



**PROPUESTA DE MERCADEO PARA LA INCORPORACIÓN DE PERSONAS CON  
DIFICULTAD VISUAL EN ATHLETIC GYM BOGOTÁ**

**AUTORES:**

**Daiger Joseph Salman Sichaca  
Valentina Rodríguez Ahumada**

**TUTOR:**

**Edgar Miguel Hernández Hernández**

**Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca  
Facultad de Administración y Economía  
Programa de Administración de Empresas Comerciales**

**2023**



**PROPUESTA DE MERCADEO PARA LA INCORPORACIÓN DE PERSONAS CON  
DIFICULTAD VISUAL EN ATHLETIC GYM BOGOTÁ**

**WORKING PAPER**

**AUTORES:**

**Daiger Joseph Salman Sichaca  
Valentina Rodríguez Ahumada**

**TUTOR:**

**Edgar Miguel Hernández Hernández**

**Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca  
Facultad de Administración y Economía  
Programa de Administración de Empresas Comerciales**

**2023**

## Resumen

La presente tiene como finalidad la creación de una propuesta de desarrollo de incorporación a personas con discapacidad visual, realizando un trabajo comunitario en los diferentes gimnasios de Athletic Gym Bogotá, con el fin de realizar actividades físicas como cualquier otra persona lo haría, ejecutando algunas adaptaciones y consideraciones especiales para que estas personas logren vincularse como cualquier otra persona. En él se desarrolla un diagnóstico de los principales impedimentos que afectan a las personas con discapacidad visual, dando solución tanto en el sector de marketing como en las diversas formas de apoyo que se necesite, por ejemplo: un guía para encontrar los equipos, como braille en los ajustes o audio descripciones de los equipos, coach personal, clases con audio etc. Logrando una vinculación con las diferentes universidades a través de la realización de sus prácticas enlazadas a esta discapacidad. Es importante que las personas con discapacidad visual se sientan cómodas y seguras en el gimnasio, y que puedan hacer ejercicio de manera efectiva y satisfactoria. Por otra parte, es esencial para cualquier gimnasio tener un buen manejo de marketing ya que de esta manera podrá atraer y retener a más clientes, generando nuevos nichos de mercado y dándose a conocer como un distintivo de su competencia en el sector deportivo. Se implementarán diferentes estrategias de publicidad como la cuña radial, realizando zumba en los diferentes parques comunales realizando visitas de incentivación a los diferentes cursos de discapacidad visual, con el fin de lograr una vinculación sin segregación.

Palabras clave: Discapacidad visual, Athletic Gym, braille, entrenador personal, clases con audio, adaptaciones, trabajo comunitario, sector deportivo.

## **Abstract**

The purpose of this is the creation of a proposal for the development of incorporation of people with visual impairment, carrying out a community work in the different gyms of Athletic Gym Bogota, in order to perform physical activities as any other person would do, executing some adaptations and special considerations for these people to achieve linking as any other person. It develops a diagnosis of the main impediments that affect people with visual impairment, providing solutions both in the marketing sector and in the various forms of support needed, for example: a guide to find the equipment, such as Braille in the settings or audio descriptions of the equipment, personal coach, classes with audio etc.; Achieving a link with the different universities through the realization of their practices linked to this disability. It is important that people with visual impairment feel comfortable and safe in the gym, and that they can exercise effectively and satisfactorily. On the other hand, it is essential for any gym to have good marketing management since this way it will be able to attract and retain more customers, generating new market niches and becoming known as a distinctive of its competition in the sports sector. Different advertising strategies will be implemented such as the radio spot, performing Zumba in the different community parks, making incentive visits to the different visually impaired courses, in order to achieve a link without segregation.

**Keywords:** Visual impairment, Athletic Gym, braille, personal trainer, audio classes, adaptations, community work, sports sector.

## Tabla de Contenido

Resumen .....	3
Abstract .....	4
Tabla de Contenido .....	5
Tabla de Figuras .....	6
Introducción .....	7
¿Qué pregunta da origen al workingpaper? .....	8
Antecedentes .....	8
Justificación .....	10
Objetivo General .....	10
Estado del Arte .....	12
Evolución del sistema tradicional de los gimnasios: .....	12
La tendencia de los Gimnasios Boutique: .....	13
Entrenamiento Personalizado y la tecnología:.....	13
Sostenibilidad y Salud Ambiental:.....	14
Marco Teórico .....	14
Desarrollo .....	16
Propuesta de Mercadeo para la Incorporación de Personas con Discapacidad Visual en Athletic gym.....	34
Objetivo de la propuesta:.....	34
Conclusiones .....	36
Referencias .....	38

## Tabla de Figuras

<b>Figura 1</b> Máquinas gimnásticas de René Vian y Josep Charles Burlot.....	25
<b>Figura 2</b> “Composición humorística”.....	27

## **Introducción**

Este trabajo trata principalmente de poder incorporar personas con discapacidad visual a los gimnasios de Athletic Gym con el fin de que dichos participantes puedan realizar sus ejercicios como cualquier otra persona sin problema alguno, exponiendo las estrategias de mercadeo que utilizan para su reconocimiento para que de esta manera se reflejan cuáles son las falencias que presentan los diferentes gimnasios de Athletic Gym en este sector y así proponer unas posibles soluciones al poco reconocimiento, donde se busca la implementación de un mecanismo o estrategias que logre una mejora comercial y un crecimiento económico del mismo. De igual manera es importante y esencial poder brindarles seguridad y apoyo con un guía o entrenador personal para que así sea más fácil o confiable para ellos realizar actividades físicas dando por hecho de que nada es difícil si cada uno se lo propone. Generando confianza a estas personas para que se sientan tranquilos al momento de realizar cada actividad propuesta por sus guías. Si cada uno se lo propone es de gran ayuda para la humanidad el poder generar la igualdad en varios aspectos y hacer sentir a cada una de estas personas en un círculo social donde se sientan como cualquier persona generando un apoyo emocional y demostrando superación en cada persona.

En este primer apartado se explica el porqué de la elección de este estudio y la elección de proponer la mejora específicamente para gimnasios de Athletic Gym, en el trayecto de la profesión se cuenta con conocimientos que ayudaron a identificar una problemática hacia las personas independientes y emprendedoras y confirmar que se puede aportar en ellas conocimientos y ayudas para que puedan evolucionar.

## ¿Qué pregunta da origen al workingpaper?

¿Cómo podemos garantizar que todas las personas, incluidas aquellas con discapacidades visuales y de grupos minoritarios, tengan acceso equitativo a las diversas ventajas que brinda el ejercicio físico en el entorno del gimnasio?

### **Antecedentes**

Durante el transcurso de los años, se ha incrementado una creciente conciencia sobre lo fundamental que representa el ejercicio para la salud física y mental. “Physical inactivity is a global public health problem. The World Health Organization (WHO) estimates that more than a quarter of people worldwide do not get a sufficient amount of exercise” (Guthold et al., 2018). [La inactividad física es un problema de salud pública mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de una cuarta parte de las personas en todo el mundo no hacen suficiente ejercicio] (Google traductor).

En la actualidad muchas personas todavía enfrentan diferentes barreras para acceder a los gimnasios y participar en actividades físicas con diferentes circunstancias.

En respuesta a esta necesidad, en el presente Working paper se van a tratar algunas iniciativas y programas para promover la inclusión en los gimnasios de Athletic Gym, facilitando el acceso a la actividad física para todas las personas.

“Se aprobó la garantía en la igualdad de personas con dificultades físicas en todas las áreas de la vida, instalaciones deportivas y de recreación con asesorías personalizadas con el fin de poder acceder a las instalaciones sin ningún inconveniente.” (La ley de estadounidenses con Discapacidades (ADA), 1990).

También han surgido programas de ejercicios diseñados específicamente para personas con discapacidades y otros grupos minoritarios. Esto incluye la incorporación de equipos y dispositivos para personas con discapacidades, la capacitación del personal para trabajar con clientes con discapacidades y la eliminación de barreras físicas en el entorno social del gimnasio. Estos programas se centran en adaptar el ejercicio a las necesidades y capacidades individuales de cada participante y ofrecer un ambiente cómodo y acogedor. Hoy en día los gimnasios se constituyen con una orientación en las necesidades y los objetivos de las personas delgadas y con dificultades físicas. En la actualidad se evidencian diversas formas de morfología, los gimnasios deben ser conscientes de ello que la humanidad contiene diferentes habilidades y que todo aquel individuo que ingrese a sus instalaciones debe ser tratado con respeto y con amabilidad. Estamos en una sociedad donde las personas con discapacidades presentan una exclusión social y laboralmente, diversos estudios demuestran que a esta comunidad la discriminan tanto en asuntos de vivienda digna, ingreso a tener un empleo y en temáticas de educación. El 16 de julio se presentó un episodio de discriminación social, cuando el personal encargado del gimnasio de Altafit se negó a permitirle el registro a una persona con discapacidad visual. La persona con discapacidad tuvo un día de gracia para comprobar su calidad y comodidad en el gimnasio Altafit, él confirmó que se sentía satisfecho además por la tolerancia y normalidad que se manejaba en dicho establecimiento motivado por el bienestar que había sentido y el trato de los colaboradores del Gimnasio Altafit.

A menudo las personas no entienden lo que significa un gimnasio completamente accesible, a veces, confirman que un gimnasio es en su complejidad accesible cuando realmente no es así. Sin embargo, existen excepciones como lo es el gimnasio Lighthouse Fitness. Es un gimnasio adaptado para personas ciegas y con baja visión, donde las personas con discapacidad

visual pueden sentirse seguras y cómodas mientras se ejercitan. El gimnasio ofrece una amplia variedad de servicios adaptados, que incluyen máquinas de entrenamiento de fuerza y cardio, clases de yoga y entrenamiento personalizado. Además, cuenta con un equipo de entrenadores especializados en trabajar con personas con discapacidad visual, que ayudan a los usuarios a desarrollar programas de entrenamiento personalizados y a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico.

### **Justificación**

Las propuestas planteadas en este trabajo se enfocaron en los gimnasios de Athletic Gym, el estudio realizado se implementó principalmente para poder incorporar personas con discapacidad visual a los gimnasios de Athletic Gym con el fin de que dichos participantes puedan realizar sus ejercicios como cualquier otra persona sin problema alguno, de igual manera es importante y esencial poder brindarles seguridad y apoyo con un guía o entrenador personal para que así sea más fácil o confiable para ellos realizar actividades físicas dando por hecho de que nada es difícil si cada uno se lo propone. Generando confianza a estas personas para que se sientan tranquilos al momento de realizar cada actividad propuesta por sus guías.

Si cada uno se lo propone es de gran ayuda para la humanidad el poder generar la igualdad en varios aspectos y hacer sentir a cada una de estas personas en un círculo social donde se sientan como cualquier persona generando un apoyo emocional y demostrando superación en cada persona.

### **Objetivo General**

El presente trabajo presenta la intención la ejecución de una propuesta de incorporación específicamente a personas con discapacidad visual en los diferentes puntos de ubicación de

gimnasios Athletic Gym Bogotá, con el fin de promover su inclusión y bienestar, ofreciéndoles la oportunidad de participar plenamente en actividades físicas y mejorar su calidad de vida.

## **Estado del Arte**

Gracias al informe investigativo encontrado que habla sobre el análisis y la consideración de las diferentes demandas realizadas en la ciudad (Bogotá), para conseguir uno de los mejores servicios que brinda el sector physical fitness logrando consigo establecer una vida duradera y saludable, de los estudiantes de la Universidad El bosque Programa de Administración de Empresas, Bogotá, por Nicolás Velasco Rocha y Nicolás Suarez Pabón, publicado el 04 de mayo de 2020, donde se evidencia un análisis completo de cómo es la industria hoy por hoy de los gimnasios y a su vez la manera en que el acondicionamiento del cuerpo ha logrado experimentar diversas formas de cambio a través del transcurso de los últimos años, esto debido a que se fomenta una nueva manera de concientizar la importancia de la salud, junto con el avance de la tecnología, la inclusión social y lo cambiante que son las necesidades de los consumidores actuales. “The Greek gymnasium was a recreational space for members of the aristocratic class, it provided the opportunity to perform and improve “one's own outstanding personality and family” (Kah & Scholz, 2004). [El gimnasio griego era un espacio recreativo para los miembros de la clase aristocrática, brindaba la oportunidad de desempeñarse y mejorar “la propia personalidad destacada y la familia.] (Google traductor).

En estas secciones se logran enfatizar los desarrollos junto con las tendencias más destacadas de la industria fit de los gimnasios en Bogotá hasta la fecha.

### **Evolución del sistema tradicional de los gimnasios:**

Los gimnasios convencionales, contienen una percepción e interés enfocado a las mancuernas, las máquinas y los discos de ejercicio, que por cierto han sido de gran ayuda y un factor, muy fundamental para el sector fit por varios años. Estas empresas han ofrecido por décadas gran variedad de máquinas funcionales relacionadas con el cardio, la fuerza, y algunos

colaboradores brindando un entrenamiento personal. A pesar de que su objetivo fue la consciencia de la salud ya sea de índole emocional o mental, no tuvo en cuenta la variedad sociocultural que hoy por hoy se refleja en la actualidad.

“Los primeros gimnasios para “ambos sexos” crecieron con la protección de las ciencias terapéuticas, es decir, para recuperar la salud y aliviar las dolencias de conformación que afectaban sobre todo a las personas adsorbidas por los ajetreos de la vida urbana” (Torrebadella, 2011). Por ejemplo: “The Hebertists believe that if women and men execute the same physical exercises on a regular basis, their bodies become equal in strength” (VERDAL, 1934, 59). [Los hebertistas creen que, si mujeres y hombres realizan los mismos ejercicios físicos de forma regular, sus cuerpos se vuelven iguales en fuerza.] (Google traductor).

### **La tendencia de los Gimnasios Boutique:**

En el transcurso de la historia, se han generado los gimnasios Boutique, cuya especialización se basó en la creación de clases en grupo que promueven el entrenamiento personalizado, se visualiza que en estas prácticas surgen las experiencias combinadas de una comunidad que incentiva un estilo saludable de vida, tales como: clases de ciclismo, de yoga lo que conlleva a crear una tendencia que va creciendo en el mercado.

### **Entrenamiento Personalizado y la tecnología:**

Para nadie es un secreto que la tecnología ha sido el factor primordial del cambio evolutivo, desempeñando consigo un papel fundamental en el transcurso de la historia, y sobre todo para los gimnasios actuales. Con lo anterior me refiero a la creación de aplicaciones para el celular y algunos dispositivos del seguimiento de la realización física, lo que facilita evidenciar el progreso de los consumidores para el establecimiento y cumplimiento de metas y objetivos.

Los gimnasios que adoptan la era digital son de gran ayuda, ya que le permite al cliente obtener una mayor experiencia, brindándole un servicio más efectivo y satisfactorio.

### **Sostenibilidad y Salud Ambiental:**

En la actualidad una de las razones más motivantes para los usuarios que quieren comenzar en este mundo fit es la tendencia de promover un estilo de vida saludable y estético. Sin embargo, el cliente en la actualidad desea contribuir con el medio ambiente, siendo este un indicador muy fundamental para las organizaciones, optando por equipos de entrenamiento funcionarle a base de energía renovable, hechos con materiales ecológicos que incentivan el cuidado del medio ambiente y la sostenibilidad.

### **Marco Teórico**

En la actualidad, algunas personas ciegas pueden sentir frustración o desánimo al no poder acceder a los mismos recursos y oportunidades físicas que las personas sin discapacidad visual. También pueden sentirse excluidas o marginadas de ciertas actividades sociales y deportivas, lo que puede afectar su bienestar emocional y su calidad de vida en general. Según estudios esta inclusión se presenta principalmente en temas de educación, vivienda digna y acceso a un empleo. M. Bishop comenta " El pasado 16 de julio, se presentó un episodio de discriminación social, cuando el personal encargado del gimnasio de Altafit se negó a permitirle el registro a una persona con discapacidad visual. " . (M. Bishop, 2021), (p.2).

Es importante recalcar que las personas con problemas visuales como cualquier otro individuo, tienen necesidades y derechos de acceso a espacios y recursos físicos como cualquier otra persona

Hoy en día los gimnasios contienen un enfoque referente al prototipo de una persona delgada y sin dificultades físicas. Por ende, en este trabajo buscamos visualizar que en la actualidad los gimnasios deben tener claridad de que las personas son diversas, y que la humanidad tiene cuerpos que vienen de muchos tamaños, formas y diversas habilidades las cuales al ingresar a un gimnasio deben ser tratadas con igualdad y respeto con una debida consideración discapacidades.

Sin embargo, existen excepciones como lo es el gimnasio Lighthouse Fitness, “Lighthouse Fitness es un gimnasio adaptado para personas ciegas y con baja visión, donde las personas con discapacidad visual pueden sentirse seguras y cómodas.” (Will Butler 2011). Siguiendo el ejemplo de Lighthouse Fitness se creará un prototipo para la amplia variedad de servicios adaptados, que incluyen máquinas de entrenamiento de fuerza y cardio, clases de yoga y entrenamiento personalizado, etc. Además, realizar capacitaciones de entrenadores especializados en trabajar con personas con discapacidad visual, que ayudan a los usuarios a desarrollar programas de entrenamiento personalizados y a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico.

## Desarrollo

En el plan estratégico se tiene la idea de implementar espacios un poco más grandes con guías en el piso dónde aquellas personas con discapacidad visual puedan utilizar su instrumento guía dando en los pisos relieves que ellos puedan reconocer y no tropiecen con otros clientes, tampoco con las máquinas o presentarse un accidente, con el fin de brindarle más seguridad a estos clientes por otra parte se quiere implementar el sistema de máquinas con audio y sistema de Bluetooth en donde cada usuario pueda enlazar sus audífonos y que sea allí donde la maquina te explique cuando no esté cerca un profesor especial, brindando facilidades en este establecimiento generando más confianza en los clientes con discapacidad visual.

El objetivo de este trabajo es poder implementar un modelo que permita la inclusión de diferentes edades, ofreciendo seguridad y diferentes habilidades en el gimnasio Athletic Gym Bogotá para los miembros de dicho establecimiento. Haciendo parte de la salud integral ofreciendo un establecimiento recreacional para que las personas con discapacidad visual que deseen ejercitarse se puedan incorporar en el Athletic Gym Bogotá en un ambiente común con la ayuda de ciertos profesionales que los oriente a la hora de mejorar y obtener seguridad para realizar los diferentes ejercicios con el fin de mantener su condición física.

De otra forma para tener creatividad y contactó con estos clientes se planteará actividades dentro y fuera del gimnasio en espacios públicos como parques en donde podamos poner en práctica sus habilidades de reconocimiento de terrenos con el fin de poder ayudarlos a que se sientan más seguros de poder salir a caminar y que no sientan que su discapacidad se convierta en un desafío o en un riesgo, si no que sientan que pueden hacer varias cosas como si las estuvieran viendo. Dentro del gimnasio se podrá dar actividades como la danza con profesores en dónde no tengan la necesidad de utilizar su bastón guía y puedan realizar el baile sin sentirse en

riesgo en los diferentes lugares y puedan sentirse seguros realizando estas actividades con el fin de cambiarles la mentalidad y piensen que no tienen ninguna discapacidad y puedan sentirse libres y hasta poder sentir la sensación de que están viendo. Las personas con discapacidad pueden salir adelante de diversas maneras. Algunas de ellas son:

Con esfuerzo y perseverancia. Las personas con discapacidad, al igual que cualquier otra persona, necesitan de esfuerzo y perseverancia para alcanzar sus metas. Esto significa no rendirse ante los obstáculos, sino seguir luchando por lo que se quiere.

Con el apoyo de los demás. El apoyo de la familia, los amigos, la comunidad y los profesionales es fundamental para que las personas con discapacidad puedan salir adelante. Este apoyo puede ser emocional, económico o práctico.

Con la tecnología y la innovación. La tecnología y la innovación pueden facilitar la vida de las personas con discapacidad. Por ejemplo, los dispositivos de asistencia pueden ayudar a las personas con movilidad reducida a desplazarse, los audífonos pueden ayudar a las personas sordas a escuchar y los lectores de pantalla pueden ayudar a las personas ciegas a leer.

Para nadie es un secreto que las personas que padecen esta discapacidad generan frustración e incomodidad ante los diferentes grupos de personas ya que no es posible integrarse a los establecimientos, recursos u oportunidades como las personas que no padecen de dicha discapacidad. Está comprobado que “los programas de ejercicio físico se asocian a aumentos significativos en autoestima, particularmente en individuos con autoconcepto bajo”. (Sonstroem, 1997). “La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte puede ayudar a construir una autoestima más sólida”. (Sonstroem, 1984). Con lo anterior se ha demostrado que “los

niveles más altos de actividad física se han asociado a pocos o escasos síntomas de depresión”. (Stephens, 1988). “Pero los beneficios no se limitan solamente a investigaciones realizadas con personas de edad avanzada. Existe evidencia de que los procesos cognitivos en niños que practican una actividad física son mejores que los procesos de niños que son sedentarios”. (Stone, 1965). Es necesario que los niños hagan deporte a través de la recreación. “Son todas aquellas experiencias que producen placer y que contribuyen en el desarrollo integral, son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria”. (Salazar, 1996). Para Stensaasen, “la comprende como una variedad de acciones que va desde una completa relajación hasta llegar a la ejecución de destrezas de compleja estructuración”. (Stensaasen, 1983)

En la actualidad los gimnasios se centran netamente en las necesidades de sus clientes con una morfología delgada y sin ningún tipo de discapacidad, “ It is argued that the health and fitness industry is at pains to show how ‘imperfect’ bodies can be sculpted and corrected by the right diet, exercise and cosmetic products. ” (Becker, 1993). [Se argumenta que la industria de la salud y el fitness se esfuerza por mostrar cómo se pueden esculpir y corregir cuerpos "imperfectos" mediante la dieta, el ejercicio y los productos cosméticos adecuados.] (Google traductor). “Hoy por hoy se encuentran muchas personas anémicas y enfermizas, sin comprender que el desarrollo físico es condición indispensable para la salud”. (Un viejo setentón, ca.1899, p. 65). Es por ello por lo que hoy por hoy, se deben centrar en el hecho de que todas las personas son muy diversas las cuales poseen diferentes formas, tamaños, etc. Y que cada una de ellas se deben tratar con respeto y amabilidad.

Una de las razones fundamentales que tiene como propósito este trabajo se basa en el poder incorporar personas con discapacidad visual en los diferentes establecimientos del Athletic Gym Bogotá, creando consigo un prototipo para la amplia variedad de servicios adaptados, que

incluyen máquinas de entrenamiento de fuerza y cardio, clases de yoga y entrenamiento personalizado, etc. Además, realizar capacitaciones de entrenadores especializados en trabajar con personas con discapacidad visual, que ayuden a los usuarios a desarrollar programas de entrenamiento personalizados y a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico logrando superar e implementar nuevas habilidades.

Actualmente el Athletic Gym Bogotá, cuenta con más de 300 máquinas y estas tienen un desarrollo tecnológico en cada una de las instalaciones a un precio económico y accesible, constantemente se crean eventos con el fin de realizar entrenamientos en conjuntos, Athletic Gym Bogotá cuenta con una App que ayuda a los miembros del gimnasio a llevar un control de su entrenamiento, también brinda rutinas diarias gratis.

Además de incorporar personas con discapacidad visual, uno de nuestros mayores deseos es lograr crear una comunidad que promueva ese fortalecimiento corporal que algunas personas anhelan, mejorando su coordinación, equilibrio y con un constante entrenamiento poder crear un buen estado de salud, con ello se logrará reducir significativamente el riesgo de obtener una posible lesión, algunas series de nuestro plan de ejercicios se realizaran consecutivamente en las primeras semanas donde se quiere llegar a obtener un aumento en el sistema cardiorrespiratorio, dando como beneficio el mejoramiento de la resistencia, logrando reducir la tasa de enfermedades, tales como la obesidad, problemas respiratorios, entre otros.

Al asistir a un gimnasio, se mejora en cuanto a la salud mental, trabajando en la constancia y disciplina, “for some participants the gym is an escape from everyday life where people can ‘turn off consciousness and submerge themselves in exercise’”. (Crossley, 2006, p. 43) [Para algunos participantes, el gimnasio es un escape de la vida cotidiana donde las personas pueden "apagar la conciencia y sumergirse en el ejercicio".] (Google traductor). Con este tipo de

entrenamientos que pensamos implementar se reducirá significativamente los riesgos de poder sufrir algún tipo lesión o incluso de sufrir estrés o depresión. Estas modalidades son una fuente confiable y de superación personal, ya que puede ser explotada en diferentes ocasiones de la vida. Alcanzando un alto nivel de flexibilidad gracias a los ejercicios de movilidad en cuanto a las articulaciones y así no permitiendo que ganen rigidez.

De otra forma para tener creatividad y contactó con estos clientes se planteará actividades dentro y fuera del Athletic Gym Bogotá en espacios públicos como parques en donde podamos poner en plática sus habilidades de reconocimiento de terrenos de poder ayudarlos a qué se sientan más seguros de poder salir a caminar y que no sientan que su discapacidad se convierta en un desafío si no que sientas que pueden hacer varias cosas como si las estuvieran viendo dentro del Athletic Gym Bogotá se podrá dar actividades como la danza con profesores en dónde no tengan la necesidad de utilizar su bastón guía y hacerlos sentir que en los lugares correctos piensen que no tienen ninguna discapacidad y puedan sentirse libres y hasta poder sentir que están viendo y poder demostrarle a las otras personas que son capaces de alcanzar grandes metas y que puedan vivir vidas plenas y satisfactorias.

La incorporación de personas con discapacidad visual es una de las tareas más desafiantes, por ende, hay que tener en cuenta diversos aspectos para la buena implementación de este nuevo nicho de mercado, que nos proporcionará un buen posicionamiento frente a la competencia, es de vital importancia el aseguramiento a que todos tengan acceso a la actividad física y a los beneficios que esto conlleva. De acuerdo con lo anterior se desarrollará una serie de pautas a tener en cuenta y formas de incorporación de manera efectiva.

Como primera instancia se debe tener en cuenta la capacitación hacia el personal del gimnasio, ya que es relevante que tanto los entrenadores y el personal del gimnasio reciban

capacitación sobre cómo trabajar con personas con discapacidad visual. Con el fin de brindar y proporcionar un óptimo servicio referente al cliente, dando como resultado una buena imagen organizacional. “Es muy común creer que los gimnasios son peligrosos, y que en ellos se ve la juventud continuamente expuesta a desgracias. Confundiendo los ejercicios que componen el trabajo higiénico, con los que constituyen el recreativo”. (Anónimo X, 1891, p. 313).

Los entrenadores y el personal deben conocer las limitaciones y habilidades de estas personas, así como las adaptaciones necesarias para las diferentes máquinas y equipos del gimnasio, ya que cada persona posee diversas características que no guardan una similitud conforme al resto, tales características pueden ser por tamaño, edad, sexo, entre otras.

También queremos generar y asegurarnos de que el ambiente sea seguro, es decir, que el gimnasio esté libre de obstáculos ya que puede ser un gran peligro para esos individuos que poseen dificultad en la vista, también cabe destacar la buena iluminación para facilitar el movimiento de las personas con discapacidad visual, y no solo de ellas sino de los entrenadores y las personas prestas a el uso de la maquinaria de Athletic Gym, Por esto se desea implementar la señalización clara en el área del gimnasio, como medida de seguridad. Otra de las características para tener en cuenta son las adaptaciones y equipo especializado para las máquinas y equipos del gimnasio, como instrucciones en braille, marcas en relieve, y dispositivos de sonido para las máquinas que no tengan controles táctiles. También considerar la inclusión de equipo especializado, como pesas y mancuernas con textura para facilitar el agarre.

Por última instancia, pero no menos importante fomentar la comunicación y el feedback, que consta básicamente de un proceso mediante el cual se proporcionará información a una persona, este puede ser verbal o escrito, y se puede dar en cualquier contexto en el que se desee mejorar el desempeño. En este caso según el contexto del objetivo de nuestro cliente con

discapacidad visual se focalizará en una revisión de desempeño de la persona, en las reuniones con los entrenadores, o ya sea en una sesión de capacitación. En este caso el feedback se dará de forma evaluativa, o en comentarios sobre rendimiento, se escuchará a nuestro cliente acerca de las inconformidades, cuestiones, opiniones, entre otras. Esto con el fin de poder evidenciar nuevas maneras de solucionar y mitigar problemas que se puedan presentar a la hora de entrenar en nuestras instalaciones de Athletic Gym Bogotá.

Nos aseguraremos de tener un canal abierto de comunicación con las personas con discapacidad visual para que puedan compartir sus necesidades y comentarios sobre el ambiente del gimnasio, identificando esas áreas de mejora y con esto lograr promover y fomentar una mayor inclusión.

Con estas estrategias daremos un mayor acercamiento a nuestro objetivo general que se basa en el aseguramiento de que las personas con discapacidad visual se sientan incluidas en el ambiente del gimnasio. Esto incluye lo que es la realización de clases especiales de entrenamiento con otros miembros del gimnasio, la promoción de la igualdad y de oportunidades para todos los miembros, dando cavidad a las diversas formas publicitarias las cuales son una estrategia para darnos a ser reconocidos como uno de los mejores gimnasios que no promueve la discriminación y acepta todo tipo de cliente, posicionándonos en un océano azul.

Como toda organización poseemos diversas dificultades las cuales tenemos pensado mitigarlas a través de un análisis, algunas de estas razones por las cuales puede resultar difícil son la falta de accesibilidad física, es decir que la mayoría de los diseños y la disposición de las instalaciones del gimnasio pueden no ser accesibles para personas con discapacidad visual.

Existen muchas barreras físicas, como por ejemplo las escaleras, las puertas pesadas o equipos

sin adaptaciones, lo que genera impedimentos en cuanto a las personas con dificultades visuales logren involucrarse en ciertas actividades que se requieren implementar.

Un factor clave en lo cual vamos a centrarnos en la falta de adaptaciones y de un equipo especializado, esto quiere decir que el equipo de ejercicio y las máquinas en un gimnasio pueden no estar diseñados para personas con discapacidad visual. En su mayoría las instrucciones en braille o los dispositivos de sonido pueden no estar disponibles, lo que hace que sea difícil para las personas con discapacidad visual no sepan cómo usar el equipo de manera segura y efectiva. Puede que el personal del gimnasio no esté capacitado en cómo trabajar con personas con discapacidad visual, lo que puede limitar la capacidad del personal para proporcionar apoyo y adaptaciones necesarias. Es por esto que nos cercioramos de manera concisa y precisa en la formación de nuestro personal, es fundamental que tengan una formación altamente cualificada con conocimientos deportivos y anatómicos, con el fin de no lesionar a la persona que desea comenzar a entrenar.

Otro factor que cabe destacar son las barreras sociales, como la falta de conciencia sobre las diferentes alternativas y retos que las personas con discapacidad visual se enfrentan incluyendo la discriminación, esto limita emocionalmente la participación que se ejerce en los gimnasios. Se deberán crear proyectos educativos y espacios lúdicos para enfatizar en la importancia y las necesidades que tienen las personas con discapacidad visual, con el fin de promover un mejor ambiente del gimnasio creando valores como el respeto, la empatía, compañerismo, entre otros.

Para abordar estas barreras, es importante que los gimnasios de Athletic Gym cuenten con las mejores adaptaciones y equipos especializados. Además, es fundamental recalcar la diversidad en conjunto con las necesidades que contienen individualmente la mayoría de las

personas con discapacidades y más si son visuales, y trabajar para asegurar que tengan igualdad de acceso y oportunidades en el gimnasio.

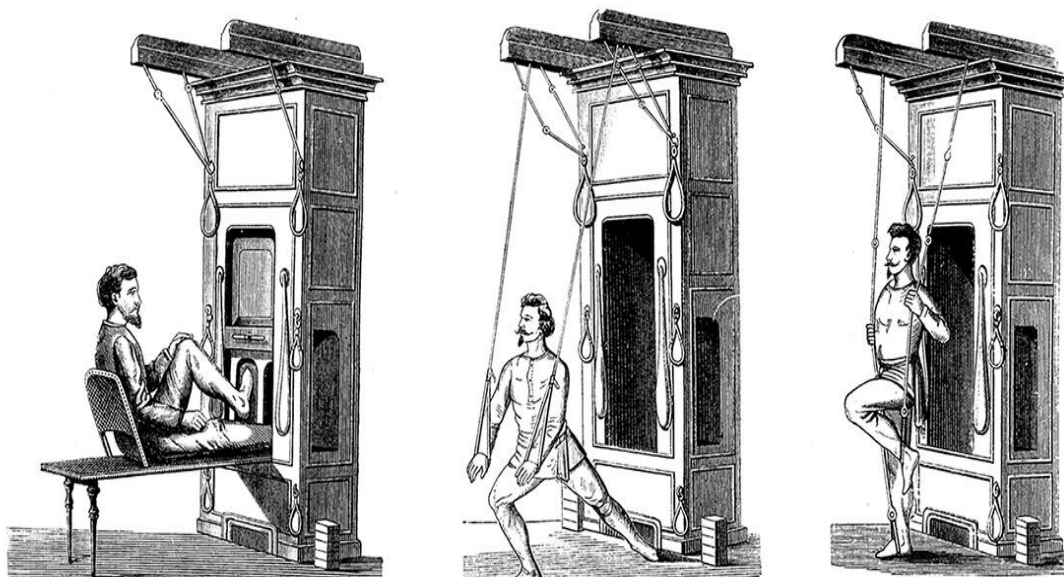
Se busca poder brindarles mayor confianza y seguridad a las personas con discapacidad, ya que en ciertos grupos sociales se sienten excluidos por su discapacidad. Se quiere implementar un gimnasio para todo tipo de personas con las mejores comodidades y la mayor seguridad frente a los miembros del Athletic Gym Bogotá por medio de clases personalizadas a cada persona que solicite este servicio. Cada una de las personas encargadas para estas clases están totalmente capacitadas para cada situación de las diferentes personas. Generando confianza a estas personas para que se sientan tranquilos al momento de realizar cada actividad propuesta por sus guías.

Si cada uno se lo propone es de gran ayuda para la humanidad el poder generar la igualdad en varios aspectos y hacer sentir a cada una de estas personas en un círculo social donde se sientan como cualquier persona generando un apoyo emocional y demostrando superación en cada persona. “Physical activity and mental health in the United States and Canaplays a critical role in maintaining a healthy body weight, as there is a vicious cycle of obesity and physical inactivity.” (Pietiläinen et al., 2008). [La actividad física y la salud mental en Estados Unidos y Canadá desempeñan un papel fundamental en el mantenimiento de un peso corporal saludable, ya que existe un círculo vicioso de obesidad e inactividad física.] (Google traductor).

Los entrenadores especializados están capacitados para trabajar con personas con discapacidad visual, que ayudan a los usuarios a desarrollar programas de entrenamiento personalizados y a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico. Garantizando a estas personas que tengan acceso equitativo a los beneficios que brinda el Athletic Gym Bogotá.

“Las poleas tenían la ventaja de poder ser utilizadas en el hogar, se introdujeron en el mercado en 1859, por los franceses de René Vian y Josep Charles Burlot, los cuales ya disponían de un comercio de máquinas gimnásticas” (Schreiber, 1884).

**Figura 1** Máquinas gimnásticas de René Vian y Josep Charles Burlot



fuelle: <https://images.app.goo.gl/dbfLqnymNxK4tK4J6>

Nota: Figuras de *Traité pratique de massage et de gymnastique médicale* por Schreiber (1884, p.89, p.85, p.86) Octave Doin. En Dominio Público.

En la actualidad aquellas personas que tienen discapacidades físicas o mentales son muy discriminadas por la sociedad, debemos generar una mayor conciencia acerca de la manera en cómo pueden verse afectados, tanto sentimental como mentalmente. Una persona con discapacidad visual posee muchas barreras de las cuales no somos conscientes, debemos enfatizar que problemas contiene nuestro nuevo segmento de cliente para así poder generar un buyer person. A continuación, se mostrará las dificultades que posee una persona con discapacidad visual en su día a día.

- Accesibilidad:

Una de dificultades más usuales que enfrentan las personas con discapacidad visual es la

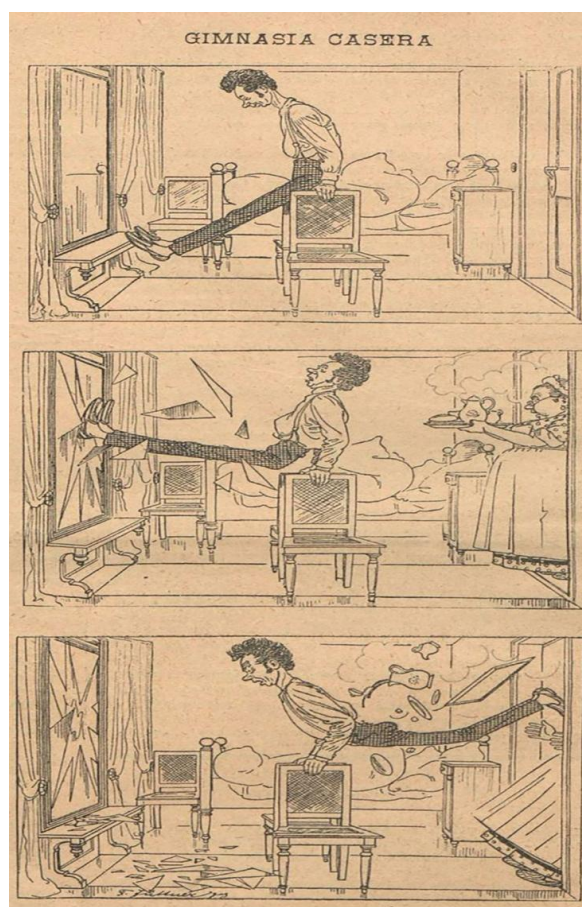
accesibilidad, y no solo hace referencia a ciertos sitios, atracciones, acciones poco inusuales sino a los obstáculos físicos del uso cotidiano tales como: las escaleras y puertas pesadas, pueden dificultar el acceso a los edificios y a los espacios públicos. Además, las personas ciegas pueden encontrar dificultades para navegar en áreas nuevas y desconocidas sin la ayuda de un acompañante o sin la ayuda de tecnologías de asistencia, muchas veces el bastón blanco no es lo suficientemente útil para este tipo de casos, para dar un mejor contexto el bastón blanco es una varita que es plegable está hecha de un material que no es pesado, esto con el fin de poder dar una debida orientación a la persona que lo porta, también le dará mejor movilidad, seguridad, accesibilidad para las personas que no poseen el sentido de la vista o que contengan limitada visión; además, de darles cierta independencia y autonomía.

“Si bien la gimnasia doméstica era platicada, también había la posibilidad de que un profesor ofreciera las clases particulares a domicilio” (Sánchez Somoano, 1883).

- Comunicación: La comunicación puede ser un desafío para las personas ciegas. El

El lenguaje no verbal y los gestos son importantes para la comunicación, pero las personas con discapacidad visual no pueden verlos. Además, la comunicación puede verse obstaculizada por la falta de accesibilidad de los documentos escritos o por la falta de intérpretes de lenguaje de señas en ciertos contextos.

**Figura 2 “Composición humorística”.**



fuelle: *La Hormiga de Oro*, 31 de mayo de 1894, p. 318.

(<http://hemerotecadigital.bne.es/issue.vm?id=0012084021&search=&lang=es>). CC-BY-NC-SA

4.0.

- Educación: Las personas ciegas se enfrentan desafíos en la educación, como la

falta de materiales en braille o en formatos accesibles, y la falta de accesibilidad de los sitios web y otras tecnologías utilizadas en la educación. Además, pueden enfrentar barreras en la accesibilidad física de las escuelas y universidades. Laverty and Wright (2010) assert “that going to the gym may provide individuals with a heightened sense of morality as going to the gym is in itself a demonstration of desire to be a good citizen, to achieve and practice individual health responsibilities’ (Laverty & Wright, 2010, p. 79). [que ir al gimnasio puede proporcionar a las

personas un mayor sentido de moralidad, ya que ir al gimnasio es en sí mismo una demostración del deseo de ser un buen ciudadano, de lograr y practicar las responsabilidades individuales de salud] (Google traductor).

Scott suggests “here that people seek out those institutions because they feel a responsibility towards changing and shaping their identities.” (Furedi, 2004). [Aquí la gente busca esas instituciones porque siente la responsabilidad de cambiar y dar forma a sus identidades.] (Google traductor).

- Empleo: Las personas ciegas pueden enfrentar desafíos en el empleo debido a la falta de accesibilidad en los lugares de trabajo y en las tecnologías utilizadas en el trabajo. Además, pueden enfrentar barreras en la capacitación y en la discriminación por parte de los empleadores.

- Vida independiente: La vida independiente puede ser un desafío para las personas ciegas, ya que pueden requerir asistencia para realizar tareas cotidianas. Las personas ciegas pueden enfrentar desafíos en la realización de tareas como cocinar, limpiar y hacer compras sin la ayuda de un acompañante o sin el uso de tecnologías de asistencia.

“Es un error pensar que para hacer gimnasia se necesitan aparatos. La verdad es que cualquier objeto sirve; por ejemplo, una silla fuerte ofrece ventajas. Cualquier ejercicio que estire los músculos hace infaliblemente que éstos se desarrollen, siempre que se tenga constancia en practicarlo”. (Alhama, 1903, p. 137).

Como pudimos evidenciar, nuestro nuevo nicho o segmento de mercado posee diversas problemáticas en su diario vivir, queremos brindarles un apoyo siendo un factor de motivación e influencia para aquellas personas con discapacidad visual que se sienten discriminadas o

impotentes al no poder hacer dichas actividades del común. Para superar estos desafíos, como estrategia se requiere utilizar nuevas tecnologías de asistencia, como lectores de pantalla y dispositivos de navegación, y pueden recibir capacitación en habilidades de vida independiente. También es importante saber implementar políticas y prácticas que promuevan la accesibilidad y la inclusión, de estas personas con dificultades visuales.

En Athletic Gym se tienen diversos programas de bienestar los cuales se quiere incorporar a las personas con discapacidad visual uno de ellos es la nutrición virtual, estos programas nos dan información de cómo promocionar una alimentación saludable contribuyendo en la prevención de enfermedades. Athletic Gym cuenta con variedad de Coach Nutricionales para las personas del gimnasio los cuales siguiendo estos consejos nutricionales podrán adquirir hábitos saludables a largo plazo.

También se cuenta con un plan llamado mi edad Athletic, que consta de la identificación de los niveles de riesgo de los colaboradores, así como las principales afectaciones de la gente sedentaria. Se ha evidenciado que " cardiovascular diseases develop 1.9 times more often in basically inactive people than in active people, regardless of risk factors" (Sopko, 1992). [ Las enfermedades cardiovasculares se desarrollan 1,9 veces más a menudo en personas básicamente inactivas que en personas activas, independientemente de los factores de riesgo.] (Google traductor). Conociendo así los riesgos potenciales en la salud del cliente que puedan llegar a afectar el desempeño en el día a día.

Otro de los planes que ofrece el gimnasio que es de vital importancia es el deportólogo, esta persona es la encargada de asesorar sobre de la forma más eficaz y efectiva con el fin de cumplimiento de objetivos o recuperarse de algunas lesiones. Nos serviría bastante el deportólogo es el que analiza el cuerpo humano y nos define uno de los objetivos realistas,

aterrizando la meta que se desea llegar. Cuando queremos lograr un cambio físico o de salud por medio del ejercicio, el deportólogo analiza el tipo de cuerpo, es decir la morfología, la postura, y un área del cuerpo humano para tratamiento de objetivos al mediano y largo plazo. Ayuda a saber en dónde se encuentra el paciente y a dónde se quiere llegar en un periodo determinado de tiempo con disciplina. Dará recomendaciones para el entrenamiento teniendo en cuenta que no todos los cuerpos y los objetivos son iguales, el médico del deporte es el que da las pautas generales y específicas para así lograr el objetivo deseado de nuestro cliente.

Por ejemplo, si la persona con discapacidad visual quiere perder grasa, el profesional procederá a realizar un estudio y le comentará al paciente con qué frecuencia cardiaca se debe enfatizar para generar esta pérdida. Una de las características que no tiene en cuenta Athletic Gym es que contiene una App que no cuenta con ayudas para personas con discapacidad visual, implementando la incorporación de dicho nicho de mercado se deberá realizar una modificación de la aplicación los cuales trata temas de opciones de entrenamiento diario que sirve como guía para principiantes en el tema del mundo del deporte, incluye sesiones de ejercicio ilimitadas. También evidencia nuevos ejercicios con el fin de no quedarse en los mismos ejercicios de siempre.

En esta zona de la aplicación hay de todo tipo de entrenamientos tales como:

- Ejercicios con el propio peso corporal
- Ejercicios para tren superior con y sin máquinas
- Ejercicios de activación articular
- Ejercicios para tren inferior con y sin máquinas

- Ejercicios para marcar tus abdominales
- Ejercicios para aumentar tu masa muscular

Al inicio de la etapa de inscripción el gimnasio cuenta con una valoración en donde te generan un chequeo general para ver cómo está tu condición física, ayuda a identificar problemáticas de postura y saber cómo modificarlos. También se cuenta con diversos métodos en esa cita de valoración como lo es la implementación de un pequeño pero poderoso dispositivo que se pone sobre el talón de Aquiles con el fin de obtener un chequeo médico inmediato y muy preciso que le permite al paciente conocer la calidad de tu masa muscular, el porcentaje de grasa y el nivel de hidratación de tu organismo, entre otros datos de salud.

En cuanto a los protocolos de bioseguridad, las sedes solamente tienen en cuenta el covid 19, Athletic cuenta con procedimientos y reglamentos de desinfección en zonas más recorridas y transitadas. Cuentan con personal de aseo para lograr garantizar que se cumplan los reglamentos al pie de la letra en cuanto a aseo. Por ende no solo queremos implementar señalizaciones de higiene sino implementar señalizaciones de prevención en cuanto al uso de máquinas y utensilios en el suelo, se debe tener un acatamiento estricto en cuanto a las recomendaciones y direccionamiento en el gimnasio.

Otro punto en contra es el E-commerce que maneja la organización, ya que no posee la opción de guía para personas con discapacidad visual, en ella también podemos encontrar algunos tips generales que pueden ser de gran utilidad para los clientes a la hora de relacionarse con las máquinas del gimnasio. Nos especifica de manera concreta que ejercicio realizar dependiendo del músculo a ejercitar, por ejemplo: Ejercicio de martillo con lazo en polea, se debe trabajar con una intensidad de 3 series de 10 a 12 repeticiones,

En cuanto a principiantes, se procede a especificar textualmente la manera que se debe realizar el ejercicio. De pie, se ubica la polea con el lazo en el punto más bajo, te debes de posicionar al frente de las máquinas con los pies despegados en el mismo diámetro de las caderas. Luego procedes a agarrar el lazo con ambas manos y con firmeza, los dedos pulgares mirando hacia arriba, los codos van cerca al tronco. Seguido a esto se debe flexionar los codos en un grado de 90, llevando las manos a los hombros, regresa extendiendo los codos con un buen control. Mantén la espalda firme. Cuidadosamente activa los bíceps y los abdominales. Por último y más importante debes inhalar al momento de extender los brazos, seguido a esto debes de exhalar al flexionarlos.

Estas descripciones las podemos encontrar en la zona de noticias donde nos informan más de entrenamiento de grupos musculares con su respectiva descripción, algunos de ellos son:

Ejercicios para bíceps y tríceps, clásicos y efectivos, los tres mejores súper ejercicios para los pectorales, rutina para los hombros con la mejor definición, rutina para tener unas piernas irresistibles, Abdomen plano y sus tres ejercicios infalibles, ¿Quieres glúteos redondos? Esta es la rutina. Y muchos otros más.

Es importante tener en cuenta promover la no discriminación, porque todas las personas poseen sentimientos y merecen un trato digno, tratarlas con respeto y con amabilidad, independientemente de su género, raza, religión, etc. Por eso consideramos que se requiere tener en cuenta diversos elementos que contiene la organización actualmente, con el fin de lograr involucrar a aquellas personas y no promover esta falta de empatía. La discriminación puede ser perjudicial y tener consecuencias negativas para las personas que la sufren, incluyendo la exclusión, el aislamiento, la falta de oportunidades y la violación de sus derechos humanos fundamentales.

En el ámbito de los negocios y la sociedad en general, la discriminación puede tener efectos perjudiciales en la moral, la productividad general de las personas en su conjunto. Las empresas que son el claro ejemplo que promueven y practican la no discriminación pueden atraer y retener a una fuerza laboral más diversa, y tener una mejor reputación y relación con sus clientes y la comunidad en general. Por ende, la no discriminación es esencial para promover la igualdad y la justicia social, fomentar la diversidad y la inclusión, y crear sociedades y comunidades más saludables, prósperas y equitativas para todas las personas.

## **Propuesta de Mercadeo para la Incorporación de Personas con Discapacidad Visual en Athletic gym**

### **Objetivo de la propuesta:**

Promocionar la inclusión de personas con discapacidad visual en Athletic gym creando un entorno amigable, apoyado por personal capacitado.

- **Campañas de Sensibilización:**

Implementar campañas de sensibilización BTL. El término BTL se refiere a campañas de comunicación no masivas, focalizados en un pequeño segmento o nicho sumergido en el mercado. Se considera pertinente incluir una reseña o historias que inspiren a las personas que no tienen la capacidad visual a superar desafíos de la industria fitness.

- **Días de Puertas Abiertas:**

El día de puertas abiertas se basa en la demostración de eventos específicamente del nicho que se está tratando, junto con sus familiares, amigos, conocidos, etc. En los eventos se ofrecerá demostraciones de equipos adaptados, sesiones gratuitas como incentivos, competiciones, entre otras, todo esto será supervisado por entrenadores altamente capacitados.

- **Publicidad Accesible:**

Se tendrá una verificación de la publicidad que estamos brindando ya sea impreso, como digital, con esto nos referimos a que se brindará información en formatos de texto claro, audiolibros y braille.

- **Programas de Membresía Especiales:**

Con estos programas y tarifas reducidas en conjunto con las familias de este segmento se desea un gimnasio más accesible en términos financieros motivando a más personas a unirse.

- Alianzas Comunitarias:

Establecer alianzas con comunidades, organizaciones que apoyen a la población con discapacidad visual. Como, por ejemplo: las escuelas para ciegos, asociaciones de apoyo y centros de rehabilitación. Brindando consigo un marketing referencial es decir una voz a voz

- Sesiones de Entrenamiento Grupales Específicas:

Entrenar a el personal para que este altamente capacitado a programar sesiones de entrenamiento grupales específicas para personas con discapacidad visual, como yoga, entrenamientos de fuerza, clases de movilidad, Etc.

- Evaluación Continua y Adaptación:

Debemos realizar un seguimiento continuo de los resultados obtenidos para saber en que mejorar, se hará a través de encuestas, cajas de comentarios, entrevistas, etc.

- Historias de Éxito:

Hay que destacar las historias de éxito de personas con discapacidad visual que hayan alcanzado sus objetivos de acondicionamiento físico en Athletic Gym al Compartir estas historias crea inspiración a otros miembros.

Estamos comprometidos con la inclusión y la diversidad. Creemos que todos merecen la oportunidad de mejorar su salud y bienestar. Esperamos trabajar juntos para fomentar un ambiente inclusivo y apoyado para las personas con discapacidad visual en nuestra comunidad.

## Conclusiones

Podemos concluir que a través de la historia los gimnasios han experimentado una transformación considerable desde el típico gimnasio convencional y tradicional, hasta con una centralización más boutique y moderno. Estas variaciones de modelos en tendencia conllevan a la sociedad a una mayor diversidad que contiene experiencias para los consumidores, con el objetivo de generar y promover la vida saludable y sostenible. Con la inclusión social de las personas con discapacidades en cuanto a lo visual refiere, se promueve un espacio íntegro que da oportunidades de creaciones de iniciativas positivas, proactivas y resalta diversos factores fundamentales, tales como: El beneficio de tener una mejor calidad de vida, los gimnasios inclusivos que se proponen ofrecen a los usuarios con discapacidad visual la capacidad de optimizar su salud tanto mental, como física, contribuyendo a un aumento de vida en términos generales.

La sensación de un empoderamiento y la creación de una nueva autoestima, ya que al haber actividad y la capacidad de relacionarse en un entorno como lo es los gimnasios empodera a las personas con discapacidades y genera nuevas habilidades físicas consigo, superando así nuevos obstáculos, dándoles la confianza que tanto requieren en su día a día.

Al ver que se genera un nuevo movimiento de inclusión se crea un desarrollo a las comunidades de apoyo, generando espacios para compartir con otros miembros creando nuevas experiencias esta nueva manera innovadora generara beneficios que promueven la diversidad de rutinas.

Las personas ciegas han demostrado una gran capacidad de resiliencia y adaptación. Muchas han desarrollado habilidades como la orientación auditiva, el uso del braille y la tecnología de asistencia para superar obstáculos. También han contado con el apoyo de

organizaciones, amigos y familiares para alcanzar independencia, educación y empleo, demostrando que la determinación y el apoyo son clave para salir adelante en situaciones desafiantes.

Las personas con discapacidad han demostrado una gran fortaleza y capacidad de superación. Han encontrado formas de adaptarse a sus circunstancias, desarrollando habilidades únicas y aprovechando tecnologías y herramientas de asistencia. El apoyo de la familia, amigos y comunidades, junto con leyes y políticas de inclusión, ha sido crucial para que puedan acceder a la educación, el empleo y la participación en la sociedad. Su determinación y la lucha por la igualdad de oportunidades han sido elementos clave para salir adelante y alcanzar sus metas.

## Referencias

- Alhama, M. (1903, 27 de agosto). Gimnasia con una silla de cocina. *Alrededor del Mundo* (Madrid), pp. 137-138.  
<https://www.redalyc.org/journal/2370/237064193006/html/>
- Anónimo X. (1891, 20 de septiembre). Gimnasia higiénica. *El mundo de los niños* (Madrid), pp. 413-414.  
<https://www.redalyc.org/journal/2370/237064193006/237064193006.pdf>
- Becker M. H. (1993). A medical sociologist looks at health promotion. *Journal of Health and Social Behavior*, 34(1), 1–6. 10.2307/2137300 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].
- Bishop, M. (2022, 2 mayo). Altafit Prensa Social - Prensa Social  
<https://prensasocial.es/altafit-impide-apuntarse-al-gimnasio-una-persona-por-su-discapacidad-visual/>
- Bishop, M. (2022). Altafit discapacidad, dependencia y mayores Colombia 2021. *Revista Colombiana de Psiquiatría*  
<https://prensasocial.es/altafit-impide-apuntarse-al-gimnasio-una-persona-por-su-discapacidad-visual/>
- Crossley N. (2006). In the gym: Motives, meaning and moral careers. *Body & Society*, 12(3), 23–50. 10.1177/1357034X06067154 [CrossRef] [Google Scholar].
- Furedi, F. (2004). *Therapy culture: Cultivating vulnerability in an uncertain age*. New York, NY: Routledge. [Google Scholar]  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC286268/>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., and Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob. Health* 6, e1077–e1086. doi: 10.1016/S2214-109X(18)30357-7  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30193830/>
- Kah, D., & Scholz, P. (Eds.). (2004). *Das hellenistische Gymnasion*. Berlin, Germany: Akademie-Verlag. [Google Scholar]
- Laverty, J., & Wright, J. (2010). Going to the gym: The new urban ‘It’ space. In J. Wright & D. Macdonald (Eds.), *Young people, physical activity and the everyday* (pp. 42-55). London, United Kingdom: Routledge. [Google Scholar]  
<https://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1211&context=edupapers>
- Pietiläinen, K. H., Kaprio, J., Borg, P., Plasqui, G., Yki-Järvinen, H., Kujala, U. M., et al. (2008). Physical inactivity and obesity: a vicious circle. *Obesity* 16, 409–414.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18239652/>
- Salazar, C. (1996) *Educación Física y Recreación*. Dos carreras diferentes, pero complementarias. *Revista Educación*. 20(1).

- Sánchez Somoano, J. (1883a). Gran gimnasio higiénico. Imp. de Manuel Minuesa de los Ríos.  
[https://www.researchgate.net/publication/352838517 Noticias de la gimnasia o educacion fisica en los colegios privados de Madrid 1833-1883 News about gymnastics or physical education in private schools in Madrid 1833-1883](https://www.researchgate.net/publication/352838517_Noticias_de_la_gimnasia_o_educacion_fisica_en_los_colegios_privados_de_Madrid_1833-1883_News_about_gymnastics_or_physical_education_in_private_schools_in_Madrid_1833-1883)
- Schreiber, J. (1884). Traité pratique de massage et de gymnastique médicale. Octave Doin.  
[http://www.cfdm.fr/Livre\\_Traite\\_pratique\\_de\\_massage\\_et\\_de\\_gymnastique\\_medicale\\_par\\_Schreiber\\_Ed\\_Doin\\_1884\\_Paris.htm](http://www.cfdm.fr/Livre_Traite_pratique_de_massage_et_de_gymnastique_medicale_par_Schreiber_Ed_Doin_1884_Paris.htm) .
- Sopko, G., et al (1992) Overview of the National Heart, Lung, and Blood Institute Work- shop on Physical Activity and Cardiovascular Health. Medicine and Science in Sports and Exercise. Official Journal of the American College of Sport Medicine.24(6):192-195. Ç
- Sonstroem, R. (1997). Physical activity and self-esteem. In W.P. Morgan (Ed.), Physical activity and mental health. Washington, DC: Hemisphere.
- Sonstroem, R. (1984). Exercise and self-esteem exercise. Sport Science Review, 12, 123-1 55.
- Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence from four population surveys. Preventive Medicine 17, 1, 35-47.
- Stensaasen, S. (1983) Educación para la recreación por medio de la actividad física. Boletín Federación Internacional de Educación Física. Vol 51-3,36-49.
- Stone, G. (1965). The play of little children. Quest, 8, 23-31.
- SF Gate. (2022). Lighthouse Fitness. El gimnasio accesible para personas con discapacidad visual. articulo informativo de un estudio paralelo de encuestas deportivas 2011.  
<https://www.sfgate.com/espanol/bienestar/articulo/Lighthouse-Fitness-el-gimnasio-accesible-para-17099601.php>
- SF Gate. (2022, marzo 7). Lighthouse Fitness: El gimnasio accesible para personas con discapacidad visual. <https://www.sfgate.com/espanol/bienestar/articulo/Lighthouse-Fitness-el-gimnasio-accesible-para-17099601.php>
- Torreadella, X. (2011). Repertorio bibliográfico inédito de la educación física y el deporte en España (1800-1939). Fundación Universitaria Española.  
[https://www.researchgate.net/publication/262731600\\_Repertorio\\_bibliografico\\_inedito\\_de\\_la\\_educacion\\_fisica\\_y\\_el\\_deporte\\_en\\_Espana\\_1800-1939](https://www.researchgate.net/publication/262731600_Repertorio_bibliografico_inedito_de_la_educacion_fisica_y_el_deporte_en_Espana_1800-1939)
- Un viejo setentón [José Hernández Ardieta] (ca.1899). ¡Cien años de vida sana! Longevidad: arte de vivir mucho tiempo sin molestias ni enfermedades,...Manuel Soler.  
<https://www.redalyc.org/journal/2370/237064193006/html/>
- VERDAL, G. Les Amazones du Dahomey. L'Éducation Physique. Paris, n.29, 15 janvier1934, p. 58-59.  
<https://www.scielo.br/j/edur/a/ysQzLQPFZX99m5F5b5MvQNf/>