excesivamente centrados en la apariencia o moldeados por supuestos limitados sobre el rendimiento, la imagen corporal y el éxito. La cultura organizativa, el comportamiento del personal, la comunicación y el diseño de los programas influyen en que la participación se perciba como segura, respetuosa y solidaria.

Esta guía se ha elaborado en respuesta a estas realidades. Se basa en la evidencia actual relacionada con la actividad física, el bienestar mental, los entornos de fitness, la protección y las prácticas inclusivas, sin dejar de centrarse en la aplicación práctica en entornos de fitness cotidianos. **El objetivo no es ofrecer orientación clínica sobre salud mental, sino ayudar a los proveedores de servicios de fitness a comprender cómo sus entornos y prácticas pueden favorecer el bienestar y reducir los daños eviTablas.**

La guía explora tres áreas generales. En primer lugar, examina cómo **los entornos de fitness**, la cultura organizativa y las prácticas cotidianas influyen en el bienestar mental. En segundo lugar, analiza **las experiencias individuales de la actividad física**, incluyendo tanto los beneficios potenciales como los posibles riesgos vinculados al ejercicio y a la cultura del fitness. En tercer lugar, presta especial atención a **los niños, adolescentes y jóvenes**. Las primeras experiencias con la actividad física pueden influir en la confianza, el bienestar y las actitudes hacia el movimiento a lo largo de toda la vida. Por lo tanto, un enfoque específico en las poblaciones más jóvenes se justifica tanto por consideraciones de desarrollo como por responsabilidades de protección.

> **El objetivo general de esta Guía es apoyar al sector del fitness y la actividad física en la creación de entornos más seguros, más inclusivos y más sensibles a la salud mental y el bienestar.**

No se espera que los profesionales del fitness y la actividad física diagnostiquen o traten enfermedades mentales, pero sí desempeñan un papel importante a la hora de dar forma a las experiencias cotidianas de actividad, reconocer las preocupaciones y responder de manera adecuada dentro de su ámbito profesional. En el apéndice A se proporcionan definiciones prácticas de los términos clave utilizados en esta guía para facilitar una interpretación coherente en todo el sector del fitness.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA GUÍA?

La Guía no está concebida como un manual clínico para profesionales de la salud mental.

Está dirigida al sector del fitness y la actividad física y se centra en lo que los proveedores pueden hacer dentro de su propio ámbito profesional. Su objetivo es ayudar a los lectores a comprender la relevancia de la salud mental y el bienestar para la práctica del fitness y apoyar una prestación más segura e inclusiva en diversos entornos.

Propietarios, operadores y gerentes de gimnasios.
Estos grupos influyen en la cultura organizativa, la dotación de personal, las políticas, la comunicación y el diseño general de los entornos de fitness. Sus decisiones determinan si los entornos se perciben como seguros, inclusivos, acogedores y solidarios para los diferentes usuarios.

Profesionales del fitness y la actividad física que trabajan directamente con los usuarios.
Esto incluye a entrenadores personales, monitores de fitness, entrenadores, personal de gimnasios y otras personas que dirigen o supervisan sesiones de ejercicio. Estos profesionales suelen influir en la experiencia inmediata de los usuarios a través de su lenguaje, comportamiento, expectativas y respuestas a las necesidades individuales.

Proveedores que trabajan con niños, adolescentes y jóvenes.
Esto incluye al personal de fitness juvenil, entrenadores, instructores y organizaciones que ofrecen oportunidades de ejercicio para grupos de edad más jóvenes. En estos entornos, las cuestiones de confianza, desarrollo, supervisión, límites y protección requieren una atención especial.

Organismos del sector, proveedores de formación y proveedores de educación.
Estos grupos influyen en las normas, las cualificaciones, el desarrollo profesional continuo y las expectativas generales de buenas prácticas. Su papel es importante para respaldar enfoques coherentes y basados en la evidencia en todo el sector.

Los responsables políticos, las organizaciones de salud pública y las partes interesadas de la comunidad
también pueden encontrar útil la Guía. Los entornos de fitness forman parte de un ecosistema más amplio de promoción de la salud, apoyo al bienestar y participación comunitaria. Por ese motivo, la Guía puede ayudar a orientar las colaboraciones, el desarrollo de estrategias y las iniciativas locales o nacionales relacionadas con la actividad física y el bienestar mental.

03 SALUD MENTAL, BIENESTAR Y ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física puede contribuir de manera importante a la salud mental y al bienestar. La actividad física regular puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés, aumentar la energía y fortalecer el bienestar general.

Para el sector del fitness y la actividad física, esto es importante porque muchos de los beneficios que las personas más valoran no se limitan a los resultados físicos.

La actividad física puede favorecer la confianza, la capacidad de afrontamiento, la rutina y las relaciones sociales. Esto la hace muy relevante para la práctica diaria del fitness. También significa que el valor del ejercicio no debe discutirse únicamente en términos de peso, apariencia o rendimiento.

3.1 | Actividad física y bienestar positivo

El bienestar mental incluye estados positivos como sentirse con energía, capaz, conectado y capaz de gestionar bien la vida cotidiana.

Las investigaciones muestran que **el ejercicio regular puede ayudar a las personas a sentirse menos cansadas, con más energía y más capaces de funcionar bien en la vida cotidiana.**

Estos resultados son muy relevantes para los entornos de fitness. Muchas personas se apuntan a gimnasios o programas de actividad física porque quieren sentirse mejor, tener más energía, dormir mejor y afrontar con mayor eficacia las exigencias diarias. Por lo tanto, **una visión amplia del bienestar** resulta más útil que un enfoque limitado a la forma corporal o la apariencia física.

Tabla 1. Beneficios positivos para el bienestar relacionados con la actividad física regular

Beneficio	Lo que muestran las pruebas	Qué significa esto en la práctica
Reducción de la fatiga	El ejercicio regular puede ayudar a las personas a sentirse menos cansadas	Los usuarios pueden sentirse más capaces de hacer frente a las exigencias diarias
Aumento de la energía	El ejercicio puede mejorar la sensación de energía	Los mensajes pueden centrarse en sentirse más activo y alerta
Mayor vitalidad	El ejercicio puede contribuir a una mayor sensación de bienestar y vitalidad	Los programas de fitness pueden promocionarse como una forma de favorecer el bienestar diario
Mejor funcionamiento diario	El ejercicio regular puede ayudar a afrontar el día a día y mejorar el funcionamiento diario	Los profesionales pueden presentar el ejercicio como parte de una rutina saludable

3.2 | Actividad física, estrés y equilibrio emocional

La actividad física también puede ayudar a las personas a gestionar el estrés de forma más eficaz.

Algunas formas de actividad estructurada parecen especialmente útiles para este fin, incluidas las actividades mente-cuerpo y los programas de intensidad ligera a moderada que se adaptan a las necesidades de los usuarios.

La evidencia en este ámbito no es idéntica para todos los tipos de ejercicio. Aun así, el mensaje general resulta útil para la práctica. **Las formas de actividad** estructuradas y **adecuadas pueden favorecer el equilibrio emocional y la capacidad de afrontamiento,** especialmente cuando la actividad se adapta a los usuarios.

Tabla 2. Formas de actividad relacionadas con la reducción del estrés

Tipo de actividad	Lo que muestran las pruebas	Implicaciones prácticas para los profesionales
Qigong	Apoyo prometedor para la reducción del estrés en personas mayores	Las clases suaves y sin presión pueden ser útiles para algunos grupos
Yoga	Apoyo consistente en varias revisiones	Las actividades mente-cuerpo pueden ser útiles para los usuarios que buscan aliviar el estrés
Programas de ejercicio combinados	Algunos resultados positivos cuando se combinan el ejercicio aeróbico y otras formas de ejercicio	Los programas mixtos pueden funcionar bien cuando se adaptan a las necesidades de los usuarios
Ejercicio de intensidad ligera a moderada	A menudo parece adecuado para el manejo del estrés	El ejercicio para el bienestar no siempre tiene por qué ser intenso

3.3 | Actividad física y síntomas comunes de salud mental

Las investigaciones también muestran que la actividad física puede ayudar a reducir los síntomas comunes de salud mental.

En una amplia gama de grupos de adultos, incluidos adultos sanos y personas con afecciones de salud preexistentes, la actividad física regular se ha relacionado con mejoras en la depresión, la ansiedad y el malestar psicológico.

En esta guía, la idea principal es clara. La actividad física debe entenderse como una forma fiable y bien fundamentada de promover el bienestar mental y ayudar a reducir algunas formas comunes de dificultades emocionales. En el ámbito del fitness, esto significa que el ejercicio puede promoverse como parte de una cultura del bienestar más amplia, evitando al mismo tiempo afirmaciones exageradas o de carácter clínico.

Tabla 3. Síntomas comunes de salud mental y el papel de la actividad física

Área	Lo que muestran las pruebas	Qué significa esto para el sector del fitness
Depresión	La actividad física puede ayudar a reducir los síntomas	El ejercicio puede formar parte de un entorno que favorezca el bienestar
Ansiedad	La actividad física puede ayudar a reducir los síntomas	Los programas deben ser acogedores y asequibles, especialmente para los nuevos usuarios
Malestar psicológico	La actividad física puede mejorar el bienestar emocional general	Los entornos de fitness pueden ayudar a las personas que sufren presión emocional en el día a día

3.4 | Función de apoyo, límites profesionales

Los efectos positivos de la actividad física son sustanciales, pero deben interpretarse con responsabilidad.

La actividad física puede favorecer el bienestar mental y reducir algunos síntomas comunes, pero no sustituye al asesoramiento, la psicoterapia, la medicación u otras formas de atención especializada cuando estas son necesarias.

Para el sector del fitness y la actividad física, este es un límite importante. **Los proveedores de servicios de fitness y actividad física pueden crear entornos de apoyo**, fomentar la participación, reducir los daños eviTablas y orientar a las personas hacia la ayuda adecuada. **No deben presentar el ejercicio como una solución universal** ni como sustituto de la atención profesional de salud mental.

Tabla 4. Límites profesionales en entornos de fitness

Lo que pueden hacer los proveedores de fitness y actividad física	Los proveedores de fitness deben actuar con cautela	Es necesaria la derivación
Fomentar la actividad regular	Hablar de las preocupaciones emocionales de forma comprensiva, pero limitada	Angustia grave
Crear entornos acogedores	Responder a las revelaciones sin actuar como terapeuta	Riesgo de daño
Utilizar un lenguaje positivo sobre el bienestar	Derivar a la ayuda adecuada	Sospecha de enfermedad mental fuera del ámbito profesional
Detectar señales de alerta	Evita hacer afirmaciones clínicas	Preocupaciones sobre la protección de menores o necesidades urgentes de salud mental

> ***Mensaje clave***
> **La actividad física puede favorecer el bienestar mental, pero no sustituye a la atención de salud mental cualificada.**

Medidas prácticas para los profesionales del fitness

1. **Presente la actividad física como un apoyo positivo para el estado de ánimo, la energía, el manejo del estrés y el bienestar general.**
2. **Utilice un lenguaje que refleje una amplia gama de beneficios, incluyendo la confianza, la capacidad de afrontamiento, la vitalidad y el funcionamiento diario, y no solo el peso o la apariencia.**
3. **Ofrecer una variedad de tipos de actividad, ya que los diferentes usuarios pueden responder mejor a distintas formas de ejercicio.**
4. **Evite promesas o afirmaciones clínicas que vayan más allá de la competencia del proveedor.**
5. **Fomente la participación regular a través de experiencias acogedoras, manejables y psicológicamente seguras.**
6. **Utilice vías de derivación o orientación cuando los usuarios revelen una angustia grave o problemas de salud mental que superen el ámbito de la práctica física.**

Por qué esto mejora la práctica

Una comprensión más amplia de la actividad física y el bienestar mental mejora la calidad de la oferta de fitness.

Ayuda a los proveedores a hablar con mayor precisión sobre los beneficios, a diseñar programas en torno a lo que importa a los usuarios y a crear entornos que apoyen la salud en un sentido más amplio. También fomenta un cambio de los mensajes de fitness limitados hacia una visión más inclusiva y sostenible de la participación.

Ejemplo de buenas prácticas

Un modelo útil sería que un centro de fitness introdujera una vía de participación centrada en el bienestar para los nuevos socios. Esto podría incluir sesiones aptas para principiantes, un lenguaje por parte del personal que haga hincapié en el estado de ánimo, la energía, la confianza y la rutina, y un proceso sencillo de orientación para los usuarios que expresen angustia. Este tipo de enfoque puede hacer que el entorno sea más solidario sin pedir al personal que actúe fuera de su ámbito profesional.

PARTE I – ENTORNOS DE FITNESS Y BIENESTAR MENTAL

04

CÓMO LOS ENTORNOS DE ENTRENAMIENTO FÍSICO INFLUYEN EN EL BIENESTAR MENTAL

El bienestar mental no solo se ve influido por la actividad física en sí misma, sino también por el entorno en el que se lleva a cabo dicha actividad.

Los entornos de fitness pueden influir en cómo se sienten las personas antes, durante y después de la participación. Pueden fomentar la confianza, el sentido de pertenencia y la motivación, o pueden generar incomodidad, presión y timidez.

Para muchas personas, el entorno de fitness forma parte de la experiencia global del ejercicio. La distribución del espacio, el comportamiento del personal, el tono de la comunicación y el ambiente creado por otros usuarios influyen en que la participación se perciba como positiva y sostenible. Esto convierte la calidad del entorno en una preocupación central para el sector del fitness y la actividad física.

4.1 | Los entornos de fitness como espacios sociales y emocionales

Los gimnasios y centros de fitness no son solo lugares donde la gente hace ejercicio.

También son entornos sociales en los que las personas son vistas, evaluadas, apoyadas, ignoradas, animadas o comparadas. Estas experiencias pueden tener un fuerte efecto en la confianza, la motivación y la voluntad de volver.

Un entorno positivo puede ayudar a las personas a sentirse integradas. Puede favorecer la rutina, el disfrute y la confianza en el entorno. Con el tiempo, esto puede reforzar la participación y hacer que la actividad física se perciba como una parte normal y valiosa de la vida cotidiana.

Tabla 5. Cómo los entornos de fitness pueden influir en el bienestar mental

Característica del entorno	Efecto positivo	Posible efecto negativo
Ambiente agradable	Fomenta la confianza y las visitas repetidas	Un ambiente frío puede desanimar la participación
Apoyo del personal	Ayuda a las personas a sentirse seguras y orientadas	Un mal comportamiento del personal puede aumentar la incomodidad
Sentido de pertenencia	Favorece la motivación y la conexión	Sentirse fuera de lugar puede aumentar la ansiedad
Cultura respetuosa	Reduce la presión y la timidez	Una cultura crítica puede reducir el compromiso

4.2 | Primeras impresiones y comodidad psicológica

Muchas decisiones sobre si quedarse en un gimnasio o volver tras una primera visita vienen determinadas por las primeras impresiones.

La gente suele fijarse en si el espacio resulta acogedor, si el personal es accesible y si parece posible participar sin sentirse cohibido. Estas primeras señales pueden ser especialmente importantes para los principiantes, las personas mayores, quienes vuelven tras un largo parón y aquellos que ya se sienten inseguros.

La comodidad psicológica es, por lo tanto, una cuestión práctica, no abstracta. Un entorno que se perciba como manejable y respetuoso tiene más probabilidades de fomentar la participación regular. Un entorno que resulte intimidatorio puede llevar a las personas a retirarse antes de poder experimentar los posibles beneficios de la actividad.

Tabla 6. Factores que determinan las primeras impresiones en entornos de fitness

Factor	Por qué es importante
Saludo y acogida del personal	Ayuda a las personas a sentirse atendidas y aceptadas
Información clara	Reduce la incertidumbre y la confusión
Ambiente acogedor para principiantes	Hace que la participación parezca posible
Visibilidad de mensajes inclusivos	Indica que todas las personas son bienvenidas
Rutinas fáciles de entender	Reduce la presión durante las primeras visitas

4.3 | Comportamiento del personal y comunicación diaria

El personal desempeña un papel fundamental a la hora de definir el ambiente emocional de un centro de fitness.

La forma en que se saluda, se corrige, se anima y se habla a las personas influye en que estas se sientan respetadas y apoyadas. Incluso las interacciones más pequeñas pueden influir en la confianza y la disposición a participar.

La comunicación es importante tanto en el ámbito formal como en el informal. Las instrucciones, los comentarios, los mensajes promocionales y las conversaciones cotidianas pueden reforzar el sentido de pertenencia o aumentar la presión. Por lo tanto, una comunicación respetuosa, alentadora y sin prejuicios es una parte fundamental de las buenas prácticas.

Tabla 7. Comunicación y bienestar mental en entornos de fitness

Tipo de comunicación	Enfoque de apoyo	Enfoque poco útil
Comentarios durante el ejercicio	Claro, tranquilo, respetuoso	Avergonzante o burlón
Motivación	Alentador y realista	Presionante o agresivo
Establecimiento de objetivos	Centrado en el bienestar y el progreso	Centrado únicamente en la apariencia
Interacción general	Amable y accesible	Distante o desdeñoso

> ***Mensaje clave***
> La forma en que habla el personal puede influir en cómo se sienten las personas respecto al ejercicio, al entorno y a sí mismas.

4.4 | Cultura organizativa y prácticas cotidianas

El bienestar mental en los entornos de fitness no solo depende de cada miembro del personal.

También está determinado por la cultura general de la organización. Esto incluye lo que se premia, lo que se normaliza, cómo se define el éxito y qué tipos de cuerpos, objetivos y comportamientos se consideran deseables.

Una cultura centrada únicamente en la apariencia, la intensidad o el rendimiento puede alejar a muchos usuarios. Una cultura que valora la inclusión, el disfrute, el progreso, la seguridad y el respeto tiene más probabilidades de apoyar a una gama más amplia de usuarios. Esto es especialmente importante en entornos que pretenden atraer a grupos nuevos o infrarrepresentados.

Tabla 8. Cultura organizativa y efectos probables

Énfasis cultural	Efecto probable sobre la participación
Inclusión y respeto	Favorece el sentido de pertenencia y la fidelidad
Disfrute y progreso	Fomenta la participación sostenible
Seguridad y apoyo	Genera confianza en el entorno
Apariencia y perfección	Puede aumentar la presión y la timidez
Enfoque extremo en el rendimiento	Puede desanimar a los principiantes y a los usuarios con menos confianza

Medidas prácticas para los profesionales del fitness

1. Considera el entorno como parte del servicio, no solo como el fondo del ejercicio.
2. Facilita las primeras visitas con una bienvenida cálida, información clara y rutinas aptas para principiantes.
3. Forma al personal para que utilice un lenguaje respetuoso, alentador y sin prejuicios.
4. Revisar los carteles, pósteres, redes sociales y mensajes promocionales para garantizar que promuevan la inclusión y el bienestar.
5. Reduzca las señales que hagan que las personas se sientan observadas, juzgadas o fuera de lugar.
6. Crea una cultura que valore el disfrute, el progreso, la seguridad y el respeto, no solo la apariencia o el rendimiento.

Por qué esto mejora la práctica

Un entorno de fitness que ofrece apoyo facilita que las personas empiecen a practicar actividad física, la mantengan y se beneficien de ella.

Mejora la calidad de la experiencia de los usuarios y ayuda a los proveedores a llegar a un público más amplio. Además, refuerza la confianza en el entorno y favorece un modelo de oferta de servicios de fitness más inclusivo y sostenible.

Ejemplo de buenas prácticas

Un enfoque útil sería que un centro de fitness revisara la experiencia completa de un nuevo socio, desde su llegada hasta la primera sesión. Esto podría incluir guiones de bienvenida del personal, información introductoria más clara, sesiones de iniciación adaptadas a los principiantes y una revisión del lenguaje utilizado en los carteles y las redes sociales. Pequeños cambios de este tipo pueden hacer que el entorno resulte más acogedor y pueden mejorar tanto la participación como la retención.

05 RIESGOS EN ENTORNOS DE FITNESS

Los entornos de fitness pueden favorecer el bienestar mental, pero también pueden generar presiones que desalienten la participación o hagan que las personas se sientan incómodas.

Estas presiones no siempre son evidentes. A menudo surgen a través de aspectos cotidianos del entorno, como la forma en que se muestran los cuerpos, el tono de la comunicación o las expectativas sociales asociadas al ejercicio.

Comprender estos riesgos es importante para una buena práctica. Un entorno puede ser físicamente seguro y, aun así, resultar psicológicamente difícil de acceder o de permanecer en él. Si los proveedores quieren fomentar el bienestar, deben reconocer no solo los beneficios del ejercicio, sino también los riesgos que algunos usuarios experimentan en los espacios de fitness.

5.1 Intimidación y miedo al juicio

Muchas personas encuentran intimidantes los gimnasios, especialmente cuando son nuevas, vuelven tras un largo descanso o no están seguras de qué hacer.

They may worry about being watched, judged, corrected in public, or compared with others. Pueden preocuparse por ser observadas, juzgadas, corregidas en público o comparadas con otras personas. Este miedo al juicio puede reducir la confianza incluso antes de que comience la participación.

La intimidación suele estar determinada por el ambiente general del entorno. Los espacios ruidosos, los usuarios habituales muy seguros de sí mismos, el equipamiento desconocido o una cultura de rendimiento constante pueden hacer que la participación resulte menos manejable. Para algunas personas, la principal barrera no es la motivación, sino la incomodidad.

Tabla 9. Fuentes de intimidación en entornos de fitness

Fuente de intimidación	Posible efecto en los usuarios
Miedo a ser observado	Mayor timidez
Equipo desconocido	Ansiedad por hacer algo mal
Cultura de gimnasio muy segura de sí misma	Sentirse fuera de lugar
Correcciones o críticas en público	Vergüenza y retraimiento
Falta de orientación	Menor disposición a intentarlo

5.2 Presión por la apariencia y preocupaciones sobre la imagen corporal

Los entornos de fitness suelen poner mucho énfasis en la apariencia. Los espejos, los carteles, las imágenes promocionales y el contenido de las redes sociales pueden sugerir que el éxito está vinculado a un tipo de cuerpo concreto o a un resultado visual determinado.

Esto puede generar presión en personas que ya se sienten inseguras con respecto a su cuerpo o que no se identifican con las imágenes presentadas.

Las preocupaciones por la imagen corporal pueden afectar tanto a hombres como a mujeres, así como a jóvenes y adultos mayores. Para algunos usuarios, el problema no es el ejercicio en sí, sino la sensación de que su cuerpo está siendo juzgado según un estándar poco realista. Cuando esto ocurre, el entorno puede convertirse en una fuente de estrés en lugar de apoyo.

Tabla 10. Presiones relacionadas con la apariencia en entornos de fitness

Fuente de presión	Por qué es importante
Espejos	Pueden aumentar el autocontrol y la incomodidad
Imágenes corporales idealizadas	Pueden limitar las ideas sobre quién encaja
Mensajes basados en la apariencia	Pueden desviar la atención del bienestar
Cultura de la transformación	Puede fomentar expectativas poco realistas

5.3 Comparación social y cultura del rendimiento

El ejercicio suele realizarse en espacios compartidos, lo que hace difícil evitar la comparación social.

Las personas pueden comparar sus cuerpos, su forma física, su fuerza, sus habilidades o su progreso con los de los demás. En algunos entornos, esta comparación se ve reforzada por datos de rendimiento visibles, la competencia o jerarquías informales de estatus entre los usuarios.

La comparación no siempre es perjudicial, pero se convierte en un problema cuando conduce a la vergüenza, el desánimo o una sensación de fracaso. Esto es especialmente probable cuando el entorno premia la intensidad, la velocidad o los logros visibles más que el progreso personal. Una cultura del rendimiento muy marcada puede motivar a algunas personas, mientras que desanima a muchas otras.

Tabla 11. Riesgos de la comparación social en entornos de fitness

Característica	Posible riesgo
Exhibición visible del rendimiento	Presión para mantener el ritmo
Ambiente competitivo	Miedo a no estar a la altura
Jerarquías informales	Sensación de ser menos competente o menos bienvenido
Comparaciones constantes	Menor disfrute y confianza

Mensaje clave
No todos los usuarios quieren competir, compararse o actuar en público.

5.4 Exclusión y falta de pertenencia

Surgen algunos riesgos cuando las personas no sienten que el entorno esté pensado para ellas.

Esto puede afectar a principiantes, personas mayores, personas con discapacidad, personas con cuerpos más corpulentos, mujeres en espacios dominados por hombres o cualquier persona que se sienta social o culturalmente diferente del grupo dominante. Incluso cuando la exclusión no es deliberada, puede seguir siendo muy poderosa.

La falta de pertenencia suele desarrollarse a través de pequeñas señales. Estas pueden incluir la ausencia de imágenes con las que identificarse, suposiciones sobre conocimientos previos, personal que se centra solo en los usuarios seguros de sí mismos o rutinas que parecen diseñadas para un tipo concreto de participante. Con el tiempo, estas señales pueden reducir la participación y la confianza.

Tabla 12. Señales que pueden reducir el sentido de pertenencia

Señal	Posible efecto
Imágenes limitadas de quién hace ejercicio	Las personas pueden sentir que el entorno no es para ellas
Supuestos sobre los conocimientos	Los principiantes pueden sentirse inadecuados
Atención limitada por parte del personal	Los usuarios menos seguros pueden sentirse ignorados
Programación estándar para todos	Algunos usuarios pueden sentirse excluidos

5.5 Entornos con edades mixtas y preocupaciones en materia de protección

Algunos entornos de fitness reúnen a adultos, adolescentes y usuarios más jóvenes en un mismo espacio.

Esto puede generar oportunidades útiles, pero también puede suscitar preocupaciones en materia de protección y bienestar si los límites, la supervisión y las expectativas no están claros. Los jóvenes pueden verse expuestos a culturas de entrenamiento, ideales corporales o patrones de comportamiento propios de los adultos que no son apropiados para su edad o etapa de desarrollo.

La protección no se refiere únicamente a daños graves. También consiste en crear condiciones en las que los usuarios más jóvenes se sientan seguros, respetados, supervisados y protegidos de presiones que aún no están preparados para gestionar. En entornos con edades mixtas, estas cuestiones requieren una atención especial.

Tabla 13. Riesgos en entornos de fitness con usuarios de diferentes edades

Cuestión	Por qué es importante
Exposición a la cultura del fitness para adultos	Puede normalizar objetivos o comportamientos poco realistas
Supervisión limitada	Puede aumentar el riesgo y la incertidumbre
Límites poco claros	Puede socavar la seguridad y la confianza
Expectativas inadecuadas para la edad	Pueden generar presión o confusión

Medidas prácticas para los profesionales del fitness

1. Identificar aspectos del entorno que puedan hacer que las personas se sientan observadas, juzgadas o fuera de lugar.
2. Reducir la presión innecesaria sobre la apariencia en carteles, mensajes y contenidos de redes sociales.
3. Evitar crear una cultura en la que la comparación y el rendimiento público se perciban como ineviTablas.
4. Asegúrate de que los principiantes y los usuarios con menos confianza reciban apoyo y orientación visibles.
5. Analizar si los diferentes grupos pueden verse reflejados en el entorno y en su comunicación.
6. EsTablace procedimientos de seguridad claros en los espacios de fitness compartidos por niños, adolescentes y adultos.

Por qué esto mejora la práctica

Reconocer los riesgos en los entornos de fitness ayuda a los proveedores a crear entornos más acogedores y sostenibles para una gama más amplia de usuarios.

Puede reducir el abandono, mejorar la confianza y favorecer una mejor experiencia general del ejercicio. También demuestra que el bienestar mental no solo depende de la actividad en sí, sino de las condiciones en las que se lleva a cabo dicha actividad.

Ejemplo de buenas prácticas

Un enfoque útil sería que un centro de fitness llevara a cabo una sencilla revisión de riesgos de la experiencia de los usuarios. Esto podría incluir recorrer el espacio desde el punto de vista de un principiante, revisar los carteles y el contenido digital en busca de presiones relacionadas con la apariencia, y comprobar si las rutinas del personal ofrecen suficiente apoyo a los usuarios más callados o con menos confianza. Una breve revisión de este tipo puede ayudar a identificar barreras que son fáciles de pasar por alto desde la perspectiva de la dirección.

06 FACTORES DE PROTECCIÓN Y BUENAS PRÁCTICAS EN ENTORNOS DE FITNESS

Los riesgos en los entornos de fitness pueden reducirse mediante un diseño bien pensado, un buen liderazgo y la práctica diaria. Los factores protectores son las características de un entorno que ayudan a las personas a sentirse seguras, respetadas, apoyadas y capaces de participar.

En los entornos de fitness, estos factores pueden mejorar tanto el bienestar mental como la calidad general de la participación.

Las buenas prácticas no dependen de un único programa o política. Surgen del efecto combinado del comportamiento del personal, la cultura organizativa, la comunicación, la distribución del espacio, las rutinas y las expectativas. Cuando estos elementos funcionan en conjunto, es más probable que el entorno resulte acogedor y sostenible para una gama más amplia de usuarios.

6.1 Seguridad psicológica

La seguridad psicológica significa que las personas se sienten capaces de participar sin temor a la humillación, el ridículo o el juicio innecesario.

En los entornos de fitness, esto incluye poder hacer preguntas, cometer errores, avanzar a un ritmo manejable y pedir ayuda cuando sea necesario. Es especialmente importante para los principiantes, los usuarios con menos confianza y las personas que regresan tras un período difícil.

Un entorno psicológicamente seguro favorece el aprendizaje y la participación. Ayuda a las personas a centrarse en la actividad en sí misma, en lugar de en protegerse de la vergüenza. Esto puede hacer que el ejercicio resulte más manejable y gratificante.

Tabla 14. Características de la seguridad psicológica en entornos de fitness

Característica	Cómo se traduce en la práctica
Interacción respetuosa	El personal y los usuarios se dirigen entre sí con cortesía
Poco miedo a la vergüenza	Las personas pueden pedir ayuda sin sentirse expuestas
Permiso para avanzar gradualmente	No se presiona a los principiantes para que sigan el ritmo
Respuesta comprensiva ante los errores	Los errores se tratan como parte normal del aprendizaje

6.2 Comunicación inclusiva y respetuosa

La comunicación es uno de los factores protectores más importantes en cualquier entorno de fitness.

Las palabras que utiliza el personal, el tono de los materiales promocionales y los mensajes que se muestran en el entorno contribuyen a moldear cómo se sienten las personas. Una comunicación inclusiva y respetuosa puede reducir la ansiedad, reforzar la confianza y hacer que la participación parezca más factible.

Una buena comunicación evita la vergüenza, los estereotipos y las ideas limitadas sobre el éxito. Se centra en la salud, el bienestar, el progreso, el disfrute y las necesidades individuales. Esto hace que el entorno sea más acogedor para una gama más amplia de usuarios.

Tabla 15. Prácticas de comunicación que favorecen el bienestar mental

Práctica	Beneficio probable
Utilizar un lenguaje acogedor	Reduce la incertidumbre y la tensión
Centrarse en el progreso, no en la perfección	Fomenta la confianza y la perseverancia
Evitar la presión basada en la apariencia	Reduce la incomodidad relacionada con el cuerpo
Dar instrucciones claras y tranquilas	Ayuda a las personas a sentirse más seguras

> ***Mensaje clave***
> **Las personas son más propensas a volver cuando la comunicación les ayuda a sentirse respetadas, capaces y bienvenidas.**

6.3 Diseño y rutinas adaptados a los principiantes

Muchos factores de protección son prácticos y visibles.

Una señalización clara, rutinas comprensibles, puntos de acceso sencillos y apoyo durante las primeras visitas pueden reducir la incertidumbre y hacer que el entorno resulte más manejable. Estas características son especialmente importantes para las personas que se inician en el ejercicio físico o que no están familiarizadas con la cultura del gimnasio.

Un entorno adaptado a los principiantes no significa rebajar los estándares. Significa eliminar las barreras innecesarias que dificultan la participación más de lo necesario. Esto mejora el acceso sin reducir la calidad.

Tabla 16. Características adaptadas a los principiantes en entornos de fitness

Característica	Por qué ayuda
Indicaciones y señalización claras	Reducen la confusión en espacios desconocidos
Información introductoria	Ayuda a las personas a saber qué pueden esperar
Procesos de orientación sencillos	Facilitan las primeras visitas
Apoyo visible del personal	Fomenta las preguntas y transmite tranquilidad

6.4 Prácticas de apoyo del personal y cultura organizativa

Los entornos protectores dependen del personal y del liderazgo.

El personal debe saber cómo dar la bienvenida a los diferentes usuarios, responder adecuadamente a sus inquietudes y mantener un tono respetuoso y solidario. Los líderes deben asegurarse de que las políticas, las expectativas y los mensajes fomenten la inclusión y el bienestar, en lugar de la presión y la exclusión.

La cultura es importante porque determina lo que se considera normal en el entorno. Si el cuidado, la seguridad, el ánimo y el respeto se tratan como algo normal, es más probable que los usuarios se sientan apoyados. Si se toleran la presión, el ridículo o los ideales estrechos, el entorno se vuelve menos protector.

Tabla 17. Prácticas organizativas que refuerzan la protección

Práctica	Efecto probable
Formación del personal en comunicación e inclusión	Experiencia más coherente para los usuarios
Normas de conducta claras	Mayor sensación de seguridad y respeto
Apoyo visible a los diferentes grupos de usuarios	Mayor sentido de pertenencia
Énfasis del liderazgo en el bienestar y la inclusión	Una cultura organizativa más positiva

6.5 | Procedimientos claros para el apoyo, las inquietudes y la notificación

Los entornos protectores no se basan únicamente en la buena voluntad. También necesitan procedimientos claros sobre qué hacer cuando surgen inquietudes.

Esto incluye saber cómo responder ante situaciones de angustia, comportamientos inapropiados, problemas de protección o revelaciones que requieran un apoyo más allá de la práctica habitual del deporte.

Unos procedimientos claros ayudan al personal a actuar con confianza y coherencia. También ayudan a los usuarios a confiar en que el entorno se toma en serio el bienestar. Sin procedimientos claros, incluso el personal bienintencionado puede sentirse inseguro sobre cómo responder.

Tabla 18. Procedimientos básicos que favorecen entornos de fitness más seguros

Procedimiento	Por qué es importante
Vías claras de notificación	Ayudan al personal y a los usuarios a plantear sus inquietudes de forma segura
Orientación sobre derivaciones o derivaciones	Apoya las respuestas adecuadas ante situaciones de angustia
Procedimientos de protección	Protegen a los niños, los jóvenes y los adultos vulnerables
Normas de conducta y consecuencias	Aclara lo que es y lo que no es acepTabla

Medidas prácticas para los profesionales del fitness

1. **Incorpora la seguridad psicológica en la práctica diaria, especialmente para los principiantes y los usuarios con menos confianza.**
2. **Utilizar una comunicación respetuosa, alentadora y centrada en el bienestar, en lugar de en la vergüenza o la apariencia.**
3. **Revisar el entorno desde el punto de vista de alguien que participa por primera vez y eliminar las barreras eviTablas.**
4. **Impartir formación al personal sobre inclusión, comunicación, límites y respuestas adecuadas ante las inquietudes.**
5. **Dejar claras las expectativas de comportamiento al personal y a los usuarios.**
6. **EsTablacer procedimientos sencillos y visibles para comunicar inquietudes, garantizar la seguridad y orientar hacia ayuda adicional.**

Por qué esto mejora la práctica

Los factores de protección ayudan a crear entornos en los que más personas pueden participar con confianza.

Mejoran la experiencia de los usuarios, favorecen la retención y reducen los daños eviTablas. También refuerzan la credibilidad del sector del fitness y la actividad física al demostrar que una buena oferta incluye no solo la seguridad física, sino también la atención psicológica y social.

Ejemplo de buenas prácticas

Un enfoque útil sería que un proveedor de servicios de fitness introdujera una breve norma de «bienvenida y apoyo» para todas las funciones del personal. Esto podría incluir formas acordadas de saludar a los nuevos usuarios, ofrecer ayuda, explicar las rutinas, responder a las dudas y plantear inquietudes. Una norma compartida sencilla de este tipo puede hacer que el entorno resulte más coherente, más solidario y más fácil de manejar.

OPINIÓN DE LA EXPERTA:

Dra. Karlie Intlekofer

Investigadora científica global y entrenadora personal, Matrix Fitness

P: Según su experiencia, ¿cómo pueden los propietarios de gimnasios crear un ambiente más acogedor desde el principio?

R: La primera impresión es muy importante. La forma en que está organizado un gimnasio, su distribución, la señalización y la zona de recepción pueden influir de inmediato en que alguien se sienta cómodo o fuera de lugar. Una orientación clara, puntos de entrada visibles y un primer contacto amable pueden marcar una gran diferencia, especialmente para los socios nuevos o con menos confianza.

P: ¿Qué cambios prácticos pueden introducir los propietarios de gimnasios para mejorar el ambiente general?

R: Las pequeñas decisiones deliberadas tienen un gran impacto. Por ejemplo, crear zonas claramente definidas para principiantes, utilizar una señalización sencilla y visible, y asegurarse de que el espacio resulte fácil de entender. Se trata de reducir la incertidumbre y ayudar a las personas a sentirse seguras a la hora de empezar.

P: ¿Qué importancia tiene la comunicación dentro del gimnasio?

R: Es fundamental. Lo que se muestra, ya sea en paredes, pantallas o redes sociales, influye en la forma en que la gente percibe el ejercicio. Desplazar el enfoque de la apariencia hacia la salud, el disfrute y el bienestar a largo plazo ayuda a crear un entorno más positivo. También es importante reflejar la diversidad en las imágenes para que más personas se sientan representadas.

P: ¿Hay algo que se suele pasar por alto?

R: Sí: la cultura que se transmite visualmente. Hay que destacar las historias de los socios, reconocer la constancia y el esfuerzo, y facilitar el acceso a recursos de apoyo contribuyen a que el espacio resulte inclusivo y solidario.

PARTE II – EXPERIENCIAS INDIVIDUALES DE ACTIVIDAD FÍSICA

07

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO RECURSO PARA EL BIENESTAR MENTAL

La actividad física puede ser un recurso valioso para el bienestar mental en la vida cotidiana. Puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés, aumentar la energía y ayudar a las personas a sentirse más capaces y con mayor control.

Para muchos usuarios, estos beneficios son parte de la razón por la que eligen mantenerse activos en primer lugar.

En el ámbito del fitness, esto significa que el ejercicio debe entenderse en términos más amplios que el mero cambio físico. Puede influir en cómo se sienten las personas, cómo afrontan las situaciones y cómo funcionan en el día a día. Esto confiere al sector del fitness y la actividad física un papel importante en el fomento del bienestar a través de una participación regular, positiva y asequible.

7.1 La actividad física como parte de la gestión diaria

Muchas personas utilizan la actividad física como una forma de afrontar las exigencias de la vida cotidiana.

La actividad puede proporcionar estructura, rutina, distracción del estrés y una sensación de salir del estancamiento mental o emocional. También puede crear un tiempo protegido durante el día dedicado al autocuidado y la recuperación personal.

Esta función de afrontamiento puede ser especialmente importante durante períodos de presión, incertidumbre o cambio. El ejercicio puede ayudar a las personas a sentirse más tranquilas, lúcidas o serenas después de practicarlo. Para algunas personas, se convierte en una parte importante para mantener el equilibrio entre el trabajo, la familia y otras responsabilidades.

Tabla 19. Cómo la actividad física puede ayudar a afrontar el día a día

Función	Qué puede ofrecer
Rutina	Un punto fijo de estructura en la semana
Liberación del estrés	Una forma de reducir la tensión y la sobrecarga mental
Tiempo para uno mismo	Espacio dedicado al cuidado personal y la recuperación
Recarga emocional	Un cambio de estado tras un día difícil

7.2 Confianza, autoeficacia y sensación de progreso

La actividad física también puede favorecer el bienestar al ayudar a las personas a sentirse capaces.

Cuando los usuarios aprenden nuevas habilidades, completan una sesión o notan una mejora con el tiempo, pueden ganar confianza en lo que son capaces de hacer. Esto puede reforzar la motivación y hacer que la participación futura parezca más factible.

La sensación de progreso es importante incluso cuando los cambios son pequeños. Para algunos usuarios, el simple hecho de acudir con regularidad, sentirse más cómodos en el entorno o realizar una actividad que antes les resultaba difícil puede ser un importante indicio de crecimiento. Estas experiencias pueden favorecer el bienestar mental porque refuerzan la competencia y la autonomía personal.

Tabla 20. Cómo el ejercicio puede fomentar la confianza

Experiencia	Posible efecto sobre el bienestar
Completar una sesión	Mayor sensación de logro
Aprender un nuevo movimiento	Mayor confianza
Percibir el progreso	Mayor motivación y confianza en uno mismo
Sentirse más capaz	Mayor sensación de control

7.3 Disfrute, sentido y compromiso positivo

Las personas son más propensas a seguir siendo activas cuando la participación les resulta placentera o significativa.

El disfrute puede provenir del movimiento en sí mismo, del entorno social, de la satisfacción del esfuerzo o de la sensación de e e de estar haciendo algo que vale la pena. Estas experiencias positivas son parte de lo que hace que la actividad física sea beneficiosa para el bienestar mental.

El sentido también es importante. Algunas personas valoran el ejercicio porque les ayuda a cuidar su salud, a reconectar consigo mismas, a favorecer la recuperación o a sentirse parte de un grupo. Cuando la actividad se alinea con los valores o objetivos personales, es más probable que se convierta en una parte esTabla y positiva de la vida.

Tabla 21. Fuentes de compromiso positivo con la actividad física

Fuente	Por qué es importante
Disfrute	Favorece la participación regular
Conexión social	Hace que la actividad se sienta compartida y solidaria
Significado personal	Fortalece el compromiso
Satisfacción por el esfuerzo	Fomenta un compromiso positivo

> ***Mensaje clave***
> **Las personas son más propensas a seguir siendo activas cuando el ejercicio les resulta gratificante, significativo y asequible.**

7.4 Conexión social y sentido de pertenencia

La actividad física suele realizarse en compañía de otras personas, y esto puede ser una parte importante de su valor.

Las clases en grupo, los espacios de entrenamiento compartidos, los grupos de caminata y las rutinas informales pueden crear oportunidades de conexión. Incluso un breve contacto positivo puede hacer que la participación resulte menos aislante y más alentadora.

La sensación de pertenencia es especialmente importante para las personas que se sienten desconectadas, inseguras o que se inician en el ejercicio. Un entorno que ofrezca apoyo social sin presiones puede reforzar tanto la participación como el bienestar. Para algunas personas, la relación con el personal u otros usuarios es parte de lo que les hace volver.

Tabla 22. Aspectos sociales de la actividad física y el bienestar

Característica social	Posible beneficio
Actividad compartida	Menor sensación de aislamiento
Contacto con un personal amable	Mayor comodidad y confianza
Participación en grupo	Mayor motivación y sentido de pertenencia
Rutina social regular	Apoyo para un compromiso continuo

7.5 Apoyo al bienestar dentro de los límites profesionales

La actividad física puede ser un recurso importante para el bienestar mental, pero debe presentarse de forma responsable.

Los profesionales del fitness pueden fomentar la participación, promover experiencias positivas y reconocer que el ejercicio es importante más allá de los resultados físicos. Al mismo tiempo, deben mantenerse dentro de su ámbito profesional.

Esto significa apoyar el bienestar sin actuar como terapeutas ni hacer promesas clínicas. El objetivo es crear condiciones en las que los usuarios puedan beneficiarse de la actividad, al tiempo que se reconoce cuándo puede ser necesario apoyo adicional o la derivación a otros profesionales. Una práctica responsable refuerza la confianza y protege tanto al personal como a los usuarios.

Tabla 23. Apoyo al bienestar dentro del ámbito de competencia

Función adecuada de los profesionales del fitness	Fuera del ámbito normal del fitness
Fomentar la participación regular	Diagnosticar trastornos de salud mental
Fomentar la confianza y la rutina	Ofrecer terapia o tratamiento
Crear entornos positivos	Hacer promesas clínicas
Derivar a otros servicios cuando sea necesario	Gestionar casos complejos de salud mental por cuenta propia

Medidas prácticas para los profesionales del fitness

1. Hablar del ejercicio de manera que incluya la capacidad de afrontamiento, la confianza, el disfrute y la conexión, no solo el cambio físico.
2. Ayude a los usuarios a darse cuenta de los progresos, incluyendo los logros pequeños pero significativos.
3. Ofrecer opciones de actividad que resulten asequibles y gratificantes para diferentes personas.
4. Reconozca que la conexión social puede ser parte del valor de la participación.
5. Fomente el bienestar mediante el ánimo, la organización y una buena comunicación.
6. Mantén los límites profesionales y utiliza vías de derivación o orientación cuando las preocupaciones vayan más allá de la práctica habitual del ejercicio físico.

Por qué esto mejora la práctica

Entender la actividad física como un recurso para el bienestar mental amplía la calidad de la oferta de fitness.

Ayuda a los proveedores a responder a lo que muchos usuarios realmente esperan del ejercicio, como sentirse mejor, afrontar mejor las situaciones y funcionar mejor en la vida diaria. También favorece un enfoque más humano y sostenible de la participación.

Ejemplo de buenas prácticas

Un enfoque útil sería que un proveedor de servicios de fitness preguntara a los nuevos usuarios cuáles son sus motivos generales para participar, y no solo sus objetivos físicos. Esto podría incluir preguntas sobre energía, estrés, confianza, rutina o disfrute. Enmarcar la participación de esta manera más amplia puede ayudar al personal a brindar un apoyo más relevante y hacer que la experiencia se sienta más personal y significativa.

08 RIESGOS PERSONALES VINCULADOS AL EJERCICIO Y A LA CULTURA DEL FITNESS

La actividad física puede favorecer el bienestar mental, pero la participación no siempre se vive de forma positiva.

Algunos riesgos surgen de la cultura que rodea al ejercicio, incluida la presión por tener un aspecto determinado, entrenar de forma extrema o medir la autoestima a través del rendimiento. Estos riesgos pueden afectar a cómo se sienten las personas respecto a la actividad, a sus cuerpos y a sí mismas.

Para el sector del fitness y la actividad física, esto significa que el ejercicio no debe considerarse automáticamente beneficioso en todas sus formas y en todos los contextos. La calidad de la experiencia es importante. Las buenas prácticas requieren prestar atención no solo a los beneficios de la actividad, sino también a los riesgos personales que pueden surgir cuando el ejercicio se vuelve estresante, compulsivo o está estrechamente ligado a la apariencia y la autocrítica.

8.1 Ejercicio compulsivo y pérdida de equilibrio

Para algunas personas, el ejercicio puede pasar de ser una parte saludable de la vida a convertirse en algo rígido, excesivo o difícil de controlar.

La participación puede continuar incluso cuando la persona está agotada, lesionada, enferma o angustiada. Lo que desde fuera parece dedicación puede reflejar a veces una pérdida de equilibrio más que un compromiso saludable.

Esto es importante porque el ejercicio es beneficioso en parte cuando apoya la vida, en lugar de dominarla. Cuando la práctica se vuelve compulsiva, puede que ya no favorezca el bienestar de la forma prevista. También puede hacer que el descanso, la flexibilidad y el autocuidado se perciban como un fracaso.

Tabla 24. Señales de que el ejercicio puede estar volviéndose perjudicial

Posible signo	Por qué puede ser importante
Angustia al no poder hacer ejercicio	Puede indicar una dependencia excesiva del ejercicio
Entrenar a pesar de estar enfermo o lesionado	Puede indicar dificultad para dar un paso atrás cuando es necesario
Rutinas rígidas sin flexibilidad	Puede reflejar una pérdida de equilibrio
Sentimiento de culpa por faltar a las sesiones	Puede indicar una presión poco saludable

8.2 Preocupaciones por la imagen corporal y la autoestima

El ejercicio puede ayudar a las personas a sentirse mejor con su cuerpo, pero la cultura del fitness también puede intensificar las preocupaciones sobre la imagen corporal.

Cuando el entorno envía señales claras de que el valor depende de tener un aspecto determinado, algunos usuarios pueden volverse más autocríticos en lugar de ganar confianza. Este riesgo es especialmente importante en entornos donde los mensajes basados en la apariencia son muy visibles.

Las preocupaciones sobre la imagen corporal no se limitan a un solo grupo. Pueden afectar a mujeres, hombres, adolescentes, adultos mayores y personas de muchos tipos de cuerpo diferentes. En estos casos, el ejercicio puede vincularse a la insatisfacción, la vergüenza o la sensación de no ser nunca lo suficientemente bueno.

Tabla 25. Riesgos relacionados con la imagen corporal vinculados a la cultura del

Factor de riesgo	Posible efecto
Estándares corporales idealizados	Mayor insatisfacción
Objetivos basados únicamente en la apariencia	Visión limitada del éxito
Autocontrol constante	Menor comodidad y disfrute
Relacionar el valor con el cambio visible	Mayor presión y autocrítica

8.3 Ansiedad social por el físico y miedo a la exposición

Algunas personas se sienten incómodas al hacer ejercicio porque les preocupa cómo ven los demás su cuerpo.

Esto puede ser especialmente intenso en entornos donde la ropa es reveladora, los espejos son prominentes o el ambiente parece muy centrado en la apariencia. Como resultado, la persona puede evitar ciertos espacios, actividades o momentos del día.

Este tipo de ansiedad puede reducir la participación incluso cuando la persona desea mantenerse activa. También puede llevar a las personas a elegir actividades basadas en ocultarse o en sobrellevar la situación, en lugar de en el disfrute o la salud. Un entorno de apoyo puede reducir esta presión, pero uno poco comprensivo puede empeorarla.

Tabla 26. Situaciones que pueden aumentar la ansiedad relacionada con el físico

Situación	Posible efecto sobre la participación
Espacios de ejercicio muy expuestos	Mayor timidez
Espejos prominentes	Mayor control del cuerpo
Zonas concurridas o centradas en el rendimiento	Miedo a ser juzgado
Falta de opciones de privacidad	Menor disposición a participar

> ***Mensaje clave***
> Algunos usuarios no están evitando el ejercicio. Están evitando la experiencia de exponerse y ser juzgados.

8.4 Suplementos, presiones para mejorar el rendimiento y expectativas poco realistas

En algunos ámbitos de la cultura del fitness, los usuarios se ven expuestos a mensajes contundentes sobre la transformación rápida, la mejora constante y la necesidad de suplementos o productos de mejora.

Estos mensajes pueden difuminar la línea entre la aspiración saludable y la presión malsana. También pueden fomentar expectativas poco realistas sobre lo que se debe lograr con el ejercicio y la rapidez con la que debe surtir efecto.

Esto es importante porque la decepción, la frustración o la presión por mantener el ritmo pueden socavar el bienestar. En algunos casos, los usuarios pueden sentir que están fracasando si los resultados no son inmediatos o visibles. Un entorno de fitness responsable debe evitar reforzar estas presiones.

Tabla 27. Riesgos relacionados con la cultura de la mejora

Característica			
Mensajes de transformación	Presión por obtener resultados visibles	Exceso de énfasis en los suplementos	Cultura de mejora constante
Posible preocupación			
Expectativas poco realistas	Frustración y autocrítica	Confusión sobre lo que es necesario	Sensación de que el esfuerzo nunca es suficiente

8.5 | Trastornos alimentarios y patrones de control poco saludables

En algunos casos, el ejercicio puede vincularse a trastornos alimentarios o a intentos rígidos de controlar la alimentación, el peso corporal o la apariencia.

Esto no significa que todo esTablacimiento de objetivos en torno a la nutrición o el ejercicio sea perjudicial. La preocupación surge cuando los patrones se vuelven extremos, secretos o emocionalmente angustiosos, o cuando la autoestima de la persona queda estrechamente ligada al control.

No se espera que los profesionales del fitness diagnostiquen trastornos alimentarios. Sin embargo, deben reconocer que las preocupaciones relacionadas con el ejercicio y el cuerpo pueden formar parte, en ocasiones, de un patrón de riesgo más amplio. La concienciación es importante porque elogiar con excesivo entusiasmo la disciplina extrema o los cambios visibles puede reforzar involuntariamente el daño.

Tabla 28. Señales de alerta que pueden requerir precaución

Posible señal			
Ansiedad extrema por la comida o el peso corporal	Ejercicio excesivo relacionado con la alimentación	Angustia por los cambios corporales	Búsqueda de elogios por una disciplina extrema
Por qué puede ser motivo de preocupación			
Puede sugerir patrones de control poco saludables	Puede indicar una dificultad más amplia	Puede reflejar preocupaciones más profundas sobre el bienestar	Puede ocultar un comportamiento poco saludable

Medidas prácticas para los profesionales del fitness

1. Evita elogiar la disciplina extrema, el entrenamiento excesivo o los cambios visibles sin tener en cuenta el contexto general.
2. Utilice un lenguaje que fomente la salud, el bienestar y el progreso personal, en lugar de la presión, la perfección o la transformación constante.
3. Esté atento a las señales de que el ejercicio pueda estar volviéndose rígido, compulsivo o fuertemente vinculado a la autoestima.
4. Reduzca la presión basada en la apariencia en el entrenamiento, el marketing y las conversaciones cotidianas.
5. Evita dar consejos sobre cuestiones que no entran dentro de la competencia del fitness, especialmente cuando se trate de alimentación, angustia grave o posibles problemas clínicos.
6. Utilice vías claras de derivación o orientación cuando los patrones de preocupación parezcan ir más allá de la práctica normal del fitness.

Por qué esto mejora la práctica

Reconocer los riesgos personales vinculados al ejercicio y a la cultura del fitness ayuda a los profesionales a crear entornos más seguros y responsables.

Reduce la probabilidad de que se normalicen o recompensen patrones perjudiciales. Además, respalda un modelo de fitness más sostenible, más inclusivo y más genuinamente conectado con el bienestar.

Ejemplo de buenas prácticas

Un enfoque útil sería que un proveedor de servicios de fitness revisara el lenguaje que utiliza el personal al hablar de objetivos y progresos. Esto podría incluir evitar elogios que se centren únicamente en la pérdida de peso, el cambio corporal o el compromiso extremo, y sustituirlos por un lenguaje que haga hincapié en la constancia, el bienestar, la confianza y una rutina saludable. Pequeños cambios en el lenguaje cotidiano pueden reducir la presión y fomentar una cultura más saludable.

09 RESPUESTAS PRÁCTICAS PARA ENTRENADORES, MONITORES Y PROVEEDORES

Los profesionales del fitness suelen ser las personas con las que los usuarios se ven con más frecuencia. Estos moldean la experiencia cotidiana del ejercicio a través de su comportamiento, lenguaje, expectativas y respuestas a las inquietudes.

Por ese motivo, las respuestas prácticas en el sector del fitness y la actividad física pueden marcar una diferencia real en cuanto a si la participación favorece el bienestar o aumenta la presión.

Esto no significa que los formadores, los entrenadores y los proveedores deban actuar como profesionales de la salud mental. Significa que deben saber cómo crear un entorno propicio, reconocer cuándo algo puede ir mal, responder de forma adecuada dentro de su ámbito de competencia y saber cuándo puede ser necesaria una ayuda adicional. Por lo tanto, dar respuestas claras y realistas es fundamental para una buena práctica.

9.1 | Detectar problemas sin sobrepasar los límites

Los profesionales del fitness suelen estar en una posición privilegiada para detectar cambios en el comportamiento, el estado de ánimo, la confianza o la participación.

Un participante puede volverse retraído, mostrar una angustia inusual, ser muy autocrítico, excesivamente rígido o mostrarse reacio a participar de formas que parecen fuera de lo normal. Detectar estos cambios puede ser importante, incluso cuando la causa no está clara.

Al mismo tiempo, detectar no es lo mismo que diagnosticar. El personal debe centrarse en lo que observa, no en intentar explicarlo en términos clínicos. Una respuesta cuidadosa y respetuosa es más adecuada que hacer suposiciones.

Tabla 29. Lo que el personal puede observar en la práctica

Posible signo	Interpretación adecuada
Aislamiento repentino o silencio	Puede que algo esté afectando a la participación
Angustia visible	La persona puede necesitar apoyo o espacio
Rigidez inusual en torno al ejercicio	Puede haber una presión o un desequilibrio crecientes
Comentarios muy autocríticos	La confianza o el bienestar pueden verse afectados

9.2 | Responder con cuidado y respeto

Cuando surgen preocupaciones, la primera respuesta debe ser tranquila, respetuosa y proporcionada.

El personal no tiene por qué tener todas las respuestas. En muchos casos, el primer paso más útil es simplemente interesarse por la persona, mostrando preocupación sin ejercer presión.

La forma en que se plantea una preocupación es muy importante. Una conversación privada y de apoyo suele ser mejor que un comentario público. El objetivo es crear un espacio para que el participante hable, sin que se sienta expuesto o juzgado.

Tabla 30. Respuestas de apoyo y poco útiles

Respuesta de apoyo	Respuesta poco útil
«¿Cómo te va todo en este momento?»	«¿Qué te pasa?»
Hablar en privado y con respeto	Plantear las preocupaciones delante de otras personas
Escuchar sin juzgar	Sacar conclusiones precipitadas
Mantenerse dentro del papel	Actuar como un terapeuta

> ***Mensaje clave***
> Una buena respuesta comienza con el respeto, la privacidad y la escucha atenta.

9.3 Usar un lenguaje que favorezca el bienestar

El lenguaje tiene un fuerte impacto en cómo los usuarios viven el ejercicio.

Un lenguaje de apoyo puede ayudar a las personas a sentirse capaces, bienvenidas y seguras. Un lenguaje inadecuado puede aumentar la vergüenza, la presión o la inseguridad, incluso cuando no era esa la intención.

Esto se aplica al entrenamiento, la retroalimentación, el esTablacimiento de objetivos y la conversación cotidiana. Los formadores y los profesionales deben procurar utilizar un lenguaje que fomente el progreso, la confianza y el bienestar, en lugar de un lenguaje basado en la culpa, el e e la humillación, o en objetivos de apariencia limitados. Pequeños cambios en la redacción pueden tener un fuerte efecto en el tono del entorno.

Tabla 31. Lenguaje que ayuda y lenguaje que perjudica

Respuesta de apoyo	Lenguaje que hay que evitar
«Busquemos un enfoque que te funcione»	«No hay excusas»
«El progreso lleva tiempo»	«Ya deberías verte mejor»
«Puedes ir aumentando poco a poco»	«Sigue adelante pase lo que pase»
«¿Cómo te sientes hoy?»	«El dolor es debilidad»

9.4 Conocer los límites profesionales

Los profesionales del fitness pueden contribuir al bienestar mental, pero deben mantenerse dentro de su ámbito profesional.

Su responsabilidad es proporcionar experiencias de actividad física seguras, de apoyo y bien gestionadas. No les corresponde diagnosticar trastornos de salud mental, proporcionar terapia ni gestionar por su cuenta dificultades psicológicas graves.

Unos límites claros protegen a todo el mundo. Reducen el riesgo de consejos inadecuados, confusión o dependencia excesiva. También ayudan al personal a responder con confianza, ya que saben lo que se espera de ellos y lo que deben derivar a otros.

Tabla 32. Límites de las funciones en la práctica

Dentro del ámbito del fitness	Fuera del ámbito del fitness
Crear un entorno de apoyo	Diagnosticar trastornos de salud mental
Realizar un seguimiento adecuado	Ofrecer terapia
Fomentar la participación	Gestionar el malestar grave por uno mismo
Derivar a otros servicios de apoyo	Prometer tratamiento de salud mental

9.5 Derivación, orientación y procedimientos del equipo

Un buen sistema de respuesta no depende únicamente de la confianza individual. El personal necesita procedimientos claros sobre qué hacer cuando un participante necesita ayuda más allá del apoyo físico habitual.

Esto incluye saber a quién acudir internamente, qué información registrar y a dónde derivar a los usuarios para obtener más apoyo.

La orientación y la derivación deben ser sencillas y realistas. Es más probable que el personal utilice los procedimientos correctamente cuando estos son fáciles de entender y forman parte de la práctica habitual. Esto es especialmente importante cuando existen preocupaciones de seguridad, angustia visible o indicios de que alguien pueda estar en riesgo.

Tabla 33. Elementos de un procedimiento de apoyo claro

Elemento	Por qué es importante
Persona de contacto interna designada	Proporciona al personal un siguiente paso claro
Vía de comunicación sencilla	Reduce las dudas y la confusión
Lista de indicaciones	Ayuda a los usuarios a acceder a la ayuda adecuada
Procedimiento de protección	Protegen a los niños, los jóvenes y los adultos vulnerables

Medidas prácticas para los profesionales del fitness

1. **Formar al personal para que detecte situaciones preocupantes sin hacer suposiciones ni diagnósticos.**
2. **Fomente conversaciones privadas y respetuosas cuando algo parezca ir mal.**
3. **Utilizar un lenguaje que fomente la confianza, el bienestar y un progreso realista.**
4. **Dejar claros los límites profesionales en la formación del personal y en las directrices internas.**
5. **EsTablacer procedimientos sencillos para notificar inquietudes, abordar cuestiones de protección y orientar a las personas.**
6. **Asegúrese de que el personal sepa a dónde derivar a los usuarios cuando las preocupaciones vayan más allá de la práctica habitual de ejercicio físico.**

Por qué esto mejora la práctica

Las respuestas prácticas y claras ayudan al personal a actuar con confianza y coherencia.

Mejoran la confianza de los usuarios y reducen la probabilidad de que las inquietudes sean ignoradas, gestionadas de forma inadecuada o llevadas más allá de la competencia profesional. También refuerzan la calidad general del entorno de fitness al vincular el cuidado, la seguridad y la práctica diaria.

Ejemplo de buenas prácticas

Un enfoque útil sería que un proveedor de servicios de fitness creara una breve guía interna para el personal titulada «Observar, responder y derivar». Esta podría incluir ejemplos de lo que el personal puede observar, algunas frases sugeridas para conversaciones privadas, un recordatorio sobre los límites profesionales y una lista sencilla de vías de apoyo internas y externas. Una herramienta breve de este tipo puede hacer que las respuestas sean más coherentes en toda la organización.

OPINIÓN DE LA EXPERTA:

Dra. Karlie Intlekofer

Investigadora científica global y entrenadora personal, Matrix Fitness

P: ¿Qué papel desempeñan los propietarios de gimnasios y los entrenadores a la hora de apoyar el bienestar mental individual?

R: Desempeñan un papel clave a la hora de moldear la forma en que las personas viven el ejercicio. Más allá de los resultados físicos, se trata de ayudar a las personas a sentirse apoyadas y cómodas en el entorno. La confianza y el sentido de pertenencia son esenciales para el compromiso a largo plazo.

P: ¿Cuáles son algunas formas prácticas de fomentar la confianza de los socios?

R: Los programas deben estructurarse de manera que las personas puedan experimentar un progreso regular y alcanzable. Involucrar a los socios en el esTablacimiento de objetivos y ayudarles a comprender el propósito que hay detrás de su entrenamiento también aumenta la motivación y la autoeficacia.

P: ¿Cómo pueden los gimnasios fomentar un mayor sentido de comunidad?

R: Creando oportunidades para la interacción positiva. Las actividades en grupo, los espacios compartidos y un ambiente acogedor en el que los socios se reconozcan y se apoyen mutuamente pueden marcar una gran diferencia. Sentirse parte de una comunidad anima a las personas a seguir comprometidas.

P: ¿Qué deben tener en cuenta los entrenadores en sus interacciones diarias?

R: Las acciones sencillas importan: preguntar regularmente cómo se encuentra alguien y prestar atención a los cambios de comportamiento. Los entrenadores suelen ser los primeros en darse cuenta de que algo no va bien, por lo que es muy importante estar atentos y saber cuándo orientar a alguien hacia un apoyo adicional.

PARTE III – NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES

10 ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR MENTAL EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

La infancia y la adolescencia son períodos importantes para el desarrollo mental, social y emocional.

Las experiencias vividas durante estos años pueden moldear la confianza, la capacidad de afrontamiento, la autoimagen, las relaciones y las actitudes hacia la actividad física a largo plazo. Esto hace que la calidad de las experiencias de movimiento sea especialmente importante para los jóvenes.

La actividad física puede favorecer el bienestar mental en niños y adolescentes, pero los beneficios no provienen únicamente de la participación. Estos se ven determinados por la forma en que se organiza, supervisa, comunica y experimenta la actividad. Por lo tanto, en entornos juveniles, las buenas prácticas implican prestar atención no solo a lo que hacen los jóvenes, sino también a cómo se vive la participación.

10.1 La actividad física como apoyo para un desarrollo saludable

La actividad física puede favorecer varios aspectos del desarrollo saludable en niños y adolescentes.

Puede crear oportunidades para el disfrute, la conexión social, la confianza, la rutina y un sentido de competencia. También puede ayudar a los jóvenes a gestionar el estrés, sentirse más tranquilos y desarrollar hábitos positivos que se mantengan en la vida adulta.

Estos beneficios son importantes porque el bienestar mental de los jóvenes está estrechamente ligado a las experiencias cotidianas. Los entornos de movimiento que ofrecen apoyo pueden convertirse en lugares donde los jóvenes se sientan capaces, incluidos y valorados. Esto confiere a la actividad física un papel que va más allá del mero desarrollo físico o de habilidades.

Tabla 34. Cómo la actividad física puede favorecer el bienestar mental de los jóvenes

Área	Posible beneficio
Confianza	Sentirse más capaz y dispuesto a participar
Estado de ánimo	Sentirse mejor durante y después de la actividad
Vínculos sociales	Crear amistades y compartir experiencias
Rutina	Crear una estructura y hábitos saludables
Sensación de competencia	Sentirse capaz de mejorar y tener éxito

10.2 | La calidad de la experiencia importa

Los jóvenes no se benefician de todas las experiencias de movimiento de la misma manera.

Una actividad puede estar técnicamente bien organizada, pero aun así resultar estresante, vergonzosa, excesivamente competitiva o excluyente. En estos casos, la participación puede no favorecer el bienestar e incluso desanimar la participación futura.

La calidad de la experiencia es importante porque los niños y adolescentes suelen ser muy sensibles a las señales sociales. Se dan cuenta de si los adultos son respetuosos, si se tratan los errores con amabilidad y si se sienten aceptados por el grupo. El disfrute, el sentido de pertenencia y el bienestar psicológico son, por lo tanto, fundamentales para una buena oferta de actividades juveniles.

Tabla 35. Características de las experiencias positivas y negativas en las actividades

Experiencia positiva	Experiencia negativa
Sentirse bienvenido	Sentirse expuesto o juzgado
Ánimo y apoyo	Miedo a cometer errores
Un reto adecuado a la edad	Presión más allá de la preparación
Diversión e inclusión	Exclusión o vergüenza

10.3 | Confianza, autoestima y disposición a participar

Para muchos jóvenes, la actividad física está estrechamente relacionada con la confianza y la autoimagen.

Las experiencias positivas pueden ayudarles a sentirse más cómodos con su cuerpo, más dispuestos a intentarlo y más seguros de sí mismos en entornos sociales. Las experiencias negativas pueden tener el efecto contrario y provocar evasión, silencio o retraimiento.

Esto es especialmente importante durante la adolescencia, cuando la conciencia corporal y la comparación social suelen intensificarse. Los entornos de fitness y los programas de actividades juveniles deben reconocer que la confianza no es un tema menor. A menudo es una de las condiciones principales para la participación continuada.

> *Mensaje clave*
> **Los jóvenes son más propensos a mantenerse activos cuando la participación refuerza su confianza en lugar de minarla.**

Tabla 36. Confianza y participación en entornos juveniles

Experiencia	Posible efecto
Que se le anime a intentarlo	Mayor disposición a participar
Recibir apoyo tras cometer errores	Mayor confianza
Sentirse comparado o juzgado	Menor confianza en uno mismo
Sentirse aceptado en el grupo	Mayor implicación positiva

10.4 | Pertenencia social y relaciones con los compañeros

La actividad física suele ser una experiencia social para los niños y adolescentes.

Las sesiones en grupo, las actividades en equipo, las rutinas compartidas y la interacción informal pueden fomentar la pertenencia y la amistad. Para muchos jóvenes, el aspecto social de la participación es una de las principales razones por las que continúan.

Al mismo tiempo, los entornos con compañeros también pueden entrañar riesgos. La exclusión, las burlas, la competencia por el estatus o las diferencias visibles en la capacidad pueden hacer que la actividad resulte incómoda. Esto significa que los adultos deben prestar atención a la dinámica de grupo, no solo al contenido del programa.

Tabla 37. Factores sociales en la actividad física juvenil

Factor social	Posible efecto sobre el bienestar
Amistad y actividad compartida	Mayor disfrute y sentido de pertenencia
Ambiente de apoyo en el grupo	Mayor confianza
Bromas pesadas o exclusión	Menor comodidad y disposición a participar
Fuerte competencia por el estatus	Presión y timidez

10.5 | Los adultos determinan el significado de la participación

Los adultos desempeñan un papel fundamental en la forma en que los jóvenes viven la actividad física.

Entrenadores, monitores, profesores, formadores y responsables contribuyen a definir el tono emocional del entorno a través de sus expectativas, su comportamiento y sus respuestas. Los jóvenes suelen tomar como referencia a los adultos para saber qué es importante, qué se considera un éxito y cómo deben interpretarse los errores.

Esto hace que la práctica de los adultos sea especialmente importante en los entornos juveniles. Cuando los adultos hacen hincapié en el cuidado, el ánimo, la seguridad y el progreso, es más probable que la participación favorezca el bienestar. Cuando hacen hincapié en la presión, la comparación o la apariencia, pueden aumentar involuntariamente el estrés.

Tabla 38. Cómo influyen los adultos en la experiencia de los jóvenes

Enfoque de los adultos	Efecto probable
Fomentar el esfuerzo y el progreso	Fomenta la confianza y el aprendizaje
Responder con calma a los errores	Reduce el miedo y la vergüenza
Centrarse únicamente en el rendimiento	Puede aumentar la presión
Utilizar una comunicación respetuosa	Fortalece la confianza y la seguridad

Por qué esto mejora la práctica

Un mayor énfasis en el bienestar mental en los entornos juveniles mejora la calidad y el valor de la oferta.

Ayuda a los proveedores de servicios de fitness a crear experiencias que los jóvenes sean más propensos a disfrutar, en las que confíen y que continúen realizando. También fomenta una relación más sana y a largo plazo con la actividad física ( ), al hacer que la participación temprana sea más positiva e inclusiva.

Medidas prácticas para los profesionales del fitness

1. **Trate a los niños y adolescentes como un grupo diferenciado con necesidades específicas de desarrollo y emocionales.**
2. **Utilice un lenguaje que fomente el esfuerzo, el progreso y la participación, en lugar de la comparación o la perfección.**
3. **Diseña las actividades de manera que resulten agradables, motivadoras y adecuadas a la edad.**
4. **Apoye al personal que trabaja con jóvenes para que comprenda cómo la calidad de la experiencia influye en el bienestar.**
5. **Presta atención a la confianza, el sentido de pertenencia y la dinámica de grupo, no solo al rendimiento o la asistencia.**
6. **Reconocer que las primeras experiencias con la actividad física pueden moldear las actitudes a largo plazo hacia el movimiento y el estado físico.**

Ejemplo de buenas prácticas

Un enfoque útil sería que un programa de fitness para jóvenes evaluara cada sesión mediante tres preguntas sencillas: ¿Se sintieron los jóvenes bienvenidos? ¿Tuvieron oportunidades de triunfar? ¿La sesión fomentó tanto el disfrute como el aprendizaje? Un breve proceso de reflexión de este tipo puede ayudar al personal a tener en cuenta el bienestar junto con los objetivos de actividad física.

11 RIESGOS Y PROTECCIÓN EN ENTORNOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA JÓVENES

Los niños, adolescentes y jóvenes pueden beneficiarse enormemente de la actividad física, pero también pueden estar expuestos a riesgos que afecten a su seguridad, confianza y bienestar.

Algunos de estos riesgos son evidentes, mientras que otros están arraigados en la cultura del entorno, el comportamiento de los adultos o las expectativas depositadas en los jóvenes usuarios. Por ese motivo, la oferta de fitness para jóvenes requiere una atención especial.

La protección es una parte fundamental de esta responsabilidad. Implica proteger a los jóvenes de cualquier daño, pero también crear condiciones en las que se sientan seguros, respetados, supervisados y apoyados. En los entornos de fitness, la protección y el bienestar mental están estrechamente relacionados.

11.1 | Presión, comparaciones y expectativas propias de los adultos

Los jóvenes pueden verse expuestos a formas de presión que no son adecuadas para su edad o etapa de desarrollo.

Entre ellas pueden figurar la presión por rendir, por tener un aspecto determinado, por entrenar intensamente o por comportarse como si fueran adultos en miniatura en un entorno competitivo. Tales expectativas pueden minar la confianza y el disfrute.

Las comparaciones pueden agravar esta situación. Los jóvenes pueden comparar sus cuerpos, habilidades o progresos con los de los demás, especialmente en entornos grupales visibles. Cuando esto ocurre en un entorno poco propicio, la participación puede resultar estresante en lugar de beneficiosa.

Tabla 39. Presiones que pueden afectar a los jóvenes en entornos de fitness

Fuente de presión	Posible efecto
Expectativas de rendimiento al estilo de los adultos	Estrés y menor disfrute
Comparación constante con los demás	Menor confianza
Presión para progresar rápidamente	Miedo al fracaso
Conceptos limitados del éxito	Sensación de insuficiencia o exclusión

11.2 | Exposición a una cultura del fitness centrada en la apariencia

Los jóvenes pueden encontrarse con mensajes muy contundentes sobre la forma del cuerpo, la apariencia, la transformación y los resultados visibles.

En entornos con personas de diferentes edades o muy centrados en la apariencia, estos mensajes pueden ser especialmente impactantes. Esto puede llevar a algunos jóvenes a sentirse excesivamente cohibidos o insatisfechos con su cuerpo.

Este riesgo es importante porque la adolescencia suele ser un periodo de mayor conciencia corporal. Por lo tanto, los entornos de fitness deben evitar reforzar la presión por la apariencia o presentar el cambio corporal como el principal objetivo de la participación. Un enfoque más saludable consiste en hacer hincapié en el disfrute, la confianza, el movimiento y el bienestar.

Tabla 40. Riesgos relacionados con la apariencia para los jóvenes

Factor de riesgo	Posible efecto
Mensajes de transformación	Expectativas poco realistas
Imágenes corporales idealizadas	Mayor timidez
Comentarios centrados en la apariencia	Sentido de la autoestima limitado
Normas corporales de adultos en entornos juveniles	Presión y confusión

11.3 | Límites inadecuados y supervisión deficiente

Los entornos de fitness para jóvenes requieren límites claros, funciones bien definidas y una supervisión adecuada.

Pueden surgir problemas cuando el personal no tiene claras sus responsabilidades, cuando el contacto no está supervisado o cuando no se explican claramente las normas de comportamiento. Una supervisión deficiente puede aumentar la incertidumbre y el riesgo, incluso cuando las intenciones son buenas.

Una buena protección depende tanto de la estructura como de la atención. Los jóvenes necesitan saber quién es el responsable, qué se espera de ellos y a quién pueden acudir si algo les parece mal. Los proveedores también deben asegurarse de que el personal comprenda los límites profesionales en todas las interacciones.

Tabla 41. Riesgos de protección relacionados con límites débiles

Cuestión	Por qué es importante
Funciones del personal poco claras	Puede generar confusión e incoherencia
Supervisión limitada	Puede aumentar la vulnerabilidad y la incertidumbre
Escasa conciencia de los límites	Puede socavar la seguridad y la confianza
No hay una vía clara para informar	Las preocupaciones pueden pasar desapercibidas o no ser abordadas

> ***Mensaje clave***
> Los jóvenes necesitan adultos que les apoyen, pero también necesitan límites claros, una supervisión adecuada y procedimientos seguros.

11.4 | Entornos con personas de diferentes edades y exposición a comportamientos adultos

Algunos entornos de fitness reúnen a adultos y jóvenes en el mismo espacio.

Esto puede resultar práctico, pero también puede exponer a los usuarios más jóvenes a un lenguaje, actitudes, comportamientos o normas de entrenamiento propios de los adultos que no son adecuados para ellos. La cuestión no es simplemente la diferencia de edad. Se trata de la posible falta de adecuación entre el entorno y las necesidades de los usuarios más jóvenes.

Cuando existe un uso de edades mixtas, los proveedores deben reflexionar detenidamente sobre los horarios, la supervisión, el diseño de los programas y la cultura del espacio. No se debe dejar que los jóvenes se desenvuelvan en entornos de fitness para adultos sin la orientación y la protección adecuadas.

Tabla 42. Riesgos en entornos de fitness con usuarios de diferentes edades

Cuestión	Posible preocupación
Exposición a la cultura de entrenamiento de los adultos	Expectativas inadecuadas para la edad
Lenguaje o comportamiento inadecuado	Menor sensación de seguridad
Supervisión centrada en los jóvenes limitada	Mayor incertidumbre
Espacios compartidos sin una estructura clara	Dificultad para proteger el bienestar

11.5 | Reconocer las preocupaciones y responder a tiempo

No todas las preocupaciones relacionadas con la protección o el bienestar comienzan como incidentes graves.

Algunas empiezan como pequeños indicios, como el aislamiento, el malestar visible, la angustia, el miedo a determinados espacios o cambios repentinos en el comportamiento. La detección temprana es importante porque permite a los profesionales responder antes de que los problemas se agraven.

Un entorno juvenil sólido no depende de que el personal adivine qué es lo que pasa. Depende de que el personal sepa cómo detectar, responder, registrar y comunicar las preocupaciones de forma adecuada. Esto es especialmente importante cuando el joven puede no sentirse preparado para hablar directamente.

Tabla 43. Señales tempranas que pueden requerir atención

Posible señal	Por qué puede ser importante
Aislamiento repentino	Es posible que el joven no se sienta seguro o cómodo
Angustia visible	Es posible que necesite apoyo o seguimiento
Evitar determinadas sesiones o espacios	Puede que algo del entorno les esté afectando
Silencio inusual o miedo	Puede haber un problema de bienestar o seguridad

Medidas prácticas para los profesionales del fitness

1

Evite imponer a los jóvenes usuarios expectativas de rendimiento, apariencia o entrenamiento propias de adultos.

2

Asegúrate de que las actividades para jóvenes estén claramente supervisadas y cuenten con el apoyo de personal cualificado.

3

Utilice una comunicación que proteja la confianza y reduzca las comparaciones y la vergüenza.

4

Comprueba si los jóvenes están expuestos a mensajes, comportamientos o entornos que no son adecuados para su edad.

5

EsTablazca procedimientos de protección claros y asegúrese de que todo el personal sepa cómo utilizarlos.

6

Responda rápidamente ante cualquier señal de malestar, angustia, retraimiento o miedo.

Por qué esto mejora la práctica

Prestar atención a los riesgos y a la protección ayuda a crear entornos de actividad física para jóvenes más seguros, que inspiran mayor confianza y que favorecen un desarrollo saludable.

Protege a los jóvenes de daños eviTablas y mejora la calidad de su experiencia. También ayuda a los proveedores a crear entornos en los que el bienestar, la seguridad y la participación se tratan como elementos inseparables.

Ejemplo de buenas prácticas

Un enfoque útil sería que un proveedor de servicios de fitness llevara a cabo una revisión de la protección de los jóvenes en todo el entorno. Esto podría incluir rutinas de supervisión, funciones del personal, procedimientos de notificación, horarios de las sesiones para jóvenes y los mensajes visibles en carteles y redes sociales. Una simple revisión de este tipo puede ayudar a identificar riesgos que, de otro modo, podrían parecer normales en la práctica diaria.

12 BUENAS PRÁCTICAS PARA GIMNASIOS Y ENTRENADORES QUE TRABAJAN CON JÓVENES

Una buena oferta para jóvenes no surge por casualidad. Depende de una planificación cuidadosa, de relaciones adecuadas, de límites claros y de una sólida comprensión de cómo viven los jóvenes la actividad física.

Cuando los gimnasios y los entrenadores hacen bien estas cosas, pueden crear entornos que fomenten la confianza, el disfrute, la seguridad y el compromiso a largo plazo.

Esto es especialmente importante porque los jóvenes aún se están desarrollando física, social y emocionalmente. Una buena sesión para adultos no es automáticamente una buena sesión para los usuarios más jóvenes. Por lo tanto, la oferta para jóvenes necesita su propio enfoque.

12.1 | Diseño de programas adecuados a la edad

Los programas para jóvenes deben diseñarse en función de su etapa de desarrollo, su confianza y su experiencia.

Las actividades deben parecer manejables, tener un propósito y ser adecuadas para el grupo de edad en cuestión. Esto ayuda a los jóvenes a participar con confianza y reduce el riesgo de presiones innecesarias.

Un diseño adecuado a la edad también implica evitar expectativas propias de los adultos en cuanto al rendimiento, la intensidad o los objetivos relacionados con el cuerpo. Los jóvenes necesitan actividades que favorezcan un desarrollo saludable, no programas que den por sentado que ya deben pensar y entrenar como adultos.

Tabla 44. Características de una oferta para jóvenes adecuada a su edad

Característica	Por qué es importante
Nivel de desafío adecuado	Favorece el progreso sin sobrecargar
Instrucciones claras y sencillas	Ayuda a los jóvenes a sentirse seguros
Objetivos adecuados al nivel de desarrollo	Reduce la presión propia de los adultos
Diseño equilibrado de las sesiones	Fomenta el disfrute y el aprendizaje

12.2 | Enfoques que priorizan el disfrute y fomentan la confianza

Los jóvenes son más propensos a seguir participando cuando la actividad les resulta divertida y gratificante. La diversión no debe considerarse un extra opcional.

A menudo es una de las condiciones principales para la confianza, la motivación y la participación continuada. Un entorno que se perciba como serio, intimidatorio o excesivamente crítico puede hacer que los jóvenes se desanimen rápidamente.

Los enfoques que fomentan la confianza también son importantes. El personal debe buscar formas de ayudar a los jóvenes a experimentar el éxito, sentirse capaces y recuperarse bien de los errores. Esto no significa rebajar las expectativas. Significa crear condiciones en las que los jóvenes puedan aprender y crecer sin vergüenza ni miedo innecesarios.

Tabla 45. Enfoques que fomentan la confianza y el disfrute

Práctica	Beneficio probable
Ánimo positivo	Fomenta la confianza
Oportunidades de éxito	Fomenta la motivación
Respuesta tranquila ante los errores	Reduce el miedo y la vergüenza
Sesiones fluidas y agradables	Aumenta la disposición a volver

> ***Mensaje clave***
> Los jóvenes son más propensos a mantenerse activos cuando el ejercicio les resulta agradable, asequible y les brinda apoyo.

12.3 Comunicación clara con los jóvenes y las familias

Las buenas prácticas con los jóvenes dependen de una comunicación clara.

Los jóvenes necesitan instrucciones, expectativas y comentarios que puedan entender. Las familias también necesitan información clara sobre cómo se desarrollan las sesiones, cuáles son los objetivos, cómo funciona la supervisión y a quién contactar si surgen inquietudes.

Una comunicación clara genera confianza. Reduce la incertidumbre tanto para los jóvenes como para las familias y ayuda a crear una experiencia más segura y coherente. También facilita dar una respuesta adecuada si surgen problemas o inquietudes.

Tabla 46. Prioridades de comunicación en entornos de actividad física para jóvenes

Área de comunicación	Por qué es importante
Expectativas claras de la sesión	Ayuda a los jóvenes a sentirse seguros
Instrucciones adecuadas a la edad	Favorece la comprensión y el éxito
Información para las familias	Fomenta la confianza y la transparencia
Puntos de contacto designados	Ayuda a plantear las inquietudes a tiempo

12.4 | Relaciones seguras, límites claros y buena supervisión

Los jóvenes se benefician de las relaciones de apoyo con el personal, pero esas relaciones deben gestionarse adecuadamente.

Una buena atención a los jóvenes requiere límites claros, una conducta adecuada y una supervisión visible y fiable. Estos aspectos no son independientes de una buena orientación o instrucción; forman parte de ella. They are part of it.

Las relaciones seguras ayudan a los jóvenes a sentirse respetados y protegidos. Los límites claros ayudan al personal a actuar de manera coherente y reducen la posibilidad de confusión o daño. Una buena supervisión también hace que el entorno resulte más seguro para las familias y para los propios jóvenes.

Tabla 47. Características fundamentales de una práctica segura con jóvenes

Posible signo			
Límites profesionales claros	Supervisión fiable	Normas de conducta coherentes	Comprensión del personal sobre la protección
Por qué es importante			
Protege la seguridad y la confianza	Reduce la vulnerabilidad y la incertidumbre	Favorece un entorno respetuoso	Mejora la respuesta ante las preocupaciones

12.5 | Cultura inclusiva y adaptada a los jóvenes

Un buen entorno juvenil debe resultar acogedor para diferentes jóvenes, no solo para aquellos que ya tienen confianza en sí mismos, son deportistas o tienen habilidades físicas.

Esto significa crear una cultura que valore la participación, el estímulo, el respeto y el progreso gradual. Los jóvenes deben poder incorporarse al entorno sin sentir que ya deben saber cómo comportarse, rendir o verse.

Una cultura adaptada a los jóvenes también es importante para la retención. Cuando los jóvenes sienten que el entorno está pensado para ellos, es más probable que continúen. Cuando la cultura se percibe como limitada, exclusiva o centrada en los adultos, la participación puede disminuir incluso si la actividad en sí está bien diseñada.

Tabla 48. Qué ayuda a que un entorno resulte acogedor para los jóvenes

Característica	Efecto probable
Tono acogedor	Mayor comodidad al entrar
Respeto por los diferentes niveles de habilidad	Participación más inclusiva
Progresión gradual	Menos presión y mayor confianza
Apoyo visible para los usuarios jóvenes	Mayor sentido de pertenencia

Medidas prácticas para los profesionales del fitness

1. Diseña sesiones para jóvenes en función de sus necesidades de desarrollo, no de los modelos de entrenamiento para adultos.
2. Hacer de la diversión, la confianza y la participación los objetivos centrales de la oferta para jóvenes.
3. Comunicarse claramente tanto con los jóvenes como con sus familias.
4. Asegurarse de que el personal que trabaja con jóvenes comprenda los requisitos de protección, límites y supervisión.
5. Evaluar si la cultura general del entorno resulta acogedora y adecuada para los usuarios más jóvenes.
6. EsTablacer vías claras para plantear inquietudes y responder a los problemas de forma temprana.

Por qué esto mejora la práctica

Las buenas prácticas para los jóvenes mejoran tanto la seguridad como la calidad.

Ayudan a los gimnasios y a los entrenadores a crear experiencias que favorecen un desarrollo saludable, un mayor bienestar y una participación a largo plazo. También refuerzan la confianza con las familias y demuestran que la atención a los jóvenes se trata como una responsabilidad profesional seria.

Ejemplo de buenas prácticas

Un enfoque útil sería que un gimnasio creara una breve guía de atención a los jóvenes para todo el personal que participa en las sesiones con ellos. Esta podría incluir orientaciones sobre comunicación, supervisión, objetivos adecuados, contacto con las familias y procedimientos de protección. Una guía de este tipo puede mejorar la coherencia y ayudar a que el entorno resulte más seguro y acogedor para todos los involucrados.

OPINIÓN DE LA EXPERTA:

Dra. Karlie Intlekofer

Investigadora científica global y entrenadora personal, Matrix Fitness

P: ¿Por qué es tan importante centrarse en el bienestar mental cuando se trabaja con jóvenes en entornos de fitness?

R: La infancia y la adolescencia son etapas clave para desarrollar la confianza, las habilidades motrices y las actitudes hacia la actividad física. Las experiencias que los jóvenes tienen en gimnasios o entornos deportivos pueden influir durante años en la forma en que perciben su cuerpo y en su relación con el ejercicio.

P: ¿Qué deberían priorizar los propietarios de gimnasios al diseñar actividades para jóvenes?

R: El enfoque debe estar siempre en la diversión, el aprendizaje y la confianza. Las actividades deben favorecer el desarrollo de habilidades y las experiencias positivas, en lugar de enfatizar la apariencia física o los resultados de rendimiento. Cuando los jóvenes disfrutan de lo que hacen, es mucho más probable que permanezcan activos.

P: ¿Cómo pueden los entrenadores crear un entorno social positivo y seguro?

R: Fomentando una cultura de apoyo entre compañeros en la que los jóvenes se sientan bienvenidos e incluidos. También es muy importante evitar comentarios sobre el peso o la apariencia física, especialmente en entornos grupales. En su lugar, los entrenadores deben destacar la actitud, el esfuerzo y el progreso personal.

P: ¿Qué papel desempeñan los adultos en el apoyo a los jóvenes más allá del aspecto físico?

R: Un papel crucial. Los entrenadores y preparadores deben estar atentos a señales de comportamiento como la ansiedad, el perfeccionismo o las preocupaciones relacionadas con la imagen corporal. Contar con la formación adecuada y mantener una comunicación abierta con las familias ayuda a garantizar que los jóvenes reciban apoyo de una manera segura y apropiada.

PART IV – IMPLEMENTACIÓN Y HERRAMIENTAS DE APOYO

13

UNA HOJA DE RUTA PRÁCTICA PARA LOS PROVEEDORES DE SERVICIOS DE FITNESS

Muchos profesionales del fitness ya reconocen la importancia de la salud mental y el bienestar, pero quizás no sepan cómo integrarlo en la práctica diaria.

Una guía práctica facilita la tarea al dividirla en pasos claros y manejables. Demuestra que la mejora no depende de un único cambio radical, sino de una serie de acciones prácticas que pueden incorporarse a la oferta habitual.

Esto es importante porque las prácticas que fomentan el bienestar deben ser intencionales. Las buenas intenciones son útiles, pero no bastan por sí solas. Los proveedores necesitan una manera de revisar sus prácticas actuales, identificar prioridades y realizar mejoras constantes en toda la organización.

13.1 | Comience con el entorno actual

El primer paso es comprender el entorno tal como existe.

Los proveedores deben analizar la experiencia desde la perspectiva de los diferentes usuarios, incluyendo principiantes, participantes con menos confianza, jóvenes y aquellos que ya se sienten inseguros al ingresar a un espacio de fitness. Esto ayuda a identificar qué funciona bien y dónde pueden existir barreras innecesarias.

Una evaluación útil debe ir más allá del equipamiento y la programación. Debe incluir la comunicación, el ambiente, el comportamiento del personal, las primeras impresiones, la inclusión y la forma en que se gestionan las inquietudes. El bienestar mental se ve influenciado por todo el entorno, no por un solo aspecto.

Tabla 49. Preguntas para revisar el entorno actual

Área de revisión	Pregunta clave
Primeras impresiones	¿El entorno resulta acogedor y fácil de manejar para los nuevos usuarios?
Comportamiento del personal	¿El personal se comunica de forma respetuosa y solidaria?
Cultura organizacional	¿El entorno favorece el bienestar, la inclusión y la seguridad?
Mensajes e imágenes	¿Los carteles, letreros y el contenido digital reducen o aumentan la presión?
Procedimientos de apoyo	¿Está claro qué debe hacer el personal si surge alguna inquietud?

13.2 | Identificar prioridades y actuar por etapas

No todos los problemas pueden abordarse a la vez.

Los proveedores deben identificar las áreas más importantes en su propio entorno y centrarse en prioridades prácticas. Esto puede incluir la comunicación del personal, la experiencia de los principiantes, la protección de los menores, las presiones relacionadas con la imagen corporal o la falta de procedimientos de apoyo claros.

Un enfoque gradual suele ser el más realista. Los cambios pequeños y bien elegidos pueden tener un gran impacto cuando se implementan de forma constante. Por lo tanto, una hoja de ruta debe contemplar el progreso a lo largo del tiempo, en lugar de esperar una transformación instantánea.

Tabla 50. EsTablacimiento de prioridades para la acción

Área prioritaria	Por qué podría ser lo primero
Comunicación del personal	Afecta a la experiencia de cada participante.
Viaje de nuevo miembro	Genera confianza y retención temprana.
Procedimientos de protección	Es fundamental cuando hay jóvenes involucrados.
Mensajes y promoción	Influye en la cultura y las expectativas.
Vías de apoyo y derivación	Ayuda al personal a responder adecuadamente a las inquietudes.

13.3 | Fomentar la comprensión y la confianza del personal

El personal necesita apoyo si se espera que contribuya al bienestar mental en la práctica.

Deben comprender qué busca la organización, por qué es importante y en qué consiste su función. Por lo tanto, la formación y la orientación deben centrarse en la confianza práctica, en lugar de solo en la teoría abstracta. Esto incluye saber cómo dar la bienvenida a las personas, comunicarse eficazmente, detectar inquietudes, esTablacer límites y utilizar los procedimientos correctamente. El personal responde mejor cuando las expectativas son claras y realistas. La confianza aumenta cuando el apoyo se integra en la práctica laboral habitual.

Tabla 51. Áreas para el desarrollo del personal

Área	Por qué es importante
Comunicación respetuosa	Define el tono del entorno.
Inclusión y pertenencia	Ayuda a que más personas se sientan bienvenidas.
Límites profesionales	Protege al personal y a los participantes.
Respondiendo a la preocupación	Favorece la coherencia y la seguridad.
Concienciación sobre la protección	Imprescindible en entornos juveniles y compartidos.

13.4 | Convertir los valores en práctica visible

Un proveedor puede afirmar que el bienestar es importante, pero los participantes lo juzgarán según su propia experiencia.

Por lo tanto, los valores deben reflejarse en las rutinas, la comunicación, la conducta del personal, la programación y la forma en que el entorno responde ante las dificultades. Una cultura que fomente el bienestar debe ser perceptible en la práctica diaria.

Esto implica observar lo que los usuarios ven y oyen. Incluye el lenguaje de los mensajes de bienvenida, el tono de las respuestas del personal, el diseño de las ofertas para principiantes y los procedimientos que se utilizan cuando alguien tiene dificultades. La cultura se vuelve real cuando se manifiesta en las interacciones cotidianas.

Tabla 52. Convertir los valores en práctica

Valor	Señal visible en la práctica
Respeto	Interacción tranquila y sin prejuicios
Inclusión	Los diferentes usuarios se sienten bienvenidos y apoyados.
Seguridad	Límites claros y procedimientos de presentación de informes
Bienestar	Los programas y mensajes van más allá de las apariencias.
Apoyo	El personal sabe cómo responder a las inquietudes.

13.5 | Revisar, aprender y mejorar

Una hoja de ruta debe incluir reflexión, no solo acción.

Los proveedores necesitan maneras sencillas de comprobar si los cambios están funcionando y si se necesitan mejoras adicionales. Esto no requiere sistemas complejos, sino atención constante y disposición para aprender de la experiencia. It requires regular attention and a willingness to learn from experience.

En este sentido, la retroalimentación del personal, los participantes, las familias y los socios puede ser muy útil. Los proveedores deben preguntar si el entorno resulta más acogedor, ofrece mayor apoyo y facilita la navegación. La mejora continua contribuye a que el bienestar se integre en la organización en lugar de ser una iniciativa puntual.

Tabla 53. Signos de progreso

Señal de progreso	Lo que puede sugerir
Mejor retroalimentación por parte de los participantes.	El entorno se siente más favorable.
Mayor confianza del personal	Los procedimientos y las expectativas son más claros.
Menos barreras eviTablas	El entorno es más fácil de acceder y comprender.
Mayor coherencia en las respuestas	Las buenas prácticas se están arraigando.

> ***Mensaje clave***
> La mejora es más sostenible cuando se planifica, se desarrolla por etapas y se revisa periódicamente.

Medidas prácticas para los profesionales del fitness

1. Analizar el entorno actual desde el punto de vista de los diferentes participantes.
2. En lugar de intentar cambiarlo todo a la vez, identifica un pequeño número de prioridades prácticas.
3. Capacitar al personal en comunicación, inclusión, límites y respuestas apropiadas ante las inquietudes.
4. Asegúrese de que los valores de la organización sean visibles en la práctica diaria.
5. Crear procedimientos sencillos de apoyo, protección y orientación.
6. Revise el progreso periódicamente y ajuste el enfoque cuando sea necesario.

Por qué esto mejora la práctica

Una hoja de ruta práctica ayuda a los proveedores a pasar del compromiso general a la acción cotidiana.

Facilita una mejora más realista, organizada y sostenible. Además, contribuye a que el bienestar se integre en la cultura habitual del entorno, en lugar de ser un proyecto aislado.

Ejemplo de buenas prácticas

Un enfoque útil para los centros de fitness sería crear un plan de bienestar breve de tres etapas. La primera etapa podría analizar el entorno actual, la segunda centrarse en la comunicación del personal y la experiencia de los participantes, y la tercera reforzar los procedimientos de apoyo y protección. Un plan sencillo de este tipo puede ayudar a las organizaciones a progresar sin perder el rumbo.

14 HERRAMIENTAS, LISTAS DE VERIFICACIÓN Y SEÑALIZACIÓN

Las directrices resultan más útiles cuando se pueden aplicar en el trabajo diario.

Muchos proveedores de servicios de fitness comprenden la importancia de la salud mental y el bienestar, pero también necesitan herramientas sencillas que les ayuden a actuar en situaciones reales. Las listas de verificación, las hojas de referencia y las herramientas de orientación pueden ayudar a convertir los principios generales en una práctica coherente.

Esto es especialmente importante en entornos con mucho ajetreo. El personal puede disponer de tiempo limitado, tener experiencias diversas y distintos niveles de confianza. Las herramientas prácticas ayudan a las organizaciones a responder con mayor claridad, de forma más coherente y con menos incertidumbre.

14.1 | Las herramientas sencillas favorecen la coherencia en las prácticas

Una cultura sólida del bienestar no depende únicamente del criterio individual.

También depende de contar con herramientas comunes que dejen claras las expectativas y reduzcan la incertidumbre. Estas herramientas ayudan al personal a saber en qué consisten las buenas prácticas y qué medidas tomar cuando surgen problemas.

Las herramientas sencillas suelen ser las más eficaces. Las listas de verificación breves, las indicaciones visibles y las notas orientativas concisas son más fáciles de usar que los documentos extensos. Además, pueden favorecer la coherencia entre las diferentes funciones del personal y las distintas partes de la organización.

Tabla 54. Tipos de herramientas prácticas para centros de fitness

Herramienta	Objetivo principal
Lista de verificación del medio ambiente	Evaluar si el centro resulta acogedor y ofrece apoyo
Hoja de indicaciones para el personal	Orientar la comunicación y las respuestas en el día a día
Guía de respuesta a inquietudes	Facilitar la adopción de medidas adecuadas cuando surgen preocupaciones
Lista de recursos de apoyo	Ayudar al personal a derivar a los usuarios hacia servicios de apoyo adicionales
Lista de verificación de protección	Reforzar la protección de los jóvenes y los usuarios vulnerables

14.2 | Las listas de verificación pueden facilitar la evaluación del entorno

Las listas de verificación ayudan a los proveedores a evaluar su entorno de forma estructurada.

Facilitan la identificación de puntos fuertes, carencias y pequeños cambios que podrían mejorar la experiencia de los usuarios. Esto resulta útil porque muchas barreras son aspectos habituales de la práctica diaria que pueden pasarse por alto fácilmente.

Una buena lista de verificación debe ser breve, clara y práctica. Debe centrarse en lo que el personal y los responsables pueden ver, oír y cambiar. Esto la hace más útil que una larga lista de principios abstractos.

Tabla 55. Ejemplo de lista de verificación del entorno

14.3 | Las indicaciones y pautas para el personal pueden mejorar la comunicación

A menudo, al personal le resultan útiles las pautas breves que le ayudan a responder adecuadamente en el momento.

Estas pautas no son guiones en sentido estricto, sino recordatorios sobre el tono, los límites y las buenas prácticas. They are reminders of tone, boundaries, and good practice. Pueden resultar especialmente útiles para el personal más nuevo o en situaciones que implican incertidumbre.

Una hoja de indicaciones de comunicación puede ayudar al personal a mantener la calma, el respeto y la claridad. También puede reducir el riesgo de respuestas inadecuadas que aumenten la presión o la confusión. Esto hace que el apoyo del personal sea más fiable en toda la organización.

Tabla 56. Ejemplo de hoja de indicaciones para el personal

Situación	Indicación útil
Un nuevo usuario parece inseguro	«Avísame si necesitas ayuda para empezar».
Un usuario parece angustiado	«¿Necesitas un momento, o te ayudaría hablar en un lugar más privado?»
Un usuario es muy autocrítico	«No pasa nada, tómate tu tiempo».
Una preocupación puede ir más allá del ámbito del fitness	«Quizá haya alguien más indicado para ayudarte con esto».

> *Mensaje clave*
> Las indicaciones breves pueden ayudar al personal a responder con confianza sin salirse de su ámbito de competencia.

14.4 | La orientación debe ser sencilla y realista

La orientación es fundamental para una buena práctica.

Ayuda a los participantes a acceder a apoyo cuando sus inquietudes van más allá de lo que un proveedor de servicios deportivos puede ofrecer. Esto no requiere que el personal se convierta en experto en sistemas de salud mental, pero sí que sepa a dónde derivar a las personas.

Una lista de información debe ser práctica y fácil de usar. Debe incluir contactos internos relevantes, opciones de apoyo local cuando sea necesario, rutas de seguridad y medidas de emergencia en caso de riesgo grave. Si la información es demasiado vaga o complicada, es menos probable que se utilice correctamente.

Tabla 57. Ejemplos de categorías de orientación

Tipo de soporte	Ejemplo de qué incluir
Ruta de soporte interno	Gerente designado o responsable de bienestar
Apoyo externo al bienestar	Servicio local de asesoramiento o bienestar
Apoyo médico	Ruta del médico de cabecera o del servicio de salud
Ruta de salvamento	Persona de contacto designada para la protección
Ruta de emergencia	Actuar de inmediato si alguien puede estar en grave riesgo.

14.5 | Las herramientas funcionan mejor cuando están a la vista y se usan con regularidad.

Las herramientas prácticas solo son útiles si forman parte de la práctica habitual.

Una lista de verificación que nunca se usa o una guía que nadie encuentra tendrán poco valor. Por lo tanto, las herramientas deben ser visibles, accesibles e integrarse en rutinas como la inducción, las reuniones de equipo, la capacitación del personal y los procesos de evaluación.

Esto también significa que las herramientas deben revisarse periódicamente. Las organizaciones cambian, el personal cambia y los canales de soporte también pueden cambiar. Mantener las herramientas actualizadas ayuda a proteger su utilidad y credibilidad.

Tabla 58. Cómo integrar las herramientas en la práctica

Acción	Por qué es importante
Incluir herramientas en la inducción del personal.	Deja claras las expectativas desde el principio.
Revisar las herramientas en las reuniones de equipo	Los mantiene visibles y activos.
Guárdalos en lugares fáciles de encontrar.	Reduce la demora y la confusión.
Actualizarlos periódicamente	Mantiene la orientación precisa y útil.

Medidas prácticas para los profesionales del fitness

1. Desarrolle un pequeño conjunto de herramientas prácticas en lugar de una gran cantidad de guías que no se utilicen.
2. Utilice listas de verificación breves para revisar el entorno, la comunicación y los procedimientos de soporte.
3. Proporcione al personal hojas de referencia para fomentar respuestas respetuosas y seguras.
4. Crea una lista de señalización sencilla con rutas internas y externas claras.
5. Facilitar el acceso a las herramientas y que formen parte de la formación y la capacitación habituales.
6. Revise las herramientas periódicamente para que sigan siendo precisas y útiles.

Por qué esto mejora la práctica

Las herramientas prácticas ayudan a convertir las buenas intenciones en acciones concretas.

Fomentan la coherencia, reducen la incertidumbre y facilitan que el personal responda adecuadamente en situaciones reales. Además, ayudan a las organizaciones a demostrar que la salud mental y el bienestar se toman en serio en la práctica diaria.

Ejemplo de buenas prácticas

Una estrategia útil sería que un proveedor de servicios de fitness creara un breve kit de bienestar para el personal. Este podría incluir una lista de verificación del entorno, una hoja de recordatorios para el personal, una lista de verificación de seguridad y una página de orientación. Es más probable que un kit compacto de este tipo se utilice de forma constante que un documento de política extenso que el personal rara vez consulta.

15 RECURSOS PARA OBTENER MÁS AYUDA

No se debe esperar que los profesionales del fitness aborden por sí solos todos los problemas de salud mental o de protección.

Una buena práctica incluye saber cuándo se necesita ayuda adicional y dónde encontrarla. Una sección clara de recursos puede fomentar la confianza, reducir la incertidumbre y facilitar la orientación en la práctica diaria.

Los recursos también son útiles para la formación, la planificación y el desarrollo organizacional. Pueden ayudar a los proveedores a fortalecer la comprensión del personal, mejorar los procedimientos y conectarse con sistemas de apoyo más amplios. Por ello, esta sección debe ser práctica, selectiva y fácil de usar.

15.1 | Recursos de apoyo para la salud mental

Los centros deportivos pueden necesitar acceso a información fiable sobre apoyo en salud mental para participantes y personal.

Esto incluye servicios para el bienestar general, dificultades de salud mental más graves y situaciones urgentes. El objetivo no es convertir a los profesionales del fitness en especialistas en salud mental, sino asegurar que el personal sepa a quién derivar a las personas cuando necesiten ayuda adicional.

Los recursos deben ser pertinentes al contexto en el que se utilizará la guía. Algunos serán internacionales o europeos, mientras que otros deberán incorporarse a nivel nacional o local. Por lo tanto, es útil distinguir entre categorías generales de recursos y detalles específicos de cada país.

Tabla 59. Categorías de recursos de apoyo para la salud mental

Tipo de recurso	Objetivo
Información general sobre salud mental	Ayuda al personal y a los participantes a acceder a orientación fiable.
Servicios de apoyo al bienestar	Proporciona apoyo y asesoramiento no clínicos.
Servicios de asesoramiento o terapia	Brinda apoyo a personas que necesitan ayuda profesional.
Rutas de atención médica o primaria	Conecta a las personas con los servicios de salud.
Líneas de ayuda en caso de crisis o urgencia	Brinda ayuda donde puede existir un riesgo inmediato.

15.2 | Recursos para la protección y salvaguarda de la infancia

Cuando hay niños, adolescentes o adultos vulnerables involucrados, los recursos de protección son esenciales.

Los proveedores necesitan acceso a orientación sobre cómo informar sobre preocupaciones, responder adecuadamente y comprender las responsabilidades locales en materia de protección. Estos recursos deben ser fáciles de encontrar y revisarse periódicamente.

La sección de protección debe incluir tanto canales internos como externos. Los canales internos ayudan al personal a saber con quién contactar dentro de la organización. Los canales externos garantizan que las inquietudes se transmitan cuando sea necesario tomar medidas adicionales.

Tabla 59. Categorías de protección de recursos

Tipo de recurso	Objetivo
Contacto interno de protección	Proporciona una ruta con nombre dentro de la organización.
Guía nacional de protección	Apoya la comprensión de las políticas y los procedimientos.
Ruta de denuncia de protección infantil	Ayuda al personal a saber dónde reportar problemas graves.
Apoyo a adultos vulnerables	Extiende la protección más allá de la atención a los jóvenes.
Ruta de contacto de emergencia	Apoya la acción urgente cuando sea necesario.

15.3 | Desarrollo profesional y recursos de aprendizaje para el personal

Los proveedores de servicios de fitness también pueden beneficiarse de recursos que apoyen el aprendizaje y el desarrollo del personal.

Estos recursos pueden incluir breves documentos de orientación, materiales de capacitación, herramientas de sensibilización y estándares del sector. Dichos recursos pueden ayudar a las organizaciones a generar confianza en la comunicación, la inclusión, el esTablacimiento de límites y la respuesta adecuada ante las inquietudes.

Los recursos de desarrollo profesional son especialmente útiles cuando son prácticos y están claramente vinculados a las funciones del personal. Los materiales breves y aplicados suelen ser más útiles que los documentos técnicos extensos. El objetivo es fomentar mejores prácticas, no abrumar al personal.

Tabla 60. Categorías de recursos de aprendizaje para el personal

Tipo de recurso	Objetivo
Orientación sobre comunicación	Fomenta la interacción respetuosa e inclusiva.
Materiales de sensibilización sobre salud mental	Genera confianza en el reconocimiento de las preocupaciones.
Recursos de formación para la protección	Refuerza la protección de los jóvenes y los usuarios vulnerables.
Guía de inclusión	Ayuda a que más personas se sientan bienvenidas y apoyadas.
Herramientas de derivación y orientación	Apoya las medidas posteriores apropiadas

15.4 | Recursos organizativos y apoyo político

Algunos recursos son más útiles a nivel organizacional que a nivel individual.

Entre ellos se incluyen plantillas de políticas, formularios de informes, listas de verificación del entorno, estándares de comunicación o breves documentos de orientación interna. Estos recursos ayudan a las organizaciones a integrar las buenas prácticas de manera más consistente en todos los equipos y sedes.

Los recursos organizacionales son valiosos porque reducen la dependencia de la memoria o la confianza individual. Ayudan a convertir los valores en rutinas visibles. Además, favorecen la continuidad cuando hay cambios en el personal.

Tabla 61. Categorías de recursos organizativos

Tipo de recurso	Objetivo
Lista de verificación del medio ambiente	Ayuda a revisar la cultura y la experiencia de los participantes.
Guía de respuesta a inquietudes	Apoya la acción coherente del personal
Procedimiento de protección	Aclara las funciones y las vías de comunicación.
Lista de señalización	Facilita el acceso al apoyo posterior.
Código de conducta del personal o norma de comunicación	Favorece la coherencia en la práctica diaria.

15.5 | Los recursos deben ser relevantes, actuales y visibles.

Una larga lista de recursos obsoletos o poco claros es menos útil que una lista corta de recursos relevantes.

Por lo tanto, los proveedores deben seleccionar recursos que sean creíbles, prácticos y de fácil acceso. Además, deben revisarlos periódicamente para asegurarse de que la información siga siendo precisa.

La visibilidad es tan importante como la calidad. El personal debe saber dónde se guardan los recursos, cuándo utilizarlos y quién es responsable de actualizarlos. Un recurso solo es útil si se puede encontrar y usar en el momento adecuado.

> ***Mensaje clave***
> La mejor lista de recursos no es la más larga, sino la que el personal puede encontrar, en la que puede confiar y que puede utilizar. It is the one staff can find, trust, and use.

Medidas prácticas para los profesionales del fitness

1. Crea una lista breve y fiable de recursos de apoyo en materia de salud mental, protección y bienestar.
2. Incluya contactos internos y externos cuando corresponda.
3. Asegúrese de que el personal sepa dónde se guarda la lista de recursos y cuándo utilizarla.
4. Revise los recursos periódicamente para que los datos de contacto y las rutas se mantengan actualizados.
5. Incluya materiales breves de capacitación o guía que refuercen la confianza del personal en la práctica.
6. Evite sobrecargar al personal con listas largas y difíciles de usar.

Por qué esto mejora la práctica

Los recursos pertinentes facilitan que el personal responda de forma adecuada y con confianza.

Favorecen prácticas más seguras, una mejor orientación y una toma de decisiones más coherente. Además, ayudan a las organizaciones a demostrar que el apoyo a la salud mental y el bienestar se toma en serio tanto a nivel del personal como de la dirección.

Ejemplo de buenas prácticas

Una estrategia útil sería que un proveedor de servicios de fitness creara un directorio de apoyo de una página para el personal. Este podría incluir un contacto interno, protocolos de seguridad, apoyo general para el bienestar, contactos de servicios de salud y un plan de acción para emergencias. Un documento breve de este tipo es fácil de almacenar, fácil de actualizar y tiene más probabilidades de ser utilizado cuando sea necesario.

16 CONCLUSIÓN

La salud mental y el bienestar son aspectos importantes para el sector del fitness y la actividad física.

La actividad física puede mejorar el estado de ánimo, la energía, la confianza, la capacidad de afrontar problemas y la conexión social, pero estos beneficios dependen de la experiencia de participación. Por ello, **el entorno físico en sí mismo es fundamental.**

Esta guía sostiene que los entornos de actividad física que fomentan el bienestar no surgen por casualidad. Se crean mediante una comunicación respetuosa, límites adecuados, entornos psicológicamente seguros, procedimientos claros y una cultura más amplia que valora la inclusión y el bienestar. **Estos factores influyen en si la participación resulta motivadora, manejable y sostenible.**

La Guía también ha demostrado que **el sector del fitness y la actividad física tiene un papel significativo, pero claramente definido.** No se espera que los proveedores de fitness y actividad física diagnostiquen ni traten enfermedades mentales. Su función es **crear condiciones que fomenten la participación positiva,** reduzcan los daños eviTablas, reconozcan las preocupaciones y respondan adecuadamente dentro de los límites profesionales.

Esto es especialmente importante porque los entornos de entrenamiento físico influyen en mucho más que los resultados físicos. Moldean **la confianza, el sentido de pertenencia, las primeras impresiones y el significado que las personas le dan al ejercicio.** En niños y jóvenes, estas experiencias también pueden influir en las actitudes a largo plazo hacia el movimiento y el bienestar.

Un enfoque que fomente el bienestar **beneficia tanto a los participantes como a los proveedores.** Puede mejorar la confianza, la retención, la inclusión y la calidad general de la experiencia de fitness. También puede ayudar a que el sector trascienda los mensajes limitados sobre la apariencia o el rendimiento y se oriente hacia una comprensión más amplia de la salud y el bienestar humano.

Esta guía es una contribución a **un esfuerzo más amplio** para impulsar un cambio positivo en el sector del fitness y la actividad física. Su valor dependerá de cómo la utilicen en la práctica las organizaciones, el personal y los socios que deseen mejorar la calidad de la participación y los entornos en los que se desarrolla la actividad. En ese sentido, la guía no es un fin en sí misma, sino un paso práctico hacia entornos de fitness y actividad física **más seguros, que brinden mayor apoyo y sean más inclusivos.**

Finalmente, esta guía se puede integrar en el

marco IMPACT para experiencias positivas de acondicionamiento físico

(véase el Apéndice B). Esto proporciona una forma sencilla de resumir el mensaje principal del informe y las cualidades prácticas que favorecen la salud mental y el bienestar en los entornos de acondicionamiento físico.

I ***Entornos inclusivos***
Los espacios para hacer ejercicio deben hacer que las personas de diferentes orígenes se sientan bienvenidas, respetadas y capaces de participar.

M ***Apoyo motivador***
El personal debe fomentar la participación de maneras que generen confianza, mantengan el esfuerzo y reduzcan la presión innecesaria.

P ***Comunicación positiva***
El lenguaje, la retroalimentación y la interacción cotidiana deben favorecer el bienestar, la dignidad y un progreso realista.

A ***Participación accesible***
Las oportunidades para participar en actividades deben ser manejables, comprensibles y estar abiertas a personas con diferentes necesidades, antecedentes y niveles de experiencia.

C ***Práctica de cuidado***
Las medidas cotidianas deben reflejar atención a la seguridad, el bienestar, los límites y las respuestas adecuadas ante cualquier inquietud.

T ***Resultados transformadores***
El objetivo de participar en actividades físicas debe ir más allá del cambio físico e incluir un mayor bienestar, confianza, sentido de pertenencia y una vida más saludable.

En conjunto, el marco IMPACT resume **cómo el sector del fitness y la actividad física puede ayudar a crear experiencias que no solo sean activas, sino también de apoyo, inclusivas y realmente beneficiosas** para la salud mental y el bienestar.

APÉNDICE A. DEFINICIONES DE TRABAJO

Ejercicio

El ejercicio se refiere a una forma específica de actividad física planificada, estructurada y repetitiva, cuyo objetivo es mejorar o mantener la condición física. El ejercicio se practica habitualmente en gimnasios, centros de fitness y entornos de entrenamiento organizados.

Instalaciones de fitness

Los centros de fitness se refieren a gimnasios comerciales, centros deportivos comunitarios, estudios de entrenamiento y entornos similares donde las personas participan en actividades físicas estructuradas o semiestructuradas. Estos centros pueden incluir entrenamiento personal, clases grupales, programas para jóvenes y sesiones de entrenamiento recreativo.

Salud mental

La salud mental se refiere a un estado de bienestar en el que las personas reconocen sus capacidades, afrontan el estrés cotidiano, trabajan de forma productiva y contribuyen a sus comunidades. Se entiende que la salud mental va más allá de la ausencia de enfermedad mental; abarca el funcionamiento emocional, psicológico y social. It includes emotional, psychological, and social functioning.

Enfermedad mental

La enfermedad mental se refiere a afecciones psicológicas o psiquiátricas clínicamente reconocidas que afectan el estado de ánimo, el pensamiento, el comportamiento o la regulación emocional. Algunos ejemplos son los trastornos depresivos, los trastornos de ansiedad, los trastornos alimentarios y los trastornos por consumo de sustancias. El diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades mentales son responsabilidad de profesionales de la salud cualificados.

Bienestar mental

El bienestar mental se refiere a los aspectos positivos de la salud mental, incluyendo las emociones positivas, la satisfacción con la vida, la resiliencia y un sentido de propósito. En el contexto de la actividad física, el bienestar puede fomentarse mediante experiencias de competencia, disfrute, conexión social y una participación significativa en el movimiento.

Actividad física

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. Esto incluye actividades cotidianas como caminar y andar en bicicleta, así como deportes y ejercicios organizados.

Seguridad psicológica

La seguridad psicológica se refiere a un entorno en el que las personas se sienten capaces de participar, hacer preguntas, expresar inquietudes y cometer errores sin temor a ser juzgadas, humilladas o excluidas. En los entornos de fitness, la seguridad psicológica está influenciada por el comportamiento del personal, la cultura organizacional y las interacciones entre compañeros.

Remisión

La derivación se refiere al proceso de orientar a una persona hacia el servicio profesional adecuado cuando necesita apoyo especializado. En el ámbito de la salud mental, la derivación puede implicar la orientación a profesionales sanitarios, servicios de asesoramiento o organizaciones de apoyo comunitario.

Salvaguardar

La protección se refiere a las políticas y prácticas destinadas a salvaguardar a las personas, en particular a los niños y adultos vulnerables, de daños, abusos, explotación o negligencia. La protección incluye una supervisión segura, límites profesionales adecuados y procedimientos claros para informar sobre cualquier inquietud.

Personal

En esta guía, el término «personal» se utiliza en un sentido amplio e inclusivo para referirse a todas las personas que trabajan en entornos de fitness. Esto incluye tanto al personal asalariado como a los profesionales autónomos, como entrenadores personales, instructores y otros profesionales que contribuyen a la prestación de servicios de fitness y actividad física.

APÉNDICE B. NOTA CONCEPTUAL

El marco IMPACT para experiencias positivas de actividad física y bienestar físico

Un marco práctico para la salud mental y el bienestar en entornos de fitness.

> *Propósito.*
> **Esta nota conceptual describe el marco IMPACT como un modelo claro y fácil de recordar para crear experiencias positivas de actividad física y ejercicio que fomenten la salud mental y el bienestar.**

Fondo

Los programas de acondicionamiento físico suelen analizarse en relación con la salud física, la apariencia y el rendimiento. Si bien este énfasis es comprensible, puede limitar la forma en que se entiende y se fomenta la participación. Actualmente, se presta cada vez más atención al **valor humano integral de la actividad física,** incluyendo su relación con la salud mental, el bienestar, la confianza, el sentido de pertenencia y la calidad de vida.

En este contexto, resulta evidente la **necesidad de un marco sencillo y fácil de recordar** que ayude a los profesionales del fitness y la actividad física a aplicar principios generales en la práctica diaria. El **marco IMPACT propuesto** responde a esta necesidad. Reúne el mensaje central de la Guía de Salud Mental y Bienestar en un formato práctico, accesible y fácil de comunicar en todo el sector del fitness y la actividad física.

Razón fundamental

La experiencia de la actividad física y el ejercicio no depende únicamente del ejercicio en sí. También influyen el entorno, el comportamiento del personal, el tono de la comunicación, la accesibilidad a la participación y el grado de seguridad, respeto y apoyo que experimentan las personas. Un marco de referencia resulta útil porque ayuda a integrar estos factores en un modelo práctico coherente.

Apuntar

El objetivo del marco IMPACT es proporcionar al sector del fitness y la actividad física un **modelo claro y memorable para crear experiencias positivas que fomenten la salud mental y el bienestar.** Su propósito es ayudar a los proveedores a ir más allá de centrarse únicamente en los resultados físicos y a comprender mejor qué debe lograr una buena oferta de fitness.

Objetivos

El marco tiene cinco objetivos principales:

Apoyar un lenguaje común para prácticas positivas y que fomenten el bienestar en todo el sector;

Ayudar a los proveedores a traducir la evidencia **y orientación sobre principios operativos claros;**

Mejorar la **calidad de la experiencia diaria de los participantes** en gimnasios, estudios, clubes y otros entornos de fitness y actividad física;

Apoyar el desarrollo del personal ofreciendo una estructura sencilla para la formación, la reflexión y la comunicación;

Fomentar un modelo de éxito más amplio en el ámbito del fitness, que incluya confianza, sentido de pertenencia, seguridad, inclusión y una vida más saludable, además de los resultados físicos.

El marco IMPACT

El marco se basa en seis principios prácticos.

	Principio	Significado en la práctica
I	**Entornos inclusivos**	Los espacios para hacer ejercicio deben hacer que las personas de diferentes orígenes se sientan bienvenidas, respetadas y capaces de participar.
M	**Apoyo motivador**	El personal debe fomentar la participación de maneras que generen confianza, mantengan el esfuerzo y reduzcan la presión innecesaria.
P	**Comunicación positiva**	El lenguaje, la retroalimentación y la interacción cotidiana deben favorecer el bienestar, la dignidad y un progreso realista.
A	**Participación accesible**	Las oportunidades para participar en actividades deben ser manejables, comprensibles y estar abiertas a personas con diferentes necesidades, antecedentes y niveles de experiencia.
C	**Práctica de cuidado**	Las medidas cotidianas deben reflejar atención a la seguridad, el bienestar, los límites y las respuestas adecuadas ante cualquier inquietud.
T	**Resultados**	El objetivo de participar en actividades físicas debe ir más allá del cambio físico e incluir un mayor bienestar, confianza, sentido de pertenencia y una vida más saludable.

Usos propuestos

El marco IMPACT se puede utilizar de varias maneras:

1

como modelo resumido dentro de la propia Guía de Salud Mental y Bienestar;

2

como herramienta de desarrollo del personal;

3

como un indicador de control de calidad;

4

como un Estructura para evaluar la experiencia de los participantes en diferentes entornos de actividad física y acondicionamiento físico.

5

en **comunicación y promoción** ; y

6

como **herramienta práctica para la participación del sector.**

Valor esperado :

Simplifica la complejidad sin perder esencia. Traduce un amplio conjunto de directrices en una estructura fácil de entender y aplicar.

Valor estratégico:

Valor estratégico: Al integrar la inclusión, la motivación, la comunicación, la accesibilidad, la atención y la transformación, este marco **fomenta una visión más amplia de lo que se considera calidad** en la oferta de actividades físicas y de acondicionamiento físico. Esto puede ayudar a las organizaciones a fortalecer **tanto el bienestar de los participantes como la credibilidad a largo plazo del sector.**

Conclusión

El marco IMPACT ofrece una forma práctica y coherente de resumir cómo deberían ser las experiencias positivas de fitness y cómo el sector puede ayudar a crear experiencias que no solo sean activas, sino también de apoyo, inclusivas y realmente beneficiosas para la salud mental y el bienestar.

APÉNDICE C. OBTENGA MÁS INFORMACIÓN

3: Salud mental, bienestar y actividad física

Salud Mental Europa (MHE): Un glosario de palabras y términos
https://www.mentalhealtheurope.org/wp-content/uploads/2023/10/MHE-Glossary-of-terms-and-Definitions.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS): *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario*
https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Organización Mundial de la Salud (OMS): *Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030*
https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187

UNICEF: *El estado de la infancia en el mundo 2021*
https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021

UNESCO: *Educación física de calidad*
https://www.unesco.org/en/quality-physical-education

PubMed Central (PMC): *Actividad física y trastornos de depresión y ansiedad: una revisión sistemática de revisiones y evaluación de la causalidad. A Systematic Review of Reviews and Assessment of Causality*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10546525/

Revista Británica de Medicina Deportiva (BJSM): *Eficacia de las intervenciones de actividad física para mejorar la depresión, la ansiedad y el malestar: una visión general de las revisiones sistemáticas.*
https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203

4: Cómo los entornos de entrenamiento físico influyen en el bienestar mental

UNESCO: *Educación física de calidad*
https://www.unesco.org/en/quality-physical-education

UNICEF: *Representante de Asuntos de Salud Mental Adolescente*
https://www.unicef.org/media/82926/file/Adolescent-Mental-Health-Matters-Report-Final-July2020.pdf

UNICEF: *Ganar el juego (2023)*
https://www.unicef.org/innocenti/media/3731/file/UNICEF-Winning-the-Game-2023.pdf

Instituto Internacional de Justicia y Estudios Jurídicos (IIJLS): *Evaluación del bienestar físico y psicológico de los usuarios de gimnasios.*
https://iijls.com/currentissue/Assessment_Physical_Psychological_Well_Being_Gym_Goers.pdf

Asociación Americana de Psicología (APA): *La experiencia del estigma del peso entre los miembros de gimnasios con sobrepeso y obesidad.*
https://www.apa.org/pubs/journals/features/sah-sah0000062.pdf

Taylor & Francis en línea: *La forma en que el ejercicio nos hace sentir importa: una investigación cualitativa sobre las experiencias afectivas de estudiantes universitarios físicamente activos.*
https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1612197X.2025.2578863

5: Riesgos en entornos de fitness

Consejo de Europa: *Deporte para todos*
https://pjp-eu.coe.int/en/web/sport-for-all

Ajuste básico: *Informe Anual 2025*
https://corporate.basic-fit.com/docs/Annual%20Report%202025%20Basic-Fit%20N.V..pdf

Impresiones electrónicas de la Universidad de Worcester: *Dismorfia muscular: Perspectivas actuales*
https://eprints.worc.ac.uk/4859/1/Muscle%20Dysmorphia%20Current%20insights.pdf

Revista Internacional de Educación e Investigación (IJERN): *Acoso, violencia y prácticas deportivas seguras entre atletas en el estado de Rivers: desafíos y estrategias para un entorno deportivo seguro.*
https://www.ijern.com/journal/2025/June-2025/14.pdf

Taylor & Francis en línea: *«Como poner una pieza de un rompecabezas en el lugar equivocado»: experiencias de personas transgénero y no binarias en la educación física.*
https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09540253.2024.2358194

6: Factores de protección y buenas prácticas en entornos de acondicionamiento físico

ukactive: *Salud mental en movimiento: Perspectivas del consumidor sobre la salud mental en el fitness y el ocio.*
https://https/www.ukactive.com/wp-content/uploads/2025/09/Mental-Health-in-Motion-Consumer-Perspectives-on-Mental-Health-in-Fitness-and-Leisure.pdf

UNICEF: *Guía para facilitadores de HAT*
https://www.unicef.org/adolescentmentalhealthhub/media/611/file/HAT-Facilitators-Guide-English.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS): *Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física (GAPPA)*
https://www.who.int/initiatives/gappa

Asociación Europea de Empleadores Deportivos (EASE): *Guía de mejores prácticas*
https://www.easesport.eu/wp-content/uploads/2022/07/guide-of-best-practices-with-disclaimer-compressed.pdf

Archivo de Investigación de la Universidad Sheffield Hallam (SHURA): *Hacia la estandarización de los programas de actividad física para personas con enfermedades mentales graves: una encuesta sobre la práctica actual en 54 servicios de salud mental de Inglaterra.*
https://shura.shu.ac.uk/32657/17/Machaczek-TowardsTheStandardization(VoR).pdf

PubMed Central (PMC): *Actividad física, ejercicio y trastornos mentales: es hora de seguir adelante.*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638711/

Taylor & Francis en línea: *Una revisión sistemática de los beneficios para el bienestar que aporta la actividad física a través de centros de ocio y fitness.*
https://https/www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02614367.2023.2243654

7: La actividad física como recurso para el bienestar mental

Organización Mundial de la Salud (OMS): *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario*
https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content

UNESCO: *Educación física de calidad*
https://ma-hperd.org/wp-content/uploads/2024/08/UNESCOQuality-Physical-Education.pdf

UNESCO: *Impulsar el desarrollo sostenible en y a través del deporte.*
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3068/driving_sustainable_development_in_and_through_sport.pdf

Fronteras en Psicología: *El efecto mediador de la resiliencia y la autoeficacia entre la actividad física y el bienestar: un modelo de ecuaciones estructurales meta-analítico.*
https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1621100/full

PubMed Central (PMC): *Actividad física y salud mental: una revisión sistemática y síntesis de la mejor evidencia de estudios de mediación y moderación.*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11603721/

PubMed Central (PMC): *Problemas comunes y estrategias de afrontamiento durante la crisis de la COVID-19: una encuesta a estudiantes de posgrado y profesionales.*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7947789/

PubMed Central (PMC): *Examen longitudinal del modelo de ejercicio y autoestima en mujeres de mediana edad*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3603361/

8: Riesgos personales vinculados al ejercicio y a la cultura del fitness.

UNESCO: *Directrices para la formulación de políticas sobre educación física de calidad (EFC)*
https://unescoittralee.com/wp-content/uploads/2017/11/UNESCO-QPE-guidelines-for-policy-makers.pdf

UNESCO: *Plan de acción para el deporte y la igualdad de género: directrices para políticas y programas deportivos transformadores en materia de género.*
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390527

Comisión Europea / UE: *Crecer durante la adolescencia*
https://ec.europa.eu/health/ph_projects/2004/action3/docs/2004_3_7_1_en.pdf

Revistas AK: *Tendencias alimentarias obsesivas y ortoréxicas en el deporte y el ejercicio: una revisión sistemática y un metaanálisis.*
https://akjournals.com/view/journals/2006/10/3/article-p456.xml

Prensa Dove: *Ejercicio compulsivo: vínculos, riesgos y desafíos.*
https://https/www.dovepress.com/article/download/32139

PubMed Central (PMC): *Imagen corporal, niveles de ansiedad social relacionada con la apariencia física y autoestima entre adultos que participan en programas de actividad física.*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10204469/

Instituto IZA de Economía Laboral: *El uso diario de las redes sociales se asocia con una mayor insatisfacción corporal en las adolescentes, según una amplia encuesta transcultural.*
https://docs.iza.org/dp15811.pdf

Depósito de la Biblioteca Nacional Alemana (D-NB): *Influencias socioculturales en el ejercicio compulsivo en jóvenes: una revisión sistemática*
https://https/d-nb.info/1258619350/34

9: Respuestas prácticas para formadores, entrenadores y proveedores

Organización Mundial de la Salud (OMS) Europa: *Conviértete en un entrenador motivador y comprensivo: Guía de implementación para entrenadores deportivos promotores de la salud*
https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2024-10391-50163-75563

Organización Mundial de la Salud (OMS): *Movimiento para tu mente: Actividad física para la promoción, protección y cuidado de la salud mental.*
https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content

Mente: *Informe sobre prácticas seguras y eficaces*
https://www.mind.org.uk/media/qk5fhhzq/safe-and-effective-practice-report.pdf

UNESCO: *En forma para la vida: el deporte impulsa sociedades inclusivas, pacíficas y resilientes.*
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3073/fit_for_life_-_sport_powering_inclusive_peaceful_and_resilient_societies.pdf

PubMed Central (PMC): *P02-17 Promoción de la actividad física para la salud mental en la UE: Desarrollo e implementación de directrices de práctica del proyecto SPHERE EU 2019-2020*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9436242/

Federación Internacional de Coaching (ICF): *Guía de investigación sobre cómo derivar a un paciente a terapia.*
https://coachingfederation.org/wp-content/uploads/2024/12/icf-research-guide-referring-client-to-therapy.pdf

Archivo de Investigación de la Universidad Sheffield Hallam (SHURA): *Documento de posición: Justificación para prestar especial atención a la salud mental de los entrenadores deportivos de alto rendimiento.*
https://shura.shu.ac.uk/33200/1/Coach%20Position%20Paper%20R2%20-%20FINAL%20(Accepted%20Version).pdf

10: Actividad física y bienestar mental en niños y adolescentes

UNICEF: *Informe Innocenti 19: El bienestar infantil en un mundo impredecible (2025)*
https://www.unicef.org/innocenti/media/11111/file/UNICEF-Innocenti-Report-Card-19-Child-Wellbeing-UnpredicTabla-World-2025.pdf

UNESCO: *Educación física de calidad*
https://www.unesco.org/en/quality-physical-education

UNESCO: *Salud física y bienestar de niños y jóvenes*
https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/physical-health-and-well-being-children-and-youth

Organización Mundial de la Salud (OMS): *Movimiento para tu mente: Actividad física para la promoción, protección y cuidado de la salud mental.*
https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content

Revistas SAGE: *Impacto de la actividad física estructurada en la salud mental de los jóvenes: una revisión de estudios generales*
https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00207640251342425

Repositorio de investigación de la Universidad de Limerick: *Actividad física y salud mental en niños y jóvenes durante la COVID-19: una revisión sistemática y metaanálisis.*
https://researchrepository.ul.ie/entities/publication/d1dffcfe-7476-42fc-b301-0f6c1ae8a711

11: Riesgos y protección en entornos de actividad física para jóvenes

UNICEF: *Salvaguardias internacionales para los niños en el deporte*
https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/International-Safeguards-for-Children-in-Sport-version-to-view-online.pdf

Consejo de Europa / ENGSO: *Autopista hacia el bienestar: Mejorar la salud mental y la actividad física de los jóvenes a través de los derechos humanos.*
https://rm.coe.int/2024-engso-and-yho/1680b2830a

Consejo de Europa: *Carta Europea del Deporte revisada 2021*
https://rm.coe.int/12rev3-draft-5-en-revised-european-sports-charter-2021-epas-master-278/1680a3c546

Revista Británica de Medicina Deportiva (BJSM): *Protección del niño deportista en el deporte: una revisión, un marco de referencia y recomendaciones para el modelo de desarrollo del atleta juvenil del COI.*
https://bjsm.bmj.com/content/49/13/883

Revista Británica de Medicina Deportiva (BJSM): *Declaración de consenso del COI: violencia interpersonal y protección en el deporte.*
https://bjsm.bmj.com/content/58/22/1322

BMJ Open Medicina del Deporte y el Ejercicio: *Desentrañando las relaciones entre edad, género, tipo de deporte, autoimagen perfeccionista y motivación en la satisfacción corporal: un estudio transversal en atletas femeninas y masculinas, tanto estéticos como no estéticos, de entre 10 y 22 años.*
https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/10/3/e001975.full.pdf

MDPI: *Actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes: una revisión sistemática*
https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13190

Saltador: *Prevención e intervención temprana en los trastornos de la alimentación: resultados de una revisión rápida*
https://link.springer.com/article/10.1186/s40337-023-00758-3

12: Buenas prácticas para gimnasios y entrenadores que trabajan con jóvenes.

UNICEF: *Guía de implementación para organizaciones que trabajan con niños*
https://https/downloads.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/Implementation-Guide-for-organisations-who-work-with-children-A5-version-re.pdf

UNESCO: *Carta Internacional de Educación Física, Actividad Física y Deporte*
https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport

Judo británico: *Desarrollo a largo plazo del atleta (LTAD) - Desarrollo físico juvenil*
https://www.britishjudo.org.uk/wp-content/uploads/2024/10/LTAD-Youth-Physical-Development.pdf

Asociación Atlética Gaélica (GAA): *Mantener buenas prácticas y comportamientos*
https://www.gaa.ie/api/images/image/private/t_q-best/prd/ob579ek3msf0r3om0yhp.pdf

Revista Británica de Medicina Deportiva (BJSM): *Declaración de consenso del Comité Olímpico Internacional sobre el desarrollo del atletismo juvenil.*
https://https/bjsm.bmj.com/content/49/13/843.short

PeerJ: *Insertar título exacto del artículo Efectos del salto de alto impacto frente al ejercicio de resistencia sobre el contenido mineral óseo en niños y adolescentes: una revisión sistemática y metaanálisis*
https://peerj.com/articles/19616/

13: Una hoja de ruta práctica para los proveedores de servicios de fitness.

Organización Mundial de la Salud (OMS): *Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030*

Organización Mundial de la Salud (OMS): *Estrategias para promover y proteger la salud mental de los adolescentes y reducir las autolesiones y otras conductas de riesgo.*

UNESCO: *En forma para la vida: el deporte impulsa sociedades inclusivas, pacíficas y resilientes.*

Centro Europeo para el Desarrollo de la Formación Profesional (CEDEFOP): *Microcredenciales para la educación y formación en el mercado laboral.*

EuropeActive: *Objetivos del sector del fitness para 2025*

Asociación IDEA de Salud y Bienestar: *Código de ética de IDEA para entrenadores personales*

PubMed / Institutos Nacionales de Salud: *Fomentar la actividad física para la salud mental: una revisión actualizada de la evidencia y una guía práctica.*

14: Herramientas, listas de verificación y señalización

Mente: *Kit de herramientas para defensores de la salud mental*
https://www.mind.org.uk/media/6090/mental-health-champion-toolkit-full-version.pdf

Mente: *Lista de verificación para prácticas seguras y efectivas*
https://www.mind.org.uk/media/rvkltnva/safe-and-effective-practice-checklist.pdf

Asociación Europea de Deportes Universitarios (EUSA) / YouMind: *Directrices de YouMind*
https://youmind.eusa.eu/documents/youmind/YouMind-guidelines---ENG.pdf

ACNUR: *Kit de herramientas para el deporte y la protección*
https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/5d35a7bc4.pdf

BMJ Open Medicina del Deporte y el Ejercicio: *Seguridad psicológica en entornos deportivos de élite: un estudio psicométrico del Inventario de Seguridad Psicológica en el Deporte.*
https://bmjopensem.bmj.com/content/8/2/e001251

PubMed Central (PMC): *Un marco basado en la evidencia para promover el bienestar mental en el deporte de élite.*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8890033/

15: Recursos para obtener más ayuda

EuropeActive: *Documentos de EuropeActive*
https://www.europeactive.eu/papers

EuropeActive: *Resumen de EuropeActive GFI enero de 2024*
https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf

EuropeActive: *Cualificación de Promotor de Estilo de Vida Saludable LLP - Consultoría Externa*
https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/documents/standards20/Healthy_Lifestyle_Promoter_LLP_Qualification-External_Consultation.pdf

FIBO: *Kit de prensa de FIBO 2024*
https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf

PubMed Central (PMC): *Prospectiva para el sector del fitness: resultados de un estudio Delphi europeo y su relevancia en tiempos de COVID-19*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/

16: Conclusión

EuropeActive: *Documentos de EuropeActive*
https://www.europeactive.eu/papers

EuropeActive: *Resumen de EuropeActive GFI enero de 2024*
https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf

Deloitte / EuropeActive: *Seminario web sobre el Informe del Mercado Europeo de Salud y Bienestar (EHFMR) 2023*
https://adecaff.cat/wp-content/uploads/2024/06/May2023-Deloitte-EHFMR-2023-Webinar.pdf

FIBO: *Kit de prensa de FIBO 2024*
https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf

Universidad de Edimburgo: *Informe sobre el deporte para la salud mental*
https://edwebcontent.ed.ac.uk/sites/default/files/atoms/files/sport-for-mental-health-report.pdf

PubMed Central (PMC): *Prospectiva para el sector del fitness: resultados de un estudio Delphi europeo y su relevancia en tiempos de COVID-19*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/

Expresiones de gratitud

*Esta guía se elaboró en el marco del proyecto **#BEACTIVE DAY 2026**, cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea.*

Esta guía se ha elaborado para ayudar al sector del fitness y la actividad física a comprender la relación entre la actividad física, los entornos de ejercicio y la salud y el bienestar mental. Su objetivo es apoyar a los propietarios, gerentes, entrenadores, instructores y demás profesionales del sector en la creación de entornos que fortalezcan el bienestar mental y reduzcan los riesgos eviTablas. Contribuye al objetivo general de lograr que la actividad física sea más beneficiosa, inclusiva y significativa para todos.

El contenido de esta Guía fue desarrollado por el **Prof. Dr. Richard Peter Bailey, el Dr. Ra'ed Ali Mohammaed Al-Khamaiseh y la Dra. Nadia Samsudin de la Universidad UCSI.**

El profesor Dr. Richard Bailey es catedrático de Educación y vicedecano de la Universidad UCSI, especializado en la intersección entre la actividad física, la educación y el bienestar. Su trabajo, que abarca la ciencia del deporte, la salud pública y el desarrollo humano, constituye la base empírica de esta guía, en particular al demostrar cómo los entornos de ejercicio pueden favorecer el bienestar social, emocional y cognitivo.

EuropeActive y el consorcio del proyecto (Fitness.be, SIGA, LVFA, NMA, SRFS, FEA, SRFS, Active Sweden) proporcionaron orientación y apoyo durante todo el desarrollo de esta guía.

Agradecemos sinceramente a **la Dra. Karlie Intlekofer** (Matrix Fitness), investigadora científica internacional y entrenadora personal certificada, por sus contribuciones a la sección «Perspectivas de expertos». Su trabajo se sitúa en la intersección de la salud física, el bienestar mental y la práctica del ejercicio, lo que le brinda una perspectiva única sobre cómo los centros de fitness pueden satisfacer mejor las diversas necesidades de los usuarios.

También agradecemos **a Alex Corretja** (Eurosport) su contribución al prólogo y su respaldo a esta guía.

Nuestro más sincero agradecimiento a todos los colaboradores por su dedicación, colaboración y visión compartida de una Europa más sana y activa.

Co-funded by the European Union

Descargo de responsabilidad
Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.