

La “Locura” de los gimnasios en Peru

En la capital peruana, hay más de 100 locales especializados en gimnasia. El hábito de mejorar la forma física ha aumentado en los últimos años. Muchos no esperan que empiece el verano. Ejercitan su cuerpo desde el invierno para mostrar sus “mejorías” en las playas. Para otros, el ejercicio es una actividad que ya es parte de sus vidas. Incluso, algunos pueden practicarlo de forma totalmente gratuita.

En el último año, la demanda por ir a los gimnasios ha crecido a nivel sudamericano. El 8% de la población de Argentina y Brasil es asidua a estos lugares. En la capital de Perú, Lima, la cifra es aún más alta: el 20% de la población está inscrita en uno de ellos.

Estos datos entregados por Juan Peña, profesor de educación física con 20 años en el negocio de los gimnasios limeños, es llamativa. La pregunta es: ¿por qué la gente es asidua al gimnasio? “La gente viene por salud. Hace 10 años era por apariencia física y moda. Ahora lo hace por tener el peso adecuado, bajar colesterol, mejorar el rendimiento físico; y también para prevenir el estrés”, asegura Peña.

En Lima hay locales que ofrecen un variado programa de rutinas físicas. Se puede practicar desde boxeo tailandés hasta baile, pasando por steps, pilates, yoga, aeróbicos, taekwondo, spinning, full body, máquinas y pesas. También se practica baile

árabe, defensa personal y clases de estiramiento.

La mayoría de la gente de la capital peruana, se preocupa más por tener un buen cuerpo, y no desarrollar grandes músculos. “En el gimnasio sólo he visto a cuatro personas que practican el fisicoculturismo”, asegura Marcelo de Oliveira, brasileño residente. “No está de moda, todos queremos tener un cuerpo más completo y no exagerar con la musculatura”, agrega.

Marcelo es natural de Campo Grande, Brasil, y ya tiene un año viviendo en Lima. Desde su adolescencia empezó a practicar deportes. Hoy, a los 35 años, ha entrenado en varios gimnasios de su país y el Perú. “Quiero mantenerme en forma, tener un cuerpo bonito y, además, una vida más saludable. Desde hace cinco años hago ejercicio y me siento mejor así; hasta mi alimentación varió”, confiesa.

Por su parte, Cintia, 25 años, lleva dos años inscrita en el gimnasio. “Practico spinning y trabajo mi cuerpo con máquinas



para tonificarlo, crear masa. Lo hago porque me gusta verme bien, mi novio ejercita durante el mismo tiempo en otro gimnasio; entrenamos dos horas diarias”.

Otra alternativa

Si es que sólo quiere transpirar, también existen en la capital peruana lugares donde se puede acudir sin pagar. La idea es tener ganas de transpirar bastante haciendo gimnasia o practicando el deporte que se prefiera.

Desde hace ocho años, el distrito limeño de San Borja es uno de los que más impulsa a ejercitar el cuerpo con una variada oferta. Tiene dos polideportivos (el más grande de cinco hectáreas) varias piscinas e inclusive canchas y máquinas especializadas a las que se puede acceder gratuitamente.

José Carlos Carvajal Linares, Jefe de la Unidad de Juventud, Recreación y Deportes de la Municipalidad de San Borja afirma que “el interesado tiene opciones para elegir la que más le agrade o contribuya a sus fines: circuito para trote y bicicleta; canchas de tenis; pistas de patinaje y zona de baile”. Explica que la práctica en el gimnasio equipado en la calle cuesta S/.1 sol US\$ 0,3) por sesión.

Carvajal explica que la gente puede practicar de manera totalmente gratuita actividades como aeróbicos, bailes, taichi, atletismo y spinning en los parques del distrito.

Para el futsal, frontón, voleibol y básquet existen recintos deportivos. Su uso es gratuito si se coordina con la municipalidad y de acuerdo a un horario establecido por las juntas vecinales. También se puede entrenar en disciplinas no convencionales: esgrima, tiro con arco, artes marciales (karate, taekwondo).

Incluso, las instalaciones deportivas pueden ser utilizadas por personas discapacitadas. “Tenemos una selección de básquet. Adaptamos espacios donde ellos pueden hacer deporte. Hemos acordado alianzas con distintas agrupaciones de estas personas”, señala.

El objetivo primordial es hacer de la actividad física un hábito de vida para que esta sea más saludable. “La mayor demanda que tenemos en la escuela deportiva es durante enero y febrero, meses de vacaciones escolares y universitarias. El programa de gimnasia funciona al máximo de su capacidad durante todo el año”, cuenta Carvajal.

¿Y por qué practican deportes y ejercicio los vecinos? “Las personas vienen más por conseguir ascenso social, porque está de moda hacer ejercicio. Las actitudes, gente diferente, otra forma de vestir, todo eso cambia sus hábitos de higiene, de desarrollo de la capacidad física y de sentirse incluido en un grupo”, concluye.



Gym para todos

Existen cadenas de gimnasios que llevan a cabo actividades deportivas dirigidas a la clase media. Utilizan los mismos programas y máquinas, pero en zonas más populosas y a un menor precio. Los dedicados a la clase alta funcionan en barrios exclusivos e inclusive trabajan con grandes corporaciones para darle servicio a su personal.

Vínculos del Artículo:

DEUTSCH

<http://www.veintemundos.com/magazines/18-de/deporte/>

ENGLISH

<http://www.veintemundos.com/magazines/18-en/deporte/>

FRANÇAIS

<http://www.veintemundos.com/magazines/18-fr/deporte/>

