



¿PUEDE UN CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO  
CONVERTIRSE EN UNA EMPRESA DE CARÁCTER SOCIAL,  
ENFOCADA EN POBLACION MARGINAL EN RIESGO, COMO  
DROGADICTOS Y ALCOHOLICOS QUE SE ENCUENTRAN EN  
PROGRAMAS DE REHABILITACIÓN?

Cristian Mora Castro 1

Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología

San José, Costa Rica

Marzo, 2014

## Resumen

---

El objetivo del estudio es determinar la posibilidad de que un Centro de Acondicionamiento Físico pueda convertirse en una empresa social, enfocada en población en riesgo, como drogadictos y alcohólicos que se encuentran en rehabilitación. La investigación se desarrolló mediante una metodología descriptiva. Se realiza una recopilación de datos sin manipularlos. Se empleó una muestra de 65 individuos con actividades relacionadas con el tratamiento de adicciones, y también a educadores físicos y promotores de la salud, y a usuarios

---

<sup>1</sup> Opta por la Maestría en Derecho Empresarial de la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología. Email cristian.mora@cacex-cmc.com

de CAFs y de centros de rehabilitación. Los resultados muestran que el ejercicio físico programado, y supervisado, no solo trae beneficios corporales, sino que aporta beneficios psíquicos y afectivos, por las características de planificación, estructuración, repetición y determinación de objetivos que implica su práctica, por lo que se concluye que puede ser muy beneficioso que un CAF se dedique a apoyar en la rehabilitación, y se recomienda la implementación del proyecto.

## Palabras claves:

---

CAF, Emprendedurismo social, drogadicción, alcoholismo, exclusión, acondicionamiento físico, ejercicio físico programado y supervisado, salud, inclusión social, actividad física, rehabilitación.

## Abstract:

---

The objective of this paper is to determinate the possibility of a Fitness Center to become a social enterprise focused on populations at risk, such as drug addicts and alcoholics who are in rehabilitation. The research was made using a descriptive methodology. Data collection is done without manipulating. A sample of 65 individuals who perform activities related to addiction treatment, as well as physical educators and health promoters, and CAFs and rehabilitation centers users was used. The results show that physical exercise programmed and monitored, not only brings tangible benefits, but it can bring mental and emotional benefits, because of planning, structuring, repetition and targeting, which implies practice, so can be very beneficial to a CAF is dedicated to supporting the rehabilitation, and project implementation is recommended.

## Key words:

---

CAF, social entrepreneurship, alcoholism, exclusion, physical conditioning, scheduled and supervised exercise, health, social inclusion, physical activity, rehabilitation.

## Introducción

---

Desde tiempos antiguos se ha pregonado la máxima de Platón (428 a. C) de que *Mente sana en cuerpo sano*. Incluso, ha servido para el desarrollo de programas educativos en escuelas y colegios, que promovieron la educación física como parte de los sistemas académicos.

Sin embargo, en los últimos años esta máxima parece haber cobrado particular relevancia, no solo por los efectos que la actividad física puede tener en el cuerpo de las personas, sino también, por los efectos que diversos estudios le atribuyen como terapia en el tratamiento de muchos de los males que aquejan al mundo moderno, muy especialmente para combatir el estrés.

Para el educador físico Mario Artavia, (2014) entrevistado para esta investigación, hay mucha evidencia científica de las cualidades terapéuticas del ejercicio físico, desde la más reconocida que es el control de la ansiedad y del estrés, hasta otros beneficios de carácter médico como un mejoramiento del perfil de lípidos y de glucosa en la sangre, la disminución de la presión arterial y sin hablar de las bondades para la salud ósea, muscular y cardiovascular.

Lo anterior, es confirmado por la misma Organización Mundial de la Salud (2010), que hace un llamado particular a la práctica de la actividad física, como mecanismo para combatir muchas de las denominadas Enfermedades No Transmisibles (ENT), entre ellas la hipertensión arterial, los infartos, los accidentes cerebrovasculares, e incluso hasta varios tipos de cáncer.

De hecho, según el profesional entrevistado, existe una tendencia a practicar el ejercicio físico para “sentirse bien”, no tanto para el desarrollo muscular o el fisicoculturismo, como se usaba años atrás.

Y es, precisamente, en ese aspecto terapéutico que la práctica del ejercicio adquiere una dimensión social muy importante, pues puede convertirse en un aliado en el tratamiento no solo de enfermedades físicas, sino también, de males

de carácter psicológico y social, que afectan a las comunidades, y que se convierten en causas de exclusión y marginación.

Es aquí donde surge la pregunta de investigación: ¿Puede un Centro de Acondicionamiento Físico (CAF) convertirse en una empresa de carácter social, enfocada en población marginal en riesgo, como drogadictos y alcohólicos, que se encuentran en programas de rehabilitación?

Entonces, se plantea aquí como objetivo general determinar la posibilidad de que un Centro de Acondicionamiento Físico (CAF) pueda convertirse en una empresa de carácter social, enfocada en población marginal en riesgo, como drogadictos y alcohólicos que se encuentran en programas de rehabilitación.

Como objetivos específicos se estableció:

- Describir el funcionamiento y la regulación de los CAFs en Costa Rica;
- Identificar el aporte del Ejercicio Físico Programado y Supervisado (EFPS) en la salud integral de las personas.
- Señalar el aporte del EFPS en la rehabilitación de las poblaciones con problemas de drogadicción y alcoholismo.

Para cumplir con el objetivo general y con los objetivos específicos, se realizó una investigación de carácter mixto, cualitativo y cuantitativo, diseñada especialmente para los efectos, con un alcance de tipo descriptivo, la cual será aplicada a 65 personas que desarrollen actividades correlacionadas con el tratamiento de adicciones de forma directa o indirecta, tales como médicos y psicólogos, así como también, a educadores físicos y promotores de la salud, y a usuarios de CAFs y de centros de rehabilitación.

Los resultados de la investigación servirán para elaborar un documento relevante que permita a los propietarios de un CAF considerar que su negocio se convierta en una empresa de emprendedurismo social.

Así, el estudio pretende generar información suficiente para que sirva de base en la elaboración de un plan que despierte el interés de inversores en un centro de este tipo.

Los resultados, de igual forma, serán de interés para quienes a futuro manifiesten intenciones de iniciar una empresa social, de forma específica, un CAF para la atención de poblaciones marginales.

## Aspectos teóricos

---

Para lograr una comprensión del problema de investigación planteado, es de suma importancia desarrollar los conceptos de Emprendedurismo, Emprendedurismo social, Centro de Acondicionamiento Físico (CAF), Actividad Física y Ejercicio Físico, así como los beneficios del ejercicio físico programado y supervisado en la rehabilitación de las personas con problemas de adicción a las drogas y al alcohol.

En un primer plano, de una forma simplista, podría definirse el emprendedurismo como el inicio de una actividad económica que genera riqueza, de manera lega y concreta, a través del inicio de un negocio o empresa. De hecho, existe una buena cantidad de variaciones en la definición, que pasan desde las que incluyen a los sectores informales de la economía, hasta los que las restringen únicamente a las actividades formales de las empresas.

Por ejemplo, Soriano Montero define el concepto como “las actividades económicas que desarrolla una persona o un grupo, en el sector formal, en forma de negocio legal” (2008). Por otra parte, la autora, mencionando al Global Entrepreneurship Monitor (GEM), señala que el emprendedurismo es cualquier intento por empezar una nueva empresa que realice un individuo, incluso si quisiera realizarlo de forma individual, de manera que podría considerarse como emprendedor a quien decida dedicarse a una actividad informal como una venta ambulante.

Sin embargo, y para efectos del presente trabajo, se utiliza la definición simplista que se esboza al inicio, y que considera la necesidad de que haya una empresa

concebida de manera legal y formal, y que genere beneficio económico. Lo anterior, entonces, permite establecer una diferencia fundamental entre el simple emprendedurismo de un individuo, y el denominado emprendedurismo social, una derivación moderna que eleva los beneficios que se obtiene de la actividad económica por satisfacer las necesidades de grupos sociales marginados.

De hecho, de acuerdo con De Pablo (2005), emprendedurismo social se refiere “al compromiso de crear nuevos modelos de actividad para desarrollar productos y/o servicios que satisfagan las necesidades básicas de colectivos desatendidos por las instituciones sociales y económicas convencionales” (p. 19)

Por otra parte, según la Global Entrepreneurship Monitor (GEM), mencionada nuevamente por Soriano Montero (2008), como emprendedurismo social se define a la “actividad empresarial que tiene por objetivo hacer frente a los problemas de la sociedad, específicamente, a los de aquellos grupos sociales marginados” (p.34)

Burt (2008), entre tanto, señala como principales características del emprendedurismo social el predominio de una misión social para la empresa, la relevancia de la innovación, y la valorización de los beneficios económicos. Entonces, según el autor, los emprendedores sociales buscan el desarrollo de productos y/o servicios que reviertan en la satisfacción de necesidades básicas insatisfechas. Además, esos productos y/o servicios son innovadores en los mercados, y con ellos se busca la generación de ingresos, pero con el objetivo fundamental de ayudar por resolver algún problema social y no solo para el lucro.

Para tratar de ilustrar aún mejor los elementos diferenciadores del emprendedurismo social, en relación con el tradicional, De Pablo (2005) presenta el siguiente cuadro comparativo:

**Cuadro 1:**  
***Diferencias entre emprendedurismo tradicional y social***

<b>Variable</b>	<b>Emprendedurismo tradicional</b>	<b>Emprendedurismo social</b>
Valor económico	Prioritario	Secundario y difuso
Valor social	Secundario	Razón de ser
Visión del proyecto	Personal	Social y asociativa
Concepto del cliente	Claro	Presencia de “usuario” y “doble clientela”
Grado de innovación empresarial	De Limitado a Elevado	Elevado

Fuente: De Pablo. I (2005)

En resumen, y de acuerdo con lo anterior, se puede determinar que el emprendedurismo social se orienta a la generación de riqueza y empleo, y al desarrollo social, particularmente, de poblaciones marginadas, dejando en segundo plano la retribución económica.

### Definición de Centro de Acondicionamiento Físico (CAF)

Por otra parte, en lo relacionado a la definición de un Centro de Acondicionamiento Físico (CAF), de acuerdo con el Decreto N° 33532-S (Ministerio de Salud, 2006), se reconoce como Centro de Acondicionamiento Físico:

*“...a aquellos establecimientos cuya función se relaciona con el ejercicio físico, salud, deporte, rehabilitación y la recreación, que ejecutan actividades relacionadas con entrenamiento en planes y programas de ejercicios individuales y colectivas, cuyo fin es mejorar mantener la aptitud física de los clientes” (p. 3).*

Para los efectos, y según el mismo Decreto, se excluyen de esta categoría los gimnasios “de carácter deportivo”, los balnearios, los estadios, las escuelas deportivas y los establecimientos de estimulación temprana para niños.

En ese sentido, y para efectos del presente trabajo, se delimita el término a lo que, usualmente, se conoce como un gimnasio; es decir, un lugar donde los usuarios pueden hacer uso de equipo biomecánico, cardiovascular y de peso libre, para ejecutar programas de entrenamiento enfocados al mejoramiento de su salud física y emocional, elaborados por instructores capacitados, y a quienes se les da el debido seguimiento y supervisión.

## Regulación a la operación de los CAFs

En cuanto a las regulaciones para la operación de los CAFs, de forma general, se establecen en el Reglamento General de Habilitación de Establecimientos de Salud y Afines, Decreto Ejecutivo N° 30571-S, del 25 de junio de 2002.

Igualmente, de manera especial, rigen las regulaciones contempladas en el Manual de Normas para la Habilitación de Centros de Acondicionamiento Físico, Decreto Ejecutivo N° 33532-S, del 24 de agosto del 2006, el cual determina, detalladamente, todos los requisitos de infraestructura, equipamiento, seguridad, dirección profesional, etcétera, que deben cumplir estos establecimientos para su funcionamiento.

De igual forma, se establecen como derechos de los usuarios, los siguientes:

- *“Derecho a tener acceso a la información completa, clara y real de los servicios que se ofrecen en el CAF.*
- *Derecho a contar con la orientación de un profesional durante todo el tiempo de utilización del servicio en el CAF.*
- *Derecho a exigir un CAF que promueva un ambiente limpio, con equipos que reúnan condiciones de higiene, ajustables y seguros que garanticen la libre ejecución del ejercicio o actividad para el que fueron construidos.*
- *Derecho al respeto de su privacidad e integridad como cliente del CAF.*
- *Derecho a conocer las normas o reglamento interno de uso de las instalaciones y equipos del CAF”. (pág. 18)*

Asimismo, se establece los siguientes deberes:

- *“El cliente debe respetar y acatar las normas del CAF, las cuales no deben contradecir ninguno de los derechos anteriores.*
- *El cliente deberá respetar la privacidad e integridad del personal que labora en el CAF”. (pág. 18)*

Para los efectos de este trabajo, se considera importante señalar que el Decreto N° 33532-S (Ministerio de Salud, 2006) también, establece que quienes funjan como instructores deben contar con la certificación del Instituto Costarricense del Deporte (ICODER), y con los estudios necesarios para llevar a cabo sus funciones, los cuales pueden ser en áreas como la Educación Física, la Promoción de la Salud y la Fisioterapia, o los cursos de entrenador personal reconocidos por el ICODER para los efectos, siempre bajo la supervisión de un profesional. De igual forma, todos deben contar con el curso de resucitación cardiopulmonar básica vigente.

Entre las funciones de los instructores están: realizar la evaluación física de los clientes, elaborar los planes y programas de entrenamiento para cada evaluado, y dar el seguimiento de esos programas, para hacer los cambios y ajustes que se requiera, de acuerdo con las necesidades y objetivos que se establezca para cada cliente.

## Metodología

---

La investigación se desarrolló mediante una metodología descriptiva, es decir, se realiza una recopilación de datos sin manipularlos, tanto en el nivel bibliográfico, como mediante entrevistas. Además, se efectúa un sondeo entre varios individuos que se someten a análisis, y cuyos datos recopilados son tabulados, analizados y cuantificados, para establecer las conclusiones.

Para realizar el muestreo, se diseñó una encuesta y una entrevista especialmente para la investigación, aplicadas a un total de 65 personas que llevan actividades

correlacionadas con el tratamiento de adicciones de forma directa o indirecta, tales como médicos y psicólogos, así como también, a educadores físicos y promotores de la salud, y a usuarios de CAFs y de centros de rehabilitación.

Los encuestados y los entrevistados fueron seleccionados por conveniencia, (muestra no probabilística) debido a la poca disponibilidad de información al respecto.

La cantidad de entrevistados y encuestados responde a las exigencias propuestas como parte del curso Investigación Empresarial Aplicada, que ofrece ULACIT en el sistema de posgrado.

El instrumento utilizado será el mismo investigador que utiliza como técnica de recolección tres cuestionarios, uno para aplicar a Profesionales en educación Física, Promoción de la Salud y Entrenadores Personales, estructurado en un solo bloque de 10 preguntas. Otro para aplicar a Profesionales en Psicología, y Medicina, estructurado en un solo bloque de 6 preguntas, y otro para usuarios de centros de rehabilitación, estructurado en un solo bloque de 5 preguntas. Todos se plantean bajo la técnica de la entrevista.

Como herramientas adicionales, se utiliza la obtención de información mediante la revisión documental y bibliográfica.

Para realizar la investigación, se inició con la revisión bibliográfica de los principales temas de análisis, recogiendo tanto datos cualitativos como cuantitativos, que permitieron el planteamiento del problema, el establecimiento del objetivo general y de los objetivos específicos.

Antes de aplicar las entrevistas, se sometieron a la revisión de un profesional en estadística que colaboró con la corrección de la encuesta, y a un profesional en periodismo que revisó las preguntas de la entrevista, para alcanzar una mayor claridad que evitara la confusión de los datos.

Una vez obtenidos los resultados de la encuesta y las respuestas de las entrevistas se realizó la redacción y la tabulación para organizar la información.

**Tabla 2**  
**Matriz básica de investigación**

<b>OBJETIVO GENERAL</b>		
Determinar la posibilidad de que un Centro de Acondicionamiento Físico pueda convertirse en una empresa de carácter social, enfocada en población marginal en riesgo, como drogadictos y alcohólicos que se encuentran en programas de rehabilitación.		
<b>OBJETIVO ESPECIFICO</b>	<b>VARIABLE</b>	<b>INDICADOR</b>
Describir el funcionamiento y la regulación de los CAFs en Costa Rica	Centros de Acondicionamiento Físico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de CAF</li> <li>• Regulación a la operación de los CAF</li> <li>• Características de los CAF</li> <li>• Elementos básicos necesarios para establecer un CAF.</li> </ul>
Identificar el aporte del Ejercicio Físico programado y supervisado en la salud integral de los usuarios.	El Ejercicio físico programado y supervisado (EFPS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de EFPS</li> <li>• Características del EFPS.</li> <li>• Aportes y beneficios para la persona del EFPS.</li> </ul>
Señalar el aporte del Ejercicio Físico programado y supervisado en la rehabilitación de las poblaciones con problemas de drogadicción y alcoholismo	Programas de rehabilitación que incluyen EFPS.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptualización.</li> <li>• Elementos de la rehabilitación.</li> <li>• Aporte del EFPS según los usuarios de centros de rehabilitación.</li> </ul>

**Fuente: Elaboración propia.**

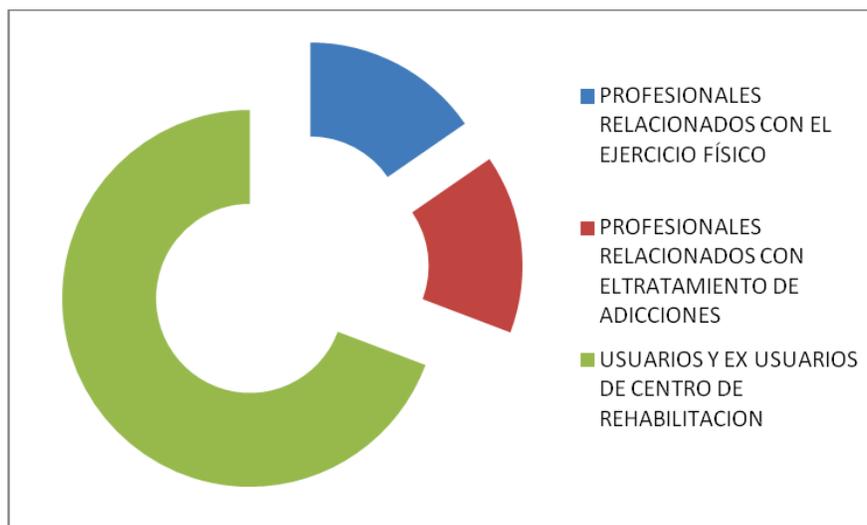
## Resultados

---

Para realizar la presente investigación, se realizó un muestreo a 10 profesionales relacionados con la Educación Física, Promoción de la Salud y Entrenadores Personales; asimismo, otro muestreo se practicó a 10 profesionales en áreas relacionadas con la Psicología, Medicina. Por último, un tercer muestreo se realizó en tres distintos centros de atención de pacientes con algún tipo de drogadicción y

alcoholismo, entre un total de 45 pacientes en rehabilitación o que ya habían concluido su programa y se encontraban rehabilitados.

**Gráfico 1**  
*Relación de sujetos consultados*



Fuente: Elaboración propia.

## El Ejercicio físico programado y supervisado (EFPS)

### Definición de EFPS

En este punto, fue importante rescatar la diferencia que el 100 por ciento de los profesionales encuestados, en coincidencia con las fuentes bibliográficas consultadas, hicieron entre el concepto de actividad física con el de EFPS.

Dicha diferenciación la marca la misma Organización Mundial de la Salud (2014), al señalar en su sitio en Internet que la actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que exija un gasto de energía para el organismo.

Por otro lado, la misma OMS define como ejercicio físico a una variedad de actividad física que implica planificación, estructuración, repetición y determinación de objetivos, particularmente, en busca de mejorar la “aptitud física” de los individuos.

“La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal, y se realizan como parte de los momentos de juego, de trabajo, de formas de transporte activas, de tareas domésticas y de actividades recreativas” (OMS, 2014).

Así la situación, luego de delimitar los conceptos, se necesita enfocarse en el ejercicio físico, por las características supra mencionadas que implican una programación, supervisión y seguimiento, y que pueden tener un impacto diferente en los individuos, ya que la actividad física puede repercutir primordialmente en el nivel corporal, mientras que el ejercicio puede tener, también, una influencia en el comportamiento y en el nivel emocional de las personas. A esta variación de la actividad física es a la que se denomina EFPS.

## Características principales del EFPS

Entre las principales características que resaltaron todos los profesionales entrevistados, destaca la necesidad de que el ejercicio conste de parámetros, tiempos y pautas medibles, destinadas a objetivos que pueden variar en el mediano plazo, los cuales, a su vez, son evaluables en términos de beneficios para la salud.

Existe, también, coincidencia por considerar que la práctica del EFPS requiere disciplina, autocontrol, cierto nivel de sacrificio, establecimiento de metas en el corto y el mediano plazo, esfuerzo y visión de futuro.

Además, debe realizarse al menos, durante media hora diaria, un mínimo de tres veces por semana, y no más de dos horas diarias, en un máximo de cinco días por semana, para evitar riesgos de sobre-entrenamiento que pueden ser perjudiciales para la salud.

Otra de las características mencionadas por el total de la muestra es que el EFPS puede realizarse en grupo o individualmente, en cualquier lugar que cumpla con

las condiciones básicas de seguridad para la integridad del individuo, y que le permita diferenciarlo de la simple actividad física.

## Aportes y beneficios del EFPS a la salud del individuo

Respecto de los aportes positivos que puede tener el EFPS en la salud física y mental de los individuos en general, todos los sujetos de los diferentes muestreos coincidieron en que tiene mayores puntos a favor que en contra.

Incluso, de acuerdo con la OMS, un “nivel adecuado” de actividad física regular tiene grandes beneficios para reducir el impacto de enfermedades no transmisibles (ENT) como la hipertensión, la cardiopatía coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, varios tipos de cáncer, y otras, así como de males mentales como la depresión y el estrés.

En ese sentido, el licenciado en Educación Física, Josafat Barboza (2014), explicó en una entrevista telefónica que el EFPS puede no solo mejorar nuestra salud corporal, sino también, nuestra salud psíquica y socioafectiva, sobre todo “cuando se realiza cuidando las técnicas, las posiciones y sin sobrepasar los límites”.

De igual forma, Centelles (2009) establece que el EFPS tiene una cualidad “rehabilitadora”, pues, además de los beneficios que conlleva en el nivel físico, descritos anteriormente como parte de la actividad física, también tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos, aporta sensación de bienestar, ayuda a eliminar estrés, previene el insomnio y regula el sueño, estimula la participación social, canaliza la agresividad, favorece el autocontrol, aumenta el autoestima, enseña por asumir responsabilidades y por aceptar normas, así como por aceptar y superar derrotas.

En resumen, se puede establecer que el ejercicio físico, debidamente programado, supervisado y dirigido, no solo trae beneficios corporales, sino que puede aportar beneficios psíquicos y afectivos a los individuos, por las características de planificación, estructuración, repetición y determinación de objetivos, que implica su práctica.

# Rehabilitación y práctica de EFPS

---

## Concepto de Drogadicción y Alcoholismo

Tras el muestreo realizado a profesionales en Psicología, Psiquiatría y Trabajo Social, se pudo determinar, en general, que la drogadicción consiste en la dependencia enfermiza del individuo a ciertas sustancias que alteran su sistema. Más específicamente, se determina tras las consultas que esta dependencia puede ser del tipo físico y del tipo psíquico. En el primer caso, el organismo se vuelve necesitado de las sustancias adictivas, y al interrumpirse el consumo se genera el denominado síndrome de abstinencia.

El segundo caso se refiere a una dependencia causada por los supuestos estados de bienestar y euforia que genera el consumo de ciertas sustancias, los cuales provocan en el individuo una necesidad de consumo. En este caso, al interrumpirse ese consumo, se genera estados depresivos y de decaimiento emocional.

En cuanto al alcoholismo, los expertos coincidieron en que es una variante de aquella dependencia enfermiza, relacionada específicamente con el consumo de bebidas alcohólicas, y que igualmente, puede ser del tipo físico o psíquico, con similares condiciones.

En ambos casos, los profesionales mencionaron las denominadas conductas adictivas, las cuales son las razones por las que los individuos acuden a las drogas y/o el alcohol de forma abusiva.

Entre esos factores, destacan los siguientes:

- Depresión.
- Baja autoestima.
- Inmadurez.
- Compulsiones.
- Ocio y vagancia.

- Bipolaridad anímica.
- Vulnerabilidad social.
- Falta de visión de futuro.
- Mal manejo de los límites.
- Irresponsabilidad.
- Bajo nivel de tolerancia a la frustración.
- Poca resistencia al dolor.
- Falta de compromiso.
- Presión sociocultural.

Es importante hacer notar que solamente dos profesionales consultados coincidieron en que puede haber una tendencia genética al consumo de sustancias y a la dependencia, como factor de riesgo.

## Elementos básicos de la rehabilitación de adictos

De una forma muy general, el 100 por ciento de los profesionales entrevistados coincidió en que, como elementos básicos de cualquier programa de rehabilitación es necesario combatir los factores de riesgo que exacerban las conductas adictivas. Asimismo, los programas de rehabilitación deben comprender tres etapas mínimas: Desintoxicación, acompañamiento y seguimiento post-desintoxicación.

Cada una de esas etapas requiere de la participación de profesionales en distintas áreas, que permitan la evolución de los pacientes en rehabilitación. Esta participación incluye, muy específicamente, un seguimiento, control y supervisión de sus actividades, de tal forma que puedan ir rompiéndose los vínculos de dependencia. De hecho, mediante las visitas realizadas a centros de rehabilitación se determinó que los programas son bastantes estrictos en cuanto al control del tiempo y de las actividades que efectúan los internos, durante el proceso de acompañamiento, una vez que han sido desintoxicados y han superado el síndrome de abstinencia.

## Aporte del EFPS en la rehabilitación de adictos

De acuerdo con lo analizado anteriormente, los aportes y beneficios del EFPS en la rehabilitación de adictos pueden ser de gran importancia.

Precisamente, y de acuerdo con la sicóloga María Mora (2014), consultada, también, en entrevista personal, las cualidades rehabilitadoras del EFPS pueden ayudar a reducir los factores que llevan a los individuos por incurrir en conductas adictivas, como pueden ser la sensación de debilidad, la depresión, la falta de autoestima, la falta de madurez, las carencias afectivas, los cambios en el estado de ánimo, la baja sociabilidad, la intolerancia a la frustración, la inseguridad, la ausencia de proyectos y de proyección personal, y la vagancia, entre otras.

En un nivel general, los principales beneficios mencionados, tanto por los distintos profesionales entrevistados como por los usuarios de centros de rehabilitación fueron:

- Mejora la condición física, con lo cual también favorece un aumento en la autoestima de los individuos.
- Disminuye los niveles de estrés, la ansiedad y la depresión, generando un aumento en el bienestar general.
- Aumenta el apetito y disminuye el insomnio.
- De una forma más específica, y de acuerdo con las áreas de estudio consultadas, los diferentes profesionales destacaron los siguientes beneficios particulares:

En el ámbito psicosocial:

- Aumenta la tolerancia a frustraciones.
- Ayuda en el control de los impulsos nerviosos.
- Enseña al individuo a perder y a ganar.
- Enseña el manejo de límites.
- Mejora la capacidad de comunicación y la interacción con los demás.
- Favorece la organización, la disciplina y el compromiso.

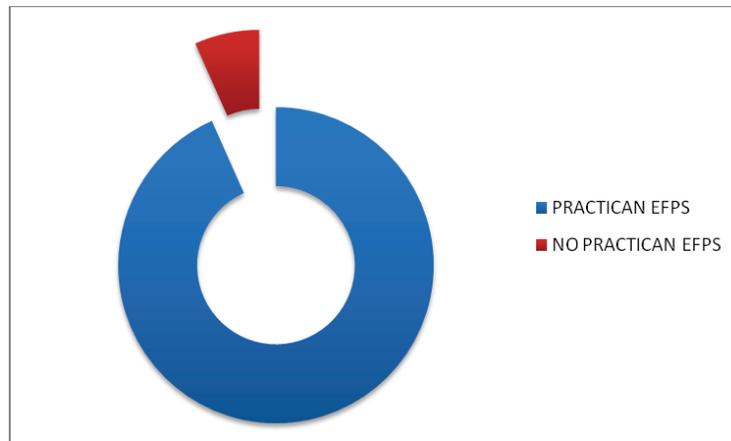
- Ayuda a perder el miedo.
- Genera responsabilidad.
- Enseña a resolver problemas.
- Permite la ocupación del tiempo libre y evita el ocio.
- Facilita la adaptación a las alteraciones provocadas por la edad.
- Ayuda en el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas.
- Aumenta la motivación.

En el ámbito físico:

- Mejora la resistencia cardiaca, disminuyendo el cansancio y el agotamiento.
- Facilita la oxigenación del cerebro, permitiendo un mejor control de las ideas y las emociones.
- Aumenta los niveles de endorfinas, las cuales potencian un estado de bienestar general.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Disminuye la adrenalina, sustancia que funciona como euforizante.
- Mejora la coordinación intramuscular.
- Favorece el equilibrio.

Por otro lado, de los usuarios consultados en los tres centros de rehabilitación visitados, un 100 por ciento realiza algún tipo de actividad física. De ese porcentaje, un 93.33 por ciento lleva a cabo EFPS durante la etapa de acompañamiento.

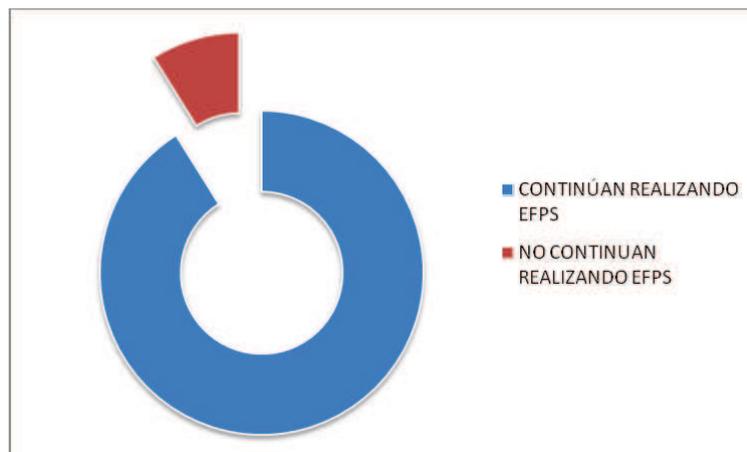
**Gráfico 2**  
**Relación de pacientes que practican EFPS**



Fuente: Elaboración propia.

De igual forma, de los pacientes rehabilitados, el 97.61 por ciento de los que realizaron EFPS continúan efectuándolo luego de la rehabilitación, pues consideran que le ayuda en su proceso.

**Gráfico 3**  
**Continuidad en la práctica de EFPS después de la rehabilitación**



Fuente: Elaboración propia.

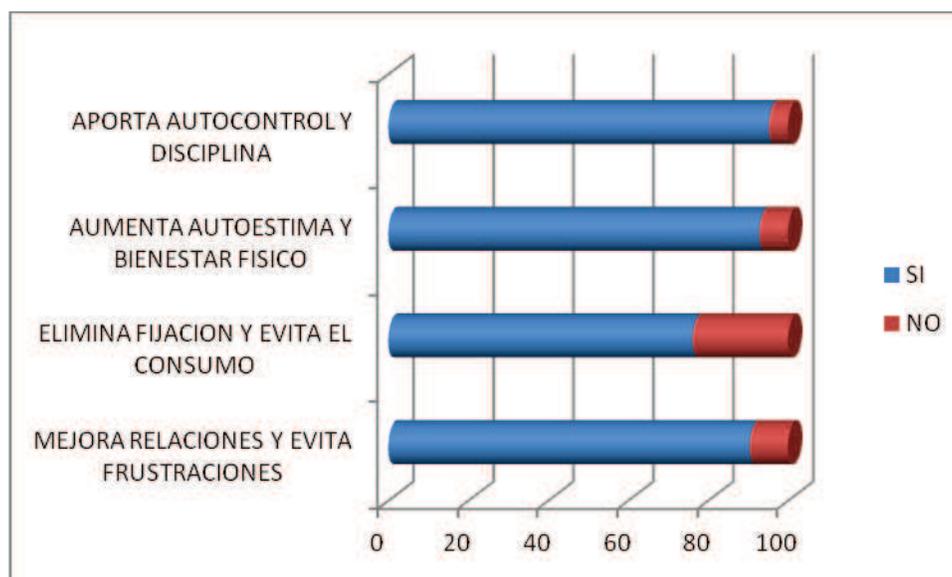
Del total de usuarios y exusuarios consultados, el 95.24 por ciento considera que el EFPS aporta o aportó autocontrol y disciplina.

De igual forma, de esos usuarios y exusuarios, el 92.86 por ciento consideró que el EFPS aumenta o aumentó su autoestima y bienestar físico general.

Un 76.19 por ciento de los entrevistados que practica o practicó EFPS estima que les ayuda a eliminar la fijación y a enfrentar el deseo por consumir drogas y/o alcohol.

Por otro lado, un 90.47 por ciento aprecia que el EFPS ayuda a mejorar las relaciones interpersonales y las frustraciones.

**Gráfico 4**  
***Aportes del EFPS en la rehabilitación, según los usuarios***

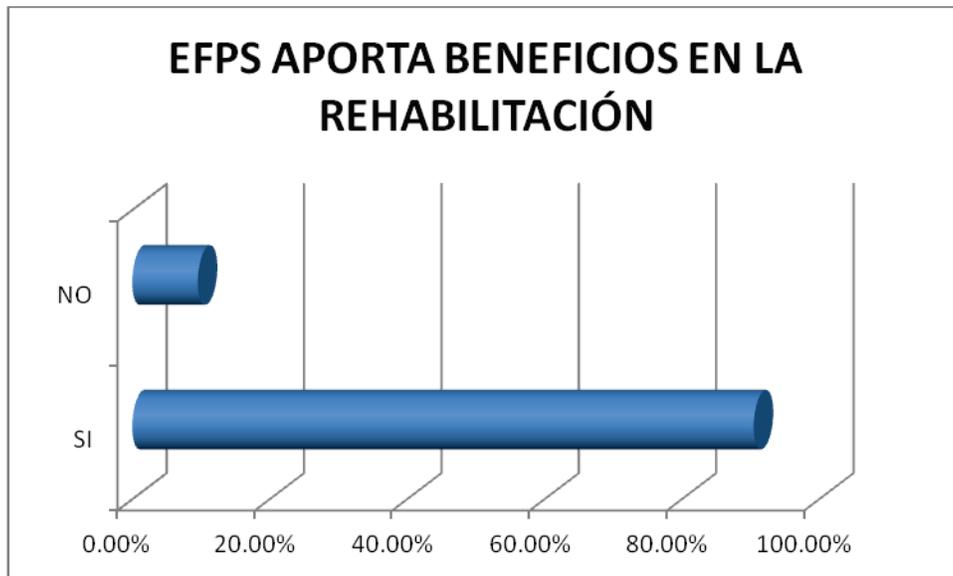


Fuente: Elaboración propia.

En contraposición, en un porcentaje general, apenas un 4.44 por ciento de los usuarios cuya rehabilitación incluye EFPS y que fueron entrevistados consideró que éste no aporta nada en su rehabilitación.

## Gráfico 5

**Conclusión de los usuarios sobre el aporte del EFPS en su rehabilitación**



Fuente: Elaboración propia.

## Conclusiones

---

Tras la integración de los datos de la investigación, se concluye que un Centro de Acondicionamiento Físico puede convertirse en una empresa de carácter social enfocada en población marginal en riesgo, como drogadictos y alcohólicos que se encuentran en programas de rehabilitación.

Así, en relación con el primer objetivo planteado, se puede concluir que los Centros de Acondicionamiento Físico (CAFs) son aquellos establecimiento donde se puede realizar Ejercicio Físico de forma programada y supervisada, particularmente, por un profesional en Educación Física, Promoción de la Salud o Fisioterapia, quien debe cumplir con los requisitos para fungir como instructor para elaborar un programa de acondicionamiento a los usuarios.

De igual manera, se concluye que, como entidades formalmente establecidas, están reguladas, específicamente, por el Reglamento General de Habilitación de Establecimientos de Salud y Afines, Decreto Ejecutivo N° 30571-S, y por el Manual de Normas para la Habilitación de Centros de Acondicionamiento Físico,

Decreto Ejecutivo N° 33532-S, donde se establece todos los requisitos de infraestructura, equipamiento, seguridad, dirección profesional, salubridad, y demás, que deben cumplir estos establecimientos para su funcionamiento. Eso significa que no cualquier plantel puede funcionar como tal.

En referencia al segundo objetivo, se puede concluir, principalmente, que existe una diferencia importante entre el concepto de actividad física, referido éste a cualquier actividad humana que implique movimiento, frente al de Ejercicio Físico Programado y Supervisado, que comprende primordialmente la actividad física que se realiza con objetivos específicos de mejorar la condición metabólica, a través de la programación de actividades con la supervisión de un profesional que mida la evolución y el desempeño, corrija las acciones y recomiende a futuro.

Así, el EFPS implica el establecimiento de parámetros, tiempos, pautas medibles, objetivos y evaluaciones, que se realicen con disciplina, autocontrol, sacrificio, durante lapsos mínimos y máximos controlados.

Por último, el EFPS tiene una serie de aportes benéficos para la salud de los individuos en general, como son la mejoría en la condición física, la disminución de factores de riesgo para enfermedades como la presión arterial, la enfermedad coronaria, la depresión, la ansiedad, el estrés, entre otras. Asimismo, ayuda en aspectos psicosociales, que involucran desde una mayor tolerancia a las frustraciones, el control de los impulsos, el manejo de límites y la mayor capacidad de interacción con los demás, hasta enseñar a resolver problemas y aumentar el autoestima y la motivación.

En cuanto al tercer objetivo, se puede concluir que el aporte del EFPS, particularmente, para las poblaciones vulnerables a la drogadicción y el alcoholismo es de alto impacto, toda vez que entre las denominadas conductas adictivas o razones por las cuales los individuos acuden a las drogas y el alcohol de forma abusiva destacan la depresión, la baja autoestima, la inmadurez, el ocio y la vagancia, la falta de visión de futuro, el mal manejo de los límites, la baja tolerancia a la frustración, y la irresponsabilidad, entre otras, las cuales son

aspectos negativos que pueden combatirse con la práctica del EFPS, según los resultados anteriormente expuestos como parte de este mismo estudio.

De hecho, para reforzar la conclusión anterior, es importante destacar que el 100 por ciento de los profesionales relacionados con la rehabilitación de adictos que fueron consultados para esta investigación destacó la importancia del EFPS para que los usuarios aprendan a combatir los factores de riesgo, pues facilitan la programación de actividades, el seguimiento y la supervisión.

Por último, y según las encuestas realizadas, tanto a profesionales como a los usuarios de centros de rehabilitación, se puede determinar que existe una relación importante entre la práctica del EFPS y el alcanzar algunos de los objetivos básicos de la rehabilitación como son aumentar la autoestima y el autocontrol, fomentar la disciplina, mejorar el bienestar físico, eliminar la fijación por el consumo de sustancias, y disminuir el deseo del consumo de drogas y alcohol, por lo que se puede establecer también una relación directa en la importancia que desempeña el EFPS para la superación de estas poblaciones marginadas.

## Recomendaciones

---

Luego de definirse las regulaciones básicas para la operación de un CAF, se recomienda de forma particular el conocimiento de las dos principales normas jurídicas que aplican a estos establecimientos, principalmente debido al involucramiento de la salud de los individuos, y al papel tan importante que juegan dentro de la sociedad.

Asimismo, en particular, es recomendable que sean administrados por profesionales en las áreas que establece el Decreto Ejecutivo N° 33532-S, debido a la importancia que tiene la práctica adecuada del ejercicio y a la posibilidad de que los usuarios sufran lesiones por la inadecuada ejecución de los movimientos.

Por otro lado, dado el aporte del EFPS en la salud de los individuos en general, es importante la divulgación y promoción de estudios e investigaciones que favorezcan e incentiven la práctica, no solo por los beneficios estéticos, sino por

servir como prevención de diversas enfermedades, tanto físicas como mentales, tal y como lo revelan los datos de las entrevistas realizadas, en donde un 100 por ciento de los profesionales consultados aseguró que favorece el desarrollo del individuo, tanto en el nivel físico como en el psicológico.

No obstante, es también importante recomendar que se establezca los mecanismos de divulgación necesarios para diferenciar la práctica de EFPS más que la simple actividad física, ante la posibilidad de que una confusión en los conceptos evite que se realice de forma adecuada, sin la supervisión, la programación y el seguimiento necesarios para alcanzar los objetivos planteados, lo cual puede entorpecer la finalidad misma planteada.

Por último, y de una forma más específica, es recomendación, también, que se favorezca la práctica de EFPS en centros de atención y rehabilitación de adictos a las drogas y al alcohol, en especial luego de que se determinara mediante las entrevistas planteadas que los beneficios de esta modalidad son coincidentes con los que se busca conseguir en los programas de rehabilitación, como lo son el establecimiento de metas, el aumento del autoestima, la fijación de límites, el autocontrol, entre otros. Sería importante, también, si se realizara estudios más amplios, con mayor capacidad de inversión en tiempo y dinero, para determinar el impacto real que tiene la práctica del EFPS en la prevención y corrección de otras enfermedades sociales, para fundamentar todavía más la necesidad de que se invierta en empresas de este tipo, con fines similares.

Por lo tanto, como recomendación principal, enmarcada en la posibilidad de que un Centro de Acondicionamiento Físico pueda convertirse en una empresa de carácter social que atienda a poblaciones en situación de drogadicción y alcoholismo, se considera de interés dicho establecimiento, por el apoyo que brindaría, tanto a los individuos en rehabilitación como a sus familias, a sus comunidades y a la sociedad en general, con la posibilidad de que vuelvan a insertarse socialmente, minimizándose el riesgo de recaídas. Incluso, podría considerarse la posibilidad de que alguno de los rehabilitados se oriente hacia el

estudio de la educación física, la promoción de la salud o la fisioterapia, como forma de apoyo a estos programas.

## Bibliografía

---

- Burt, M. (2008). *Desarrollando nuevos emprendimientos*. La Paz, Bolivia: Centro de Formación de la Cooperación Española.
- Dees, G. Emerson, J. y Economy, P. (2001). *Enterprising nonprofits: a toolkit for social entrepreneurs*. New York, USA: John Willey & Sons.
- De Pablo López, I. (2005). *El emprendizaje social: motor de desarrollo y cohesión social. V Seminario sobre creación de empresas y entorno*. Madrid, España: Universidad Autónoma de Madrid.
- Esguevillas, J., (2012). *Innovación social: retos y estrategias para el desarrollo inclusivo del territorio*. Madrid, España: Terracilla.
- Ministerio de Salud, República de Costa Rica. (2006). *Manual de Normas para la Habilitación de Centros de Acondicionamiento Físico, Decreto Ejecutivo N° 33532-S*. Recuperado de <http://www.icoder.go.cr/>
- OMS (2004). *57° Asamblea mundial de la salud, Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*, Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OMS (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Ginebra, Suiza: Ediciones OMS.
- Soriano Montero, M. A. (2008). *El papel del Emprendedurismo en la formación de Clusters Industriales*. Tesis de Maestría no publicada: Universidad de las Américas, Puebla, México.