

EL ESPECTADOR

BOGOTÁ COLOMBIA FUNDADO EN 1887 N° 40.122 23 DE JUNIO DE 2024 80 PÁGINAS www.elespectador.com ISSN 01222856 \$4.900



Los interrogantes de la Operación Orión

Tres días fueron suficientes para que las sospechas sobre la existencia de una supuesta operación de inteligencia en el alto Gobierno pasaran de ser suposiciones a denuncias y alertas que ya investiga la Fiscalía. Una carta de un miembro de la Corte Constitucional y una denuncia de la primera dama darían pistas de lo que sucede en la cúpula de la inteligencia en el país. / **Judicial p. 4**



El senador David Luna alertó cuando llevó a debate de control político a Carlos R. González, director de la DNI (en la foto). Las denuncias están en manos de la Fiscalía. / Gustavo Torrijos



“Hay gente que no ha entendido lo que es un proyecto de largo aliento”

El ministro del Interior, Luis Fernando Velasco, aseguró que esta legislatura sí dejó victorias para el presidente Gustavo Petro, advirtió que no hay bloqueo institucional y que es momento de volver a abrir el gabinete a sectores diferentes al progresismo. / **p. 6**

Las dudas por los contratos en el Icfes

Cuestionadas contrataciones directas con empresas vinculadas a casos de posible corrupción en el pasado, retraso en los pagos y supuestos puestos “corbata” para pagar favores políticos son algunas de las denuncias. / **p. 8**

16 años para recuperar los restos de Óscar Morales Tejada

Fue asesinado por el Ejército en 2008. Era la única víctima de falsos positivos de Soacha que faltaba por ser hallada. / **p. 12**

El turismo desbordado pone en riesgo la Amazonia

Lagos de Tarapoto, el ecosistema del delfín rosado, a más de dos horas de Leticia, genera muchas preguntas entre las comunidades indígenas cercanas. / **p. 15**

Gym



Transformar vidas con el ejercicio

Mantenerse activo ayuda a su salud física y mental. Los gimnasios ofrecen múltiples opciones para cada edad, necesidad y bolsillo. También le ayudan a guiarlo con una alimentación sana. Especial.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación, las proteínas son esenciales para el crecimiento y desarrollo corporal, y el mantenimiento y la reparación del cuerpo por medio del reemplazo de tejidos desgastados o dañados.

Cuando se realiza ejercicio se someten los músculos a un trabajo extra, lo que implica que se necesitan más nutrientes de los habituales para su crecimiento y recuperación. Es por esto que las proteínas son parte fundamental de cualquier plan deportivo y nutricional.

El consumo de estos productos se suele hacer sin comprender la industria o hablar con un dietista y, en cambio, se suele confiar en los anuncios publicitarios y propagandas por redes sociales.

Gym

especiales editoriales

Recomendaciones

Proteínas y suplementos: ¿en qué momento es oportuno usarlos?

En la actualidad las personas están dando mayor importancia a su estado de salud, preocupándose por una alimentación más completa y de calidad. Razón por la cual el uso de proteínas y suplementos es más frecuente, sobre todo porque se pueden usar en cualquier momento del día, dependiendo de las necesidades y los requerimientos individuales de cada persona.

Las proteínas y los suplementos son componentes esenciales en la nutrición, especialmente para aquellos que buscan mejorar su rendimiento físico, aumentar la masa muscular o simplemente mantener una salud óptima.

En general, se recomienda aportar al organismo entre 40 y 60 gramos de proteínas diarias, pero las necesidades pueden variar según la edad o el estado de salud del riñón, por ejemplo. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación, las proteínas son esenciales para el crecimiento y desarrollo corporal, el mantenimiento y la reparación del cuerpo por medio del reemplazo de tejidos desgastados o dañados, la producción de enzimas metabólicas necesarias para una digestión sana y la producción de ciertas hormonas como la tiroxina o la insulina; asimismo, es necesaria para las personas que practican actividad física.

Este último ítem es importante, ya que cuando se realiza ejercicio se someten los músculos a un trabajo extra, lo que implica que se necesitan más nutrientes de los habituales para su crecimiento y recuperación. Es por esto que las proteínas son parte fundamental de cualquier plan deportivo y nutricional, por sus beneficios en la reparación de fibras musculares.

Y aunque para deportistas profesionales y aficionados es indispensable su consumo, hay que tener en cuenta que la ingesta de proteínas y suplementos la puede realizar cualquier persona que tenga un requerimiento mayor de proteína, vitaminas o minerales.

Carlos Ulloa, médico deportólogo e integrante del Consejo Consultor de Nutricionistas de Herbalife, también recomienda tomar este tipo de productos a personas que están buscando algún cambio en su composición corporal: ya sea para aumentar o disminuir el porcentaje de grasa, deberían utilizar proteínas para hacer la transformación de su cuerpo. “También deberían usar

El uso de estos productos cada vez es más común en personas que prestan atención a su estado de salud y se preocupan por una alimentación más completa y de calidad.



Una buena proteína solo funcionará si se acompaña de una alimentación adecuada. / Pixabay

suplementos de proteína las personas que tienen algún tipo de deficiencia en el consumo de proteína en su alimentación básica. Personas con déficit de vitaminas o minerales también deben usar suplementación para llegar nuevamente a niveles normales. La suplementación de las grasas también es importante, ya que se necesita para transportar vitaminas o producir hormonas. Dicha suplementación debe realizarse con grasas insaturadas como el omega 3”, destacó el experto.

Por su parte, las personas que realizan ejercicio requieren mayor consumo de proteínas de

El Ministerio del Deporte recomienda no confiar en lo que muchos suplementos afirman contener o entregar.

alta calidad, al igual que más vitaminas y minerales para la reparación de tejidos. Asimismo, al tener un alto gasto calórico, requieren que las proteínas vayan acompañadas de carbohidratos, que recuperan la energía y facilitan la absorción de la proteína en el tracto gastrointestinal.

“Las personas que hacen ejercicio de forma ocasional o no muy intenso también deben suplementarse, pero con menores cantidades, ya que sus requerimientos son menores. La proteína más recomendada para personas que hacen ejercicio es la del suero de la leche, porque es una proteína de alta calidad que contiene todos

los aminoácidos requeridos para hacer una adecuada recuperación de las fibras musculares. Adicionalmente a la suplementación, deben realizar una óptima hidratación con agua, electrolitos y carbohidratos para minimizar los efectos de la fatiga y el cansancio”, recomendó Ulloa.

De acuerdo con la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva, las personas que levantan pesas con regularidad o quienes entrenan para una prueba de resistencia deben consumir entre 1,4 y dos gramos de proteínas por kilogramo de peso corporal al día, para mantener y desarrollar la masa muscular.

No obstante, el consumo de estos productos suele hacerse sin comprender la industria o hablar con un dietista y, en cambio, se suele confiar en los anuncios publicitarios y propagandas por redes sociales. Por eso, el Ministerio del Deporte recomienda a las personas no confiar en lo que muchos suplementos afirman contener o entregar, “debido a la regulación ineficaz de la industria de los suplementos”. A su vez, destaca que todos estos productos deben tener registro de la entidad de vigilancia y control de alimentos y medicamentos del país de origen:

- Invima en Colombia.
- DFA para los productos provenientes de Estados Unidos.
- Agencia Europea de Medicamentos para los provenientes de Europa.

En relación con esto, Carlos Ulloa destaca que el origen de la proteína es lo fundamental, “deben ser proteínas de un alto valor biológico y que contengan todos los aminoácidos necesarios para una sana y completa nutrición. De origen animal está el suero de la leche y de origen vegetal esta la soya”.

Y si bien es importante consumir estos productos, también vale la pena tener en cuenta estos factores al escoger un suplemento proteico, y siempre es fundamental acudir a una asesoría de un experto en nutrición y deporte, pues una buena proteína solo funcionará si se acompaña de una alimentación adecuada, suficiente descanso y una rutina de ejercicios constante.

Bodytech le apuesta a los corredores con su Expedición

Este 2024 la marca llega a su versión número doce de su Expedición Bodytech con la idea de acercar y motivar a más personas a que se sumen y hagan de la actividad física algo fundamental en sus vidas. Las ciudades escogidas fueron Cali, Medellín y Bogotá donde se esperan más de 12.000 corredores entre

afiliados y no afiliados, se correrán distancias de 3K, 6K y 12K. “Lo que buscamos es fomentar la disciplina del running y darles a las personas una alternativa de entrenamiento y diversión outdoor para que disfruten en familia y con amigos de toda esta experiencia Bodytech”, comentó Aycardi.



Gigliola Aycardi, vicepresidenta ejecutiva de Bodytech. / Cortesía

Gym

Contenido patrocinado por Bodytech.

especiales editoriales

Tienen el gimnasio más barato del país

Bodytech es el principal grupo económico que piensa en el bienestar

Esta compañía lleva 27 años liderando el mercado de los gimnasios, con sus diferentes líneas de negocio, como sus estudios *boutique*, con los que sigue innovando.



Todos quienes trabajan en Bodytech son profesionales en Educación Física o alguna rama de la salud. / Cortesía:

Hoy por hoy Bodytech es el principal grupo económico que está pensado para el bienestar de los colombianos. No es solo un gimnasio, sino que agrupa otras líneas de negocios, como la importación de maquinaria y la creación de un espacio único para niños, teniendo el gimnasio más barato del mercado y siendo la cadena de pilates más grande de nuestro país.

Desde su nacimiento, hace 27 años, Bodytech se pensó como una IPS (Institución Prestadora de Salud), en donde el bien máximo es la salud de cada uno de sus afiliados. El concepto de belleza ha cambiado con el tiempo; eso es natural; lo que ha trascendido son los cambios en la salud de las personas. Ahora el propósito de muchos es vivir más y mejor, en especial cuando se habla de salud mental.

Esa forma de ver el ejercicio le ha dado a Bodytech como gimnasio un enfoque integral en el que están incluidas nutrición, fisioterapia y medicina deportiva. Un pilar que está respaldado en que todas las personas que trabajan en Bodytech

son profesionales en Educación Física o en alguna rama de la salud.

En cuanto a la tecnología uno de los plus de Bodytech como gimnasio es su ecosistema digital, donde los usuarios tienen el acceso a la aplicación y con ella, gracias a la inteligencia artificial, tienen servicios virtuales de *coach* o nutrición *online*.

“Nuestra aplicación está desarrollada con algoritmos y *machine learning*, por eso dentro de la biblioteca de ejercicios tenemos unos 1.800 aproximadamente; eso es más que cualquier otra aplicación *fitness* que existe en el mercado”, afirma Gigliola Aycardi, vicepresidenta ejecutiva de Bodytech.

Incluso, esta asistencia puede trascender las cuatro paredes de un típico gimnasio, con asesoramiento constante sin importar dónde esté el afiliado. Igualmente, hablando de su oferta de valor, le suman servicios médicos y otros complementarios, como pilates, *kickboxing*, tratamientos para la obesidad, hipertensión, programas de rehabilitación y de mamás gestantes.

De acuerdo con datos del Global Wellness Institute, el gasto en productos y servicios de bienestar a nivel mundial es de más de \$450.000 millones; ese crecimiento es algo que va muy en línea con la apuesta de crecimiento de Bodytech como grupo. “Para nosotros como Bodytech, el mercado hispano en el mundo es de 600 millones de personas, versus, 55 millones que somos en Colombia; entonces, si pensamos en crecimiento exponencial, ese puede venir a través de estos servicios y desarrollos en tecnología”, explica Aycardi.

La presencia de Bodytech en el mercado colombiano es tan fuerte, además, por sus otras líneas de negocio. Como por ejemplo *Athletic*, que es la cadena de gimnasio más barato y con mayor área de entrenamiento en el mercado. “La gente estaba acostumbrada a que los gimnasios de bajo costo estaban entre 1.000 y 1.500 metros cuadrados de área, mientras que en *Athletic* el área promedio es de 2.000 metros cuadrados”, cuenta Aycardi,

quien asegura que estos metros adicionales garantizan que en ningún momento la gente tenga que esperar por una máquina. *Athletic*, en todas sus sedes, cuenta con más de cien equipos en las zonas de musculación y cardiovascular, al igual que tiene un servicio de cinema cardio, en el que miles de usuarios pueden correr o montar bicicleta o elíptica mientras ven una película.

Y en esa visión de atender, buscar y querer sumar nuevos públicos, Bodytech cuenta con *Active*, que es la línea de gimnasios para los más pequeños, la cual lleva siete años y atiende alrededor de 2.500 niños. Con *Active*, que tiene presencia en Bogotá y Medellín, Bodytech desarrolla campamentos de verano, clases de fútbol, patinaje, taekwondo, natación y entrenamiento funcional.

Como complemento a todos los servicios de bienestar, Bodytech tiene una compañía llamada *Fitness Market*, que importa equipos para gimnasio y el hogar. Las ventas son de unos \$20.000 millones al año y sus clientes son gimnasios,

hoteles, clubes y empresas que buscan adecuar un gimnasio para el bienestar de sus empleados, pensando en la productividad. Además, Bodytech asegura que otro cliente fuerte son las constructoras, que en sus proyectos inmobiliarios usan como gancho de ventas el atractivo de tener gimnasios”, explica Aycardi.

Gimnasios Boutique en pilates

Bodytech es la cadena de pilates más grande que hay en Colombia, debido a la innovación que vienen haciendo con los estudios *boutique* de pilates, entrenamiento funcional y zonas de baile, que atiende la demanda de personas que prefieren espacios más exclusivos y personales, pero que tengan toda la experiencia y la garantía de la marca.

Estos retos e innovaciones son consecuentes con una compañía que desde hace 27 años busca darles a cada uno de sus afiliados la mejor experiencia para que vivan de forma más saludable haciendo ejercicio, algo fundamental para su bienestar.



BODY
TECH

Síguenos en nuestras redes sociales



www.bodytech.com.co

La importancia del ejercicio y actividades recreativas

El ejercicio es esencial para la vida. Mejora la salud física al fortalecer el corazón e incrementar la capacidad pulmonar, entre otras. Por ello, Spinning Center Club ofrece actividades como el pádel, una excelente alternativa deportiva, que mejora la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la

coordinación. Entre tanto, en el Spinning Center GYM se pueden disfrutar de clases grupales de HOPP (Botas de rebote), body combat, spinning y yoga.

También, áreas de entretenimiento y recreación están disponibles en el Spinning Center Club, como bolos, billar y el restaurante by Jorge Rausch,

En resumen, el ejercicio y las actividades recreativas ofrecidas por Spinning Center GYM y Spinning Center Club incluyen un variado portafolio de beneficios.

Con esto, no solo mejora su bienestar sino que también enriquece la vida social y emocional.

Visite la página de Spinning Center Gym para comenzar este viaje hacia un futuro más saludable.

Gym

especiales editoriales

Más allá de las dietas

Consejos para un estilo de vida saludable

Conozca la importancia de establecer y mantener hábitos de vida saludables. Adoptar una alimentación equilibrada, practicar actividad física, el buen descanso, la hidratación adecuada, la reducción del sedentarismo y la incorporación de técnicas de relajación como la meditación pueden mejorar su calidad de vida.



Recuerde que lo más importante es que usted se sienta cómodo con su cuerpo y su estado de salud actual. / Pixabay

Asimismo, sugiere que una ingesta recomendada de agua para mantener la hidratación en climas templados debería ser de 3,2 litros diarios por persona para hombres y 2,7 litros para mujeres.

Por su parte, las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina de los EE. UU. determinaron que una ingesta diaria adecuada de líquidos es la siguiente: 3,7 litros de líquidos al día para los hombres y 2,7 litros para las mujeres. Lo recomendable es tomar agua potable cada 15 a 20 minutos, como mínimo, y no esperar a tener sed, condición que se presenta cuando el cuerpo ya está deshidratado.

Evite el sedentarismo

El sedentarismo es uno de los grandes enemigos de un estilo de vida saludable. Por ello, los expertos recomiendan que si usted es una persona que debe dedicar muchas horas a una sola actividad, realice pausas activas que incluyan estiramientos para que los músculos se muevan y evite contracturas por adquirir una posición durante un largo tiempo.

Para evitar este tipo de situaciones puede realizar actividad física, como se recomendó previamente, y alejarse de la exposición a pantallas como televisores, tabletas y dispositivos móviles, que suelen ofrecer entretenimiento sin ningún esfuerzo físico. Cabe señalar que, sin embargo, estos elementos también pueden incentivar un estilo de vida saludable si los utiliza para buscar, por ejemplo, rutinas de ejercicios en casa y recetas saludables que le pueden ayudar a salir de la rutina.

Practique ejercicios de meditación

Si es una persona con niveles de estrés altos, realizar meditaciones de manera rutinaria le puede ayudar a relajarse. Clases de pilates o yoga son algunas de las opciones que los gimnasios suelen ofrecer a sus afiliados, ejercicios que se combinan con una actividad física de baja intensidad que contribuye al equilibrio emocional, el descanso y, en definitiva, a una vida más sana.

Cada inicio de año es común establecer metas relacionadas con estilos de vida saludable y la pérdida de peso como parte de los objetivos de Año Nuevo. Sin embargo, es aún más frecuente que esos propósitos se desvanezcan en el transcurso de los meses; entre muchas razones, debido a la elección de dietas restrictivas difíciles de mantener, en lugar de adoptar un estilo de vida saludable y sostenible a lo largo del tiempo.

Es por ello que lo más importante es que usted se sienta cómodo con su cuerpo y con su estado de salud actual, independientemente de los estándares de belleza estereotípicos. Asimismo, puede verse beneficiado si implementa algunas de las recomendaciones que comparten especialistas y entidades como la Organización Mundial de la Salud (OMS) para mejorar la calidad de vida de la población.

Actividad física

La recomendación de los deportólogos es que realice como mínimo 60 minutos de ejercicios al día. La práctica puede llevarse a cabo de forma continua o fraccionada. Caminar, bailar, montar en bicicleta, nadar, hacer deportes, pasear al perro, subir y bajar escaleras son algunas opciones para evitar el sedentarismo.

No obstante, si usted lo que desea es ver resultados lo más pronto posible, la recomendación es que se inscriba a un gimnasio o a un centro deportivo que cuente con acompañamiento de expertos y maquinaria pensada para el objetivo que usted se plantee, bien sea perder peso, ganar masa muscular o mejorar su acondicionamiento físico.

Alimentación saludable

Para que el sistema inmunológico funcione correctamente se necesita un estado nutricional ade-

cuado con una alimentación equilibrada y variada de legumbres, cereales (en lo posible integrales) y proteínas de buena calidad. No olvide el consumo de mínimo cinco porciones de frutas y verduras al día, si tiene la posibilidad de aumentar su ingesta es mejor.

De la misma manera, trate de reducir el consumo de alimentos altos en azúcar como las gaseosas, los ultraprocesados con alto contenido calórico y grasas como las frituras y, así también, se aconseja

disminuir el consumo de la sal en los alimentos.

Duerma bien

El descanso es una necesidad del organismo, dormir lo suficiente y tener un buen descanso ayuda a pensar con claridad, mejorar el estado de ánimo y mantener el sistema inmune fortalecido.

Sumado a que, si realiza actividad física de manera constante, su sistema muscular necesita compensar energía y tener el tiempo suficiente para recuperarse del esfuerzo realizado.

Hidrátese

No existe una cantidad mínima absoluta de agua para mantener la hidratación, sino que esta cifra es variable, advierte la OMS. Esto es así dado que depende de factores fisiológicos individuales, el clima, la actividad que se realice y la dieta de cada persona.

Tenga en cuenta algunas de las recomendaciones que comparten especialistas y la OMS para mejorar la calidad de vida y promover estilos de vida saludable.

¿Con cuáles planes cuentan en Smart Fit?

Tenemos tres. El que más recomendamos, porque en realidad tiene muchos atributos de valor, es el Plan Black, pues permite que el usuario pueda entrenar en cualquiera de los 15 países en Latinoamérica que tenemos y en cualquiera de las 1.500 sedes. Adicionalmente, este permite que el usuario ingrese a cinco invitados al mes

de forma gratuita y ofrece acceso al área del spa, exclusiva para clientes del Plan Black, entre otras bondades, por eso es el número uno. Ese tiene permanencia y no permanencia. Asimismo, acabamos de lanzar el Plan Fit, donde el usuario elige una sede; ese tiene permanencia. Y, por último, tenemos nuestro plan más

básico, el Smart, que tiene una tarifa más alta que el Plan Fit, pero no tiene permanencia. Hay que tener en cuenta que las diferencias de precios entre planes son aproximadamente de entre \$10.000 y \$20.000, y, por este mes, tenemos una promoción importante, donde cualquiera de los tres está en \$59.900.

» ¡No lo piense más! Durante junio, cualquiera de los tres planes que ofrece Smart Fit tiene un valor de \$59.900.

Gym

Contenido patrocinado por Smart Fit.

especiales editoriales

Disfrute de los grandes beneficios

¿Por qué Smart Fit es el mejor aliado para su bienestar físico y mental?

Precios asequibles, tecnología y servicios de primera e innovación son algunas de las razones. Conozca las novedades de la compañía que democratiza el fitness de alta calidad.

Los centros de acondicionamiento físico cada día ofrecen mejores alternativas para sus usuarios, con tecnología de primer nivel, personalización, amplia oferta de productos y mucho más; sin embargo, no todas lo hacen con la calidad humana, el compromiso y los costos de Smart Fit, una compañía que entre sus objetivos tiene la democratización del fitness de alta calidad. Para hablar sobre esta propuesta de valor, Natalia Londoño, directora Comercial y de Mercadeo para Colombia, Costa Rica y Panamá de la compañía, habla sobre lo que más caracteriza a Smart Fit y sus novedades.

¿Qué es Smart Fit?

Es una multinacional de origen brasileño. En este momento es la tercera compañía de fitness más importante a nivel mundial y la número uno en Latinoamérica, donde estamos en 15 países y tenemos más de 1.500 sedes. Nuestra propuesta de valor está enfocada en la democratización del fitness de alta calidad centrada en ofrecer alto valor a los usuarios en términos de tecnología, de experiencia, de instalaciones, de servicio y de innovación, ya que varios de nuestros proyectos van muy ligados al mundo digital, que les proporciona unos escenarios y espacios interesantes a los usuarios a nivel online. Allí, por ejemplo, tenemos Smart Fit Go, que es una plataforma gratuita donde cualquier persona que desee adquirir una rutina de ejercicio físico y vida saludable puede ingresar. Es una herramienta muy completa que constantemente estamos actualizando.

¿Y cuáles son las iniciativas más recientes?

Una de ellas es Smart Fit Coach, que es muy interesante, porque les permite a los usuarios poder tener un complemento a su entrenamiento a través de un coach, y eso permite que sea más personalizado. Es una cita virtual que guía el proceso de entrenamiento, explica conceptos, aclara dudas de cara a los objetivos que el usuario tiene y los resultados que quiere alcanzar para que los consiga más rápido.



En Smart Fit siempre se interesan por el ser humano, por su bienestar y su cuidado integral. / Cortesía Smart Fit

Vale la pena mencionar que además de la posibilidad de tener una cita mensual, ofrece de manera permanente chatear con el coach. Definitivamente es bastante innovador y un agregado dentro de nuestra propuesta de valor a esa experiencia de todos los días de nuestros usuarios.

¿Smart Fit Coach está dirigido a algún público específico?

Sirve para todos. Para quienes no son tan juiciosos, tener un coach, alguien que lo motive, que entienda qué necesidades tiene, cuál es el objetivo por el cual está entrenando, es muy importante. Y es clave mencionar que el acompañamiento de Smart Fit es muy cercano, muy humano y comprometido, y eso de alguna manera da mucha más fuerza y confianza; valores que también son necesarios para aquellos que ya son deportistas de alto rendimiento que también van a nuestras sedes a entrenar, pues con este coach logran avanzar a los



Natalia Londoño. / Cortesía Smart Fit

niveles que ellos quieren llegar o prepararse para competencias, entonces esto permite que puedan hacer los ejercicios más pertinentes para llegar con lo que requieren a cualquier escenario que se propongan.

¿Y de qué se trata Smart Fit Nutri?

Es también un acompañamiento online que permite complementar

sus rutinas personalizadas de ejercicio con una alimentación orientada al logro del propósito individual que cada persona tenga a la hora de entrenar.

Smart Fit también sobresale por sus planes corporativos. ¿Cuál es la importancia de esto?

Hoy contamos con convenios con las cajas de compensación más importantes del país desde hace más de cinco años. Esta es una labor muy bonita, porque es un trabajo en equipo, como ellas, en Smart Fit compartimos la misión de enfocarnos en el bienestar y en el cuidado de las personas, por eso creemos tanto en esta alianza que ya tenemos con Compensar, Comfama, Comfandi, Cajamag y otras, y seguimos trabajando en nuestro propósito de entregar fitness de alta calidad para todos, apoyados en las cajas que son entidades muy importantes de equidad e inclusión social. Adicionalmente, tenemos acuerdos con más de 700 empresas donde

por volumen vendemos las tarifas a un precio un poco más económico, para que cada vez más personas puedan entrenar. Porque si volvemos a la raíz de nuestra estrategia, que es la democratización del fitness de alta calidad, a través de las compañías hacemos una capilaridad y una penetración del mercado mucho más acelerada.

¿A qué se refieren con la democratización del fitness de alta calidad?

Para nosotros es importante que el usuario se sienta atendido de una manera excepcional. Trabajamos un concepto que es “look like new”, que se refiere a que todo se vea como nuevo, y el precio que paga el usuario no es costoso. La democratización es algo que haces alcanzable para las personas, pero no porque sea asequible, no quiere decir que la calidad baje, todo lo contrario, ofrecemos lo mejor porque queremos que las personas vivan su mejor experiencia en su entrenamiento.

¿Por qué es tan importante el deporte?

Mi primera pregunta cuando llegué a Smart Fit es por qué la gente entrena, y la realidad es que todos vamos por diferentes razones. Hay quienes van por salud física o porque su médico les dijo que debían bajar de peso, y también hay un público muy importante que va por temas de salud mental y encuentran en el deporte una manera distinta de sentir y de estar, así como personas que se sienten solas y quieren compartir espacios y estar en comunidad; o quienes lo hacen para trabajar su parte estética. Hay múltiples razones que trascienden de la máquina, de la clase, del ejercicio o de las instalaciones, y para eso estamos, para ser la casa de todas las personas que a través del entrenamiento encuentran paz y bienestar. Recientemente nuestro CEO David Raya dijo que el espacio más íntimo que uno tiene es el centro de acondicionamiento físico, porque es un lugar solo para usted, donde en este mundo que está tan acelerado, donde se trabaja tanto... es donde el ser humano solo piensa en su objetivo personal. Por eso, en Smart Fit trabajamos con tanto amor, porque sabemos que es la experiencia humana la que está en juego cada vez que alguien nos visita.

¿Cuántas sedes tienen en Colombia?

Más de 170, y seguimos en expansión. Cada vez estamos llegando a más destinos. La idea es empezar a cubrir todas las zonas del país para que todos tengan la oportunidad de acompañarnos en este viaje tan bonito que Smart Fit tiene.

Espacios “boutique” toman fuerza en los gimnasios

Entre las nuevas tendencias que vienen incentivando los gimnasios, la creación de espacios boutique pensados para entrenamientos funcionales, pilates, clases de bailes y más está ganando espacio y despertando la curiosidad de las empresas de esta industria. “Nosotros desde Bodytech incursionamos un poco

en esta idea de estudios boutique y ha sido una muy grata experiencia, y pensando un poco en el crecimiento estamos planeando toda una línea de estudios boutique para pilates, entrenamiento funcional y baile, que está enfocado quizá para aquellas personas que no les gusta ir a sitios donde hay demasiada gente, sino que quieren

algo mucho más privado”, explica Gigliola Aycardi, vicepresidenta ejecutiva en Bodytech. Para la marca, con presencia en todo el país, Perú y Chile, esta apuesta puede tener un alto crecimiento, debido a que cada vez más personas están haciendo actividad física alejada del típico gimnasio.

Bodytech
planea una
línea de estudios
“boutique”
por fuera del
gimnasio para dar
clases de pilates.

Gym

especiales editoriales



Lo ideal es acumular por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana. / Cortesía

Actividad física

El entrenamiento de fuerza es fundamental para el desarrollo

No hacer ejercicio de forma regular aumenta el riesgo de obesidad, enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular y cáncer.

La actividad física ha sido ampliamente reconocida como una de las mejores herramientas para mejorar la salud física, mental y emocional de las personas de todas las edades, desde niños preescolares hasta personas mayores, potencialmente sanos, con factores de riesgo o con distintas enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a las personas adultas, por ejemplo, acumular por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana. “Para lograr esta meta no necesariamente se debe permanecer varias horas en un gimnasio, pues acumular pequeñas fracciones de actividad física a lo largo del día es suficiente y cada minuto cuenta. Se puede complementar con ejercicios de fortalecimiento muscular de dos a tres días a la semana”, afirmó Diana Marcela Ramos, fisioterapeuta y directora del Centro de Estudios en Medición de la Actividad Física (CEMA) de la Universidad del Rosario.

Para los niños y adolescentes se recomienda realizar actividad física vigorosa todos los días de la semana, durante al menos 60 minutos cada día y tres días por semana de actividades de fuerza. El ejercicio de fuerza en niños, contrario a lo que tradicionalmente se piensa, resulta fundamental para favorecer el buen desarrollo y crecimiento, comentó Ramos.

Para la directora del Centro de Estudios en Medición de la Actividad Física (CEMA) de la Universidad del Rosario, “no hacer ejercicio en forma regular aumenta el riesgo de obesidad, enfermedades del corazón (incluyendo enfermedad coronaria e infarto), presión arterial alta, colesterol alto, accidente cerebrovascular, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer (incluidos los de colon, seno y útero), osteoporosis y caídas, y el aumento de sentimientos de depresión y ansiedad”.

La fisioterapeuta resalta que el

panorama mundial frente al cumplimiento de las recomendaciones de la OMS no es muy positivo, ya que “en Colombia, de acuerdo con la encuesta del estado nutricional en salud (ENSIN, 2015), el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física alcanza solo el 31,1 % de los niños entre 6 y 12 años, el 13,4 % en adolescentes y el 51,3 % de los adultos”. La misión es moverse más y motivar a las personas cercanas, amigos y familiares a ser más activos.

Muchas personas tienen la creencia de que los ejercicios de fuerza son algo que solo está pensado para quienes buscan aumentar masa muscular. “Esto es mentira, los entrenamientos de fuerza son claves para quienes practican deporte de forma aficionada, por ejemplo, los *runners* y quienes juegan tenis o fútbol. Ir a un gimnasio y hacer entrenamientos de fuerza sirve para fortalecer la capacidad muscular y prevenir lesiones”, cuenta Alejandra Ortiz, entrenadora personal.

Marca colombiana

Tecnología y atmósfera de bienestar, el aporte de los gimnasios “boutique”

La industria de los gimnasios, al igual que otros sectores, se está enfocando de forma muy fuerte en el servicio, en poder entregarle al usuario la mejor experiencia posible dentro de un gimnasio; por eso los cambios y la aparición de nuevos jugadores.

De acuerdo con una investigación de Research and Markets, se espera que el mercado global de *fitness boutique* genere US\$79.660 millones para fines de 2029, en comparación con los US\$48.000 millones en 2022, lo que representaría una tasa compuesta anual del 7,63 %.

Este crecimiento está soportado en buena medida en que hoy las personas son más conscientes de su salud y de los beneficios que la actividad física le aporta al bienestar mental, pero eso sí con servicios exclusivos.

Esa oportunidad la vio Action Black, compañía colombiana de gimnasios *boutique* que este año comenzó su camino en el mercado de Estados Unidos.

Entre sus ventajas está crear un ecosistema dentro de la industria del bienestar. Su modelo de entrenamiento se enfoca en espacios de lujo, aplicando la neurociencia al deporte para generar resultados rápidos, efectivos y fáciles. Para ello, desarrolla entrenamientos semipersonalizados; además ofrece 15 modalidades de entrenamiento y rutinas distintas para todos los días del año.

Por eso hablamos con Wilder Zapata, cofundador y CEO de Action Black, quien asegura que involucra la tecnología y los factores sensoriales para crear esa atmósfera de bienestar donde las personas busquen estar todos los días.

¿Qué elementos hacen del consumidor colombiano un buen cliente de los gimnasios “boutique”?

La industria del fitness en Colombia y el mundo ha crecido de forma exponencial y sobre todo la cultura del cuidado de la salud y bienestar. El consumidor colombiano, en especial las mujeres (que representan más del 70 % de nuestro público), busca ir a un lugar donde pueda cumplir con su rutina, tener entrenamientos guiados, comodidades y lujos que hacen parte de una cultura donde las redes sociales son fundamentales.

¿Cómo define el mercado de la industria de los gimnasios en Colombia?

Nuestro mercado va direccionado a aquellas personas que buscan resultados sostenidos en el tiempo y pueden conocer o no sobre cómo entrenar. Hemos creado un ambiente completo donde las personas pueden entrenar, encontrar nuestras marcas AW, Reset y un equipo siempre dispuesto a la atención al usuario, que es nuestro principal factor diferencial.



Las mujeres son el 70 % de las personas que van al gimnasio. / Cortesía

Pautas de ejercicio para sentirse mejor

El ejercicio y la actividad física son excelentes maneras de sentirse mejor, cuidar la salud y divertirse. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. recomienda estas pautas de ejercicio:

- Actividad aeróbica: realice al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada. O

bien, haga al menos 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa a la semana. También puede realizar una combinación equitativa de estas actividades moderada y vigorosa. Para obtener aún más beneficios, las pautas sugieren realizar 300 minutos semanales o más de actividad aeróbica moderada.

- Fortalecimiento muscular: haga

ejercicios de fortalecimiento de los principales grupos musculares al menos dos veces por semana. Una serie de cada uno es suficiente para obtener beneficios. Utilice una pesa o un nivel de resistencia lo suficientemente fuerte como para que sus músculos se cansen después de unas 12 o 15 repeticiones.

El ejercicio aeróbico moderado incluye actividades como caminar a paso ligero, montar en bicicleta, nadar o bailar, entre otros.

Gym

especiales editoriales

Siga manteniéndose activo durante las vacaciones

Seguir una rutina de ejercicios y buenos hábitos alimentarios durante la temporada de vacaciones de mitad de año es fundamental para mantener la salud física y mental. Además de ayudar a equilibrar el consumo de calorías, el ejercicio libera endorfinas que reducen el estrés y mejoran el estado de ánimo.

Recuerde que la actividad física no solo contribuye al bienestar general y mejora la energía, sino que también tiene un impacto positivo en la salud física a largo plazo. “No es necesario suspender por completo sus rutinas durante las vacaciones; anote en una libreta su compromiso de mantenerse activo, incluso si significa realizar ajustes. La clave es hacer un compromiso real, ya que, con frecuencia, aquellos que dejan

de hacer ejercicio tienden a prolongar esa pausa durante varios meses. Mantener una rutina adaptada a las circunstancias preserva la actividad física y contribuye a un bienestar sostenible a lo largo del tiempo”, afirma la Dra. Rocío Medina, vicepresidente y miembro del Consejo Consultor de Herbalife.

Por otro lado, también se recomienda comer con moderación, “No se engañe diciendo que todos los excesos los bajará después. Un tip que puede ayudar es tomarse un batido de proteína, eso le permitirá llegar con mayor sensación de saciedad al momento de las comidas, además, procure no tomar bebidas alcohólicas ni consumir exceso de bebidas azucaradas como refrescos, elija en su lugar opciones que

tengan menos calorías y carbohidratos para mantenerse hidratado”, afirma la Dra. Medina.

Estas son otras recomendaciones de la experta:

Rutina suave: bienestar inicial

Para las personas que buscan comenzar una vida más activa.

- Caminatas relajantes: al menos 30 minutos al día.
- Estiramientos suaves: dedicar tiempo a estirar y relajar los músculos abrirá paso a la flexibilidad y el bienestar físico.

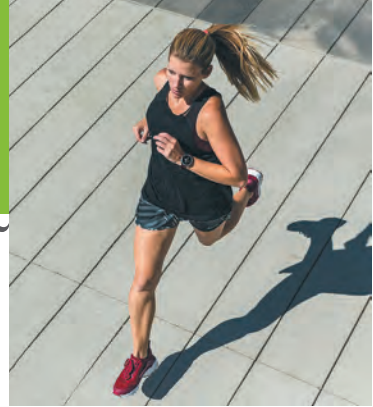
Rutina media: energía equilibrada

Para aquellos que desean un desafío moderado que promueva el equilibrio entre fuerza y resistencia,

incluye:

- HIIT (*High Intensity Interval Training*): este enfoque no solo proporciona beneficios cardiovasculares, sino que también puede resultar eficaz para quemar calorías, mejorar la resistencia y aumentar la capacidad aeróbica en un lapso más corto en comparación con los entrenamientos tradicionales de intensidad moderada.
- Entrenamiento de fuerza: incorporar ejercicios de fuerza utilizando nuestro peso corporal o pesas ligeras.
- Montar en bicicleta: puede ser una actividad relajante y compartida, hacer *tours* en bicicleta es una forma de mantenernos activos.

Rutina alta: desafío integral



Hacer ejercicio tiene múltiples beneficios. / Pixabay

Dirigida a aquellos que buscan un entrenamiento más intenso. HIIT: realizar intervalos de ejercicios intensos seguidos de cortos períodos de descanso.

- Ejercicios pliométricos por 30 minutos: se incluyen *burpees*, sentadillas con saltos, saltos en cajón, flexiones de brazos con palmadas y *sprints*, entre otros.
- Salir a correr en lugares nuevos: es una forma motivante para mantener un buen peso y condición física, mientras se conoce un nuevo destino.



SIEMPRE
EN
MOVIMIENTO

Nuevos Servicios

SPIN PADEL

- Inauguraremos nuestro primer club de pádel y el más grande del país bajo la marca Spin Padel.
- Tendremos 9 canchas cubiertas (una tipo estadio), incluiremos: vestieres, lockers, duchas, clases personalizadas, circuito cerrado de TV.
- Estaremos ubicados en la Carrera 55A # 134A-91 CC Paseo San Rafael.

NUEVA SEDE

- Abriremos una nueva sede de Spinning Center Gym en el CC Plaza de las Américas.
- Estamos construyendo en 1.500 metros un gimnasio con máquinas de última generación, entrenamiento de peso libre y selectorizado, clases grupales y de Indoor Cycling.

SPINNING CENTER CLUB

- Abrimos en diciembre 2023 nuestro primer club metropolitano en Barranquilla con 16 líneas de bolos, 6 mesas de billar, shows en vivo, restaurante y sushi bar By Jorge Raush.
- Nuestro gimnasio tiene 2.000 metros, Turco, Personal Training y estudio con 16 camas bajo la marca Pilates Proworks.

PILATES PROWORKS

- Realizamos una alianza con el líder nacional de Pilates Proworks. Contamos con estudios en 3 de nuestras sedes y próximamente en toda la cadena.

HOPP BOTAS DE REBOTE

- Lanzamos una nueva modalidad de clases grupales de alto impacto en Colombia. Próximamente disponible en todas nuestras sedes.

ESCANÉAME

