

“Muchas veces hacemos el papel de psicólogos”, afirma personal trainer

Por qué es tan difícil que a estos expertos los reemplace una máquina

Llega el verano y los entrenadores se llenan de clientes: la IA puede ayudarlos a diseñar rutinas de ejercicio.

WILHEM KRAUSE

Mauricio Noval fue un estudiante de Ingeniería Civil que no encantaba. “Tuve un problema existencial y me di cuenta de que eso no era lo mío”, recuerda. Ese giro lo llevó a cursar Educación Física y, eventualmente, a crear su propia marca.

En plena pandemia, cuando todos se quedaban quietos, él no: “Estaba full, de hecho. Todo el día trabajando”. Partió importando equipos de ejercicio, creó su marca Inprov y transformó su living en un minigimnasio. “La gente me decía ‘oye, ¿y si vamos a entrenar a tu casa?’”. De a poco fue creciendo; un local pequeño, después uno más grande y hoy junto a su socio -el arquitecto Ignacio Hermsilla- ya tiene dos sedes: una en Santiago y otra en Lima (@Inprov_ en Instagram, <https://acortar.link/uben0C>).

Su secreto no es el músculo. “La idea es que sea un lugar rico, como un hotel donde da gusto estar”, define. Un concepto boutique que busca quitarle el miedo a la gente que ve el gimnasio como un espacio intimidante.

Si o sí hay un lado personal, la parte humana, que es medio irremplazable en este negocio, ¿no?

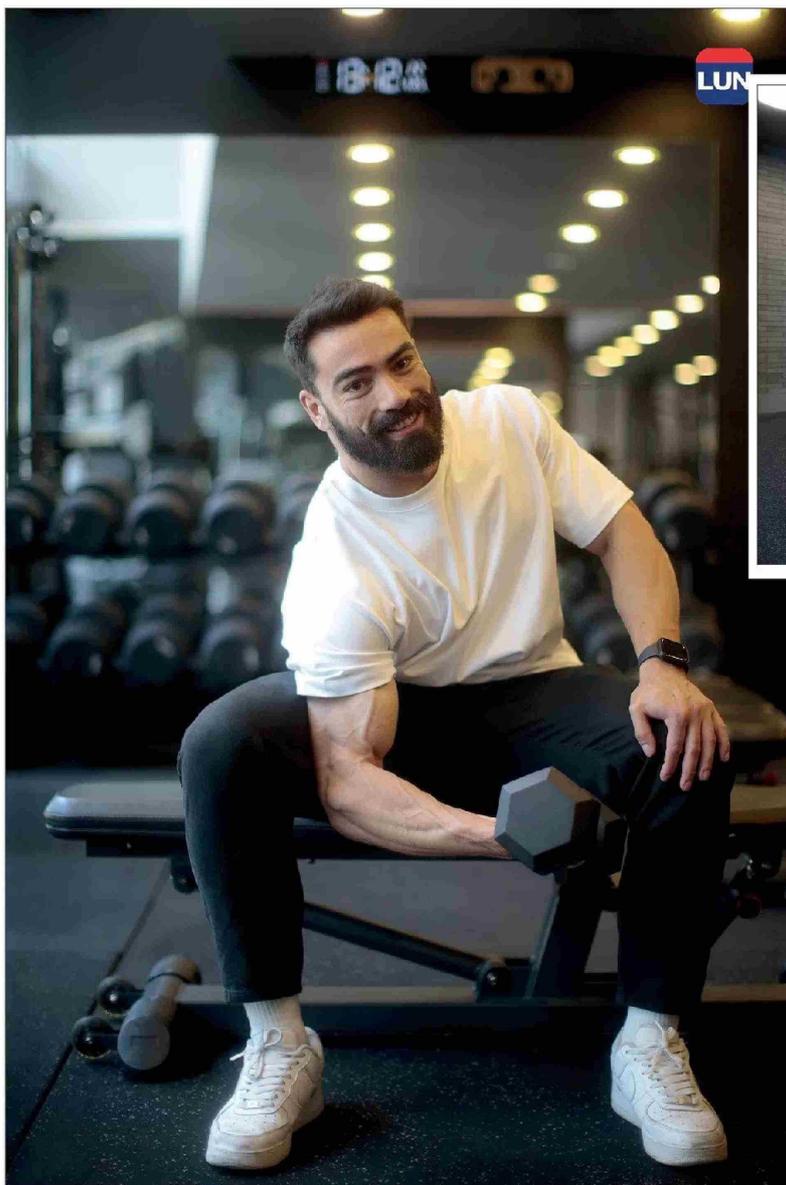
“La Inteligencia Artificial ha avanzado tanto que creo que en un futuro, con cámaras y todo eso, puede ayudarte hasta a corregir la técnica. De hecho, ya hay sistemas en Estados Unidos que son como espejos que pones en la casa que te pueden corregir. Pero claro, yo creo en la parte humana. Muchas veces nosotros como entrenadores hacemos el papel de psicólogos; hay días en que el entrenamiento quizás no sea tan intenso porque a la persona le pasó algo, uno está escuchando todo el día, apoyando. Yo creo que esa parte es difícil de reemplazar”.

Se necesita la motivación de alguien.

“La IA puede ayudar mucho en la parte técnica y más tediosa de la planificación, que igual es súper importante. Creo que la gran falencia de los entrenadores a veces es esa parte; la Inteligencia Artificial puede ayudar a corregirlo un poco, pero las habilidades blandas son más difíciles”.

¿Pero en Chile los entrenadores están usando IA?

“Todavía no, creo que falta que el rubro se empiece a digitalizar un poco más. Yo tuve la suerte de que siempre interactué con el mundo digital, tengo amigos que son programadores y trabajan en eso”.



Mauricio Noval ya suma dos sedes de sus gimnasios Inprov.



“Uno no siempre entrena con ganas, no se puede depender de la motivación”, subraya Nicolás Clavero.

Disciplina y compromiso

Nicolás Clavero trabajó largo tiempo con estudiantes con TEA; hace menos de un año decidió dedicarse de lleno a la actividad física personalizada. Junto a su pareja, Laura, fundó Explosive Move, enfocada en entrenamientos a domicilio, online, en grupos e incluso en empresas y parques, con eventos y competencias deportivas.

“Mis rangos van entre \$70.000 hasta \$180.000 por persona con planes de entrenamiento de hasta cuatro días por semana”, promociona. En Instagram está como @explosive_move (<https://acortar.link/yWAZBN>).

Creo que es difícil que un personal trainer llegue a competir con la IA, porque mucha gente requiere de un apoyo humano para su autodisciplina. “Hay un compromiso, una responsabilidad de que a las nueve de la mañana tengo una hora tomada donde estoy pagando. La disciplina importa sobre todo en los momentos en que más cuesta o cuando más mal uno se siente, es cuando más hay que hacerlo. Uno no siempre entrena con ganas, no se puede depender de la motivación”.

Me decía que mucha gente está dejando de ir a las cadenas.

“Antes donde más se veían profes era en los grandes gimnasios. Pero hoy hay muchos profes personales que trabajan en su propio gimnasio, en su casa, que van a domicilio. Mucha gente, cuando recién empieza a entrenar, se aburre en un lugar donde no conoce bien cómo ocupar las herramientas; aparte, en un gimnasio grande no tienes realmente un entrenador que esté ahí la hora completa contigo”.

Cinco semestres

La carrera técnica de nivel superior en Preparación Física de Duoc UC es dirigida por el nutricionista Etienne Seguel Millacariz, MBA y magister en Fisiología Clínica del Ejercicio. “Se distingue por su enfoque en la salud, el bienestar y el deporte, a lo largo de cinco semestres de formación”, define. Esta propuesta académica, afirma, “ofrece la posibilidad de aplicar las tendencias actuales de la actividad física, ejercicio y entrenamiento”. Los titulados se pueden desempeñar tanto en gimnasios, clubes deportivos y centros de acondicionamiento físico como personal trainer freelance. “Las clases son con un fuerte componente práctico”, asegura.