

INDICE

RESUMEN	IV
1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Objetivos de la investigación.....	2
1.2 Objetivo general	2
1.3 Objetivos específicos.....	2
2. MARCO TEÓRICO	3
2.1 Los cambios en el mundo de la musculación y el fitness.....	3
2.2 Estudios antecedentes.....	4
2.3 Caracterización general de los usuarios de gimnasios	4
2.4 El uso del tiempo y los gimnasios	5
2.5 Actividades realizadas	5
2.6 Los motivos para acudir a los gimnasios.....	6
2.7 La diversidad de formas de acceso a los gimnasios	7
2.8 Una primera aproximación a la realidad uruguaya. Encuesta de hábitos deportivos de Uruguay 2005	8
2.9 Tendencias sobre actividades en gimnasios.....	9
2.10 Definiciones conceptuales	10
2.11 Actividad física	10
2.12 Ejercicio físico.....	10
2.13 Forma física.....	11
2.14 Deporte	11
2.15 Beneficios y efectos del ejercicio sobre la salud.....	12
2.16 Definición de gimnasios	13
3. MODELO METODOLÓGICO	17
3.2 Tipo y nivel de investigación.....	18
3.3 Universo	18
3.4 Unidad de análisis	19
3.5 Muestra	19
3.6 Sistema de variables	20
3.7 Instrumentos de recolección de datos.....	22
3.8 Estudio preliminar	23
3.8.1 Propuesta de análisis de los datos.....	23

3.8.2	Procesamiento y análisis de la información de la encuesta.....	23
3.9	Procesamiento y análisis de la información recopilada por las entrevistas semi estructuradas	23
3.9.1	Procesamiento y análisis de la información secundaria recopilada.....	24
4.	PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	25
4.1	Nuevas tendencias en el mundo del fitness y la musculación	25
4.2	La oferta de servicios que brindan los gimnasios analizados.....	27
4.3	Perfil social de los usuarios de los 4 gimnasios típicos de Montevideo.....	29
4.4	Actividades realizadas por los encuestados y tiempo que le dedican.....	32
4.4.1	Actividades realizadas	32
4.4.2	El uso del tiempo en los gimnasios.....	35
4.5	La estacionalidad de la concurrencia a los gimnasios	37
4.6	Las necesidades de los usuarios y los factores que hacen posible su satisfacción	38
4.6.1	Principal motivación para acudir al gimnasio	38
4.6.2	Conformidad con las actividades que realiza	40
4.6.3	Otras actividades que les gustaría realizar.....	40
4.6.4	Otros aspectos a tener en cuenta respecto a las necesidades de los usuarios y su satisfacción.....	42
5.	CONCLUSIONES.....	44
6.	BIBLIOGRAFIA	48
7.	ANEXOS	LII
7.1	ANEXO 1. Cuestionario realizado a usuarios	LIII
7.2	ANEXO 2. Pautas de las entrevistas realizadas a los informantes calificados. LV	
7.3	ANEXO 3. Entrevistas	LVI
7.3.1	Informante calificado. Gimnasio barrial.....	LVI
7.3.2	Informante calificado, spa	LVIII
7.3.3	Informante calificado, club social.....	LIX
7.3.4	Informante calificado, gimnasio especializado.....	LXIII
7.4	ANEXO 4. Relevamiento de prensa.....	LXX
7.4.1	Resumen del artículo Diario el Observador	LXX
7.4.2	Resumen del artículo Diario el país, revista Paula.....	LXX

INDICE DE ILUSTRACIONES

Tabla 1: Edad de los encuestados	29
Tabla 2: Sexo de los encuestados	30
Tabla 3: Composición familiar de los usuarios	30
Tabla 4: Nivel educativo de los encuestados	31
Tabla 5: Ocupación de los encuestados	31
Tabla 6: Primera actividad que los usuarios encuestados realizan	33
Tabla 7: Actividades realizadas según sexo	34
Tabla 8: Cantidad de días que asisten los encuestados.....	35
Figura 1: Porcentaje de asistencia a los centros según la cantidad de días	35
Figura 2: Horario de asistencia según sexos.....	36
Tabla 9: Tiempo de permanencia en el gimnasio	36
Tabla 10: Se pregunto a los usuarios si les gustaría dedicar más tiempo en el gimnasio	37
Tabla 11: Motivos por los que no se le dedica más tiempo al gimnasio	37
Tabla 12: Principal motivación para acudir al gimnasio	39
Figura 3: motivación para asistir al gimnasio según sexo	39
Tabla 13: Conformidad con las actividades que realizan loa usuarios	40
Tabla 14: Actividades que les gustaría realizar	41
Figura 4: Actividades que les gustaría realizar según sexo	42