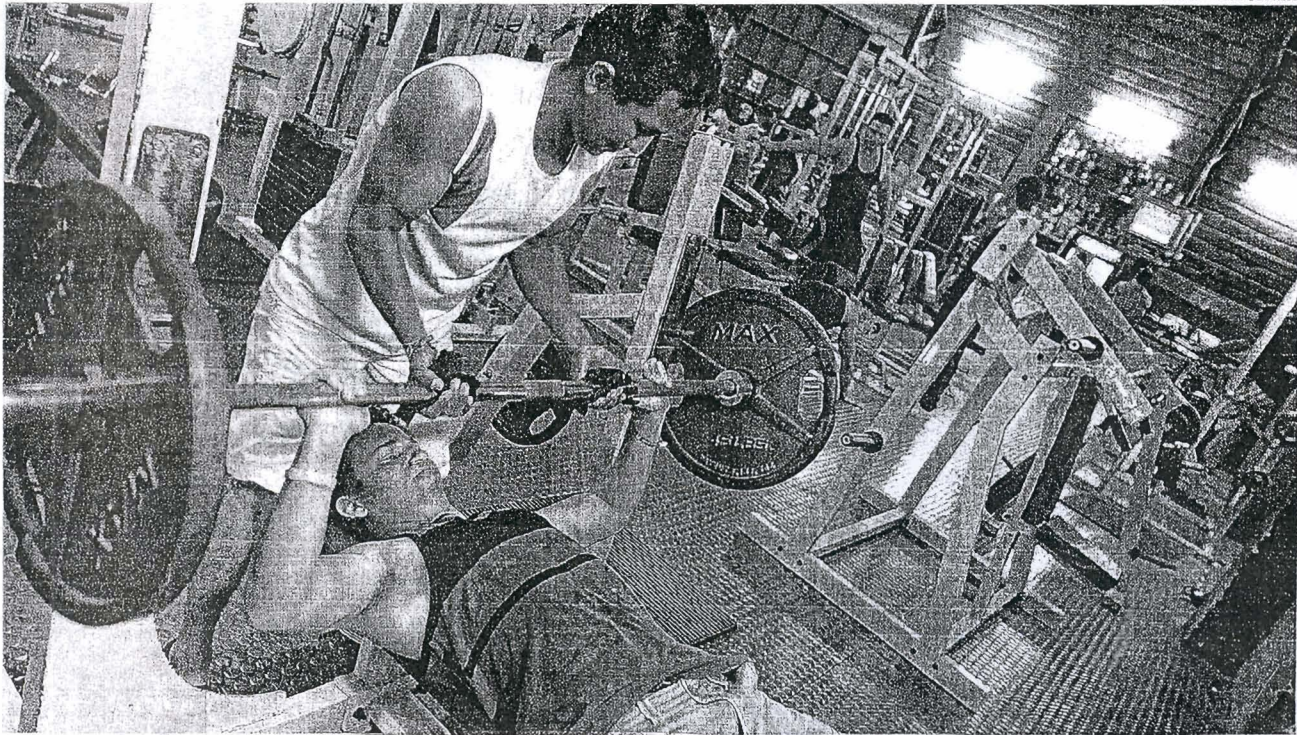


RICHARD CASTRO | EXPRESO



En la Católica

DIARIAMENTE llegan cerca de 150 personas entre alumnos, docentes, administrativos y particulares que quieren ejercitarse. Los costos varían según el personal.

APARTE de ejercicios cardiovasculares y de desarrollo muscular, ofrece clases de jiu-jitsu brasilero (arte marcial) y muay thay (box tailandés) que tienen precios adicionales.

PRONTO se implementará otra disciplina: el crossfit.

UNA FORMA DE RELAJARSE, EJERCITAR EL CUERPO Y LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

Los universitarios dejan en gimnasio la rutina de clase

Hay locales equipados en la Universidad Católica, en la de Guayaquil, UEES, Politécnica Salesiana y Escuela Superior Politécnica del Litoral.

Martha Torres Moreno
Redacción Guayaquil

Luego de la jornada laboral y antes de asistir a clases, Jemina Wellington (20 años), estudiante de la Facultad de Economía de la Universidad de Especialidades Espíritu Santo (UEES), acude al gimnasio ubicado en el complejo deportivo de dicho centro de estudio.

Además de sus cuadernos, en la mochila lleva una toalla y el equipo completo para realizar la rutina de ejercicios que (según dice) le quitan el estrés, le permiten mantenerse en forma y tener una vida saludable.

No es la única que visita el local, que funciona de lunes a viernes de 07:30 a 21:30 y los sábados de 08:00 a 16:00.

Allí, diariamente acude un total de 800 personas entre alumnos, exalumnos, personal docente y administrativo.

El gym cuenta con dos salas:

la de máquinas y la de aeróbicos, que pueden ser utilizadas sin ningún costo.

En la primera hay 80 equipos modernos como caminadoras, crosstrainer, bicicletas de spinning, balones medicinales (abdominales o terapias), bastones para hacer giros, máquinas para desarrollar pecho, musculación, para hacer abdominales en el aire y piso y otros implementos para desarrollar todas las partes del cuerpo.

En la sala de aeróbicos se dan clases recreativas de lunes a jueves: de 12:30 a 13:00 y de 19:30 a 20:30.

"Tener un gimnasio en la universidad es una ventaja para quienes por falta de tiempo y distancia no podemos asistir a uno particular", menciona Jemina, quien diariamente dedica dos horas para ejercitarse.

Los gimnasios dentro de los centros de estudios superiores se han acentuado. Los hay en la

Universidad Católica, en la de Guayaquil, Politécnica Salesiana (UPS) y Escuela Superior Politécnica del Litoral (Espol).

Unos ofrecen servicio gratuito a la comunidad universitaria; otros piden módicas cuotas mensuales a estudiantes y profesores, pero también dan cabida a particulares a quienes cobran diferentes valores.

Cada gimnasio tiene su particularidad dependiendo de las exigencias o sugerencias de los usuarios que deseen algún tipo de deporte o rutina en especial.

No obstante, todos tienen una meta en común: hacer que las personas se relajen, se olviden un rato de las preocupaciones del trabajo y de la tensión que producen los estudios.

En la Universidad de Guayaquil funciona el Federgym, el gimnasio de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, que está alquilado a terceras personas.

El edificio es de dos plantas. En la parte baja están los equipos de fortalecimiento muscular (pesas) y en el piso alto, la sala de aeróbicos, sauna, vapor, spinning, bailoterapia y otras

JUAN FAUSTOS | EXPRESO



En la UEES

DOS INSTRUCTORES especializados en musculación chequean que las personas realicen los ejercicios en forma adecuada.

PARA INGRESAR al gimnasio solo se necesita el carnet estudiantil, traer su propia toalla y ropa adecuada para desarrollar su rutina de ejercicios.

LA PRIMERA VEZ se le hace un chequeo médico, se le levanta una ficha y se indica el tipo de rutina que señala las modalidades en que trabajará.

modalidades de rutinas para ejercitarse, de lunes a viernes desde las 07:00 hasta las 21:30.

Los particulares pagan \$ 25 al mes, los alumnos \$ 17 y el personal docente y administrativo \$ 20. El uso de los salones de sauna y masajes tiene un costo adicional de \$ 6 por cada tres personas.

En la Universidad Católica el gimnasio funciona junto al coliseo. El propietario de los equipos, Juan Iturralde, es el inquilino del local que desde hace ocho años brinda servicio a la comunidad universitaria a un costo de \$ 25 mensuales y a personas ajenas a \$ 30.

El gym cuenta con más de 50 máquinas cardiovasculares: elípticas, caminadoras y bicicletas estacionarias. Y para el desarrollo muscular tiene una variedad de equipos con pesas libres e incluidas.

En la Espol hay tres gimnasios: en el campus Prosperina funciona uno para los servidores (profesores y empleados) y otro para estudiantes. En el campus Peñas hay uno para ambas categorías.

Poseen sala con equipos cardiovasculares, de fuerza y mancuernas, sala para las clases de baile y aeróbicos con implementos y barras para hacer pilates en el suelo y body pump, sauna, baño vapor y servicio de masajes previo pedido. También se imparten clases de defensa personal y boxeo. Todos los servicios son gratuitos.

El de la UPS cuenta con sala de aeróbicos y otra para ejercicios de peso y corporal. Posee máquinas trotadoras, bicicletas para spinning, equipos con poleas para ejercitar brazos y espalda, así como barras semi-olímpicas para fortalecer piernas. Funciona de lunes a viernes de 09:00 a 13:00 y de 15:00 a 18:00. A él tienen acceso sin ningún costo quienes forman parte de este centro de estudio.