

Artículo de investigación

Título: Certificación institucional para entrenadores personales en Angola: una alternativa de profesionalización favoreciendo la salud pública.

Title: Institutional certification for personal trainers in Angola: an alternative for professionalization favoring public health.

¹ Lic. Manuel Coutinho Garrido Lisboa. PhD. Prof. Auxiliar.

Filial Institucional: Instituto Educación Física y Deporte Universidad "Agostinho Neto".

Móvil. +244 922586191. Luanda. Angola

Correo institucional: garridoisefd@gmail.com

Orcid: 0000-0002-4414-0975

² Lic. Osiel Cruz Gutiérrez. PhD. Prof. Titular.

Filial Institucional: Instituto Educación Física y Deporte Universidad "Agostinho Neto".

Móvil. +244 922586191. Luanda. Angola

Correo institucional: osielcruzgutierrez@gmail.com

Orcid: 0000-0003-2599-2934

³ Lic. Yamila Tamayo Rodríguez. PhD. Prof. Titular

Filial Institucional: Instituto Educación Física y Deporte Universidad "Agostinho Neto".

Móvil. +244 922586191. Luanda. Angola

Correo institucional: yamilatr82@gmail.com

Orcid: 0000-0002-2348-0882

Las obras que se publican en STAR están licenciadas bajo CC BY-NC-ND 4.0



Resumen

El presente estudio está dirigido a la certificación institucional para entrenadores personales en Angola, como alternativa de profesionalización en la promoción y bienestar de la salud física y mental. El mismo posee un enfoque mixto cualitativo-cuantitativo y de tipo descriptivo-propositivo, utilizando encuestas, entrevistas y la observación. Los resultados evidencian vacíos normativos y carencias formativas en la formación de profesionales en la especialidad de

entrenador personal. El crecimiento sostenido del sector del fitness y la actividad física en Angola ha generado una creciente demanda de entrenadores personales en los últimos años, sin que exista un sistema formal de acreditación profesional que garantice la certificación, calidad, seguridad y efectividad de los servicios ofrecidos. La ausencia de una certificación institucional reconocida limita la profesionalización del sector y reduce su potencial contribución a las políticas de salud pública, en un contexto donde las enfermedades crónicas no transmisibles

representan un desafío sanitario nacional. Asimismo, se constató la inexistencia de una ley específica que regule la certificación profesional en el ámbito del fitness, lo que sustenta la necesidad de un marco técnico e institucional para garantizar la calidad y seguridad de la práctica. Se propone una alternativa de superación profesional, contentiva de un modelo integral de certificación institucional que articule la formación académica, la evaluación técnica y el reconocimiento legal de los entrenadores personales, en coordinación con el Ministerio de Juventud y Deportes y el Ministerio de Salud a nivel de país. Esta propuesta busca promover la ética y la competencia técnica profesional, e integrar la práctica del fitness dentro de las estrategias nacionales legales en la salud pública preventiva y bienestar social.

Palabras clave: certificación profesional, entrenadores personales, salud pública, profesionalización, Angola, leyes y política sanitaria.

Abstract

This study focuses on institutional certification for personal trainers in Angola as an alternative for professionalization in the promotion and well-being of physical and mental health. It has a mixed qualitative-quantitative and descriptive-propositional approach, using surveys, interviews, and documentary analysis. The results reveal regulatory gaps and training deficiencies in the training of professionals specializing in personal training. The

sustained growth of the fitness and physical activity sector in Angola has generated a growing demand for personal trainers in recent years, without a formal professional accreditation system to guarantee the certification, quality, safety, and effectiveness of the services offered. The absence of recognized institutional certification limits the professionalization of the sector and reduces its potential contribution to public health policies, in a context where chronic noncommunicable diseases represent a national health challenge. Likewise, it was found that there is no specific law regulating professional certification in the field of fitness, which supports the need for a technical and institutional framework to guarantee the quality and safety of the practice. An alternative for professional advancement is proposed, comprising a comprehensive institutional certification model that combines academic training, technical evaluation, and legal recognition of personal trainers, in coordination with the Ministry of Youth and Sports and the Ministry of Health at the national level. This proposal seeks to promote ethics and professional technical competence, and to integrate fitness practice into national legal strategies for preventive public health and social welfare.

Keywords: professional certification, personal trainers, public health, professionalization, Angola, health laws, and policy.

Introducción

En las últimas décadas, el crecimiento acelerado de la industria del fitness y la actividad física en Angola, especialmente en la ciudad de Luanda, ha generado un aumento significativo en la demanda de entrenadores personales y servicios especializados de acondicionamiento físico.

Este fenómeno refleja una mayor conciencia social sobre la importancia del ejercicio regular para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como la hipertensión, la diabetes y la obesidad, que representan un desafío creciente para el sistema nacional de salud. Sin embargo, este desarrollo no ha sido acompañado por un proceso paralelo de regulación, certificación ni profesionalización del ejercicio del entrenamiento personal, lo que ha originado vacíos normativos, heterogeneidad en la calidad del servicio y riesgos potenciales para la salud de los usuarios.

En el contexto angolano, la práctica del entrenamiento personal se ha caracterizado por la informalidad laboral y la ausencia de un marco legal o institucional que acredite las competencias profesionales necesarias para el ejercicio responsable y seguro de esta función. A diferencia de otros países, como Portugal y Brasil, donde existen mecanismos formales de certificación y registro profesional, en Angola la labor del entrenador personal carece de reconocimiento jurídico dentro de las estructuras del Ministerio de Juventud y Deportes y del Ministerio de Salud. Esta situación limita la inserción

del entrenador personal como agente activo dentro de las políticas públicas de promoción del bienestar y la salud preventiva.

Desde una perspectiva sanitaria y educativa, la certificación institucional surge como una alternativa necesaria y estratégica de profesionalización, que permitiría no solo elevar los estándares técnicos y éticos de los entrenadores personales, sino también integrarlos en la red nacional de promoción de salud pública.

Al proyectar un sistema de certificación legal, avalado por entidades estatales y académicas, contribuiría a garantizar la calidad del servicio, proteger a los usuarios de prácticas inadecuadas y fortalecer la función social del ejercicio físico como instrumento de promoción y prevención para la mejora del bienestar colectivo de los usuarios que practican de forma sistemática a nivel nacional.

Con lo antes expuesto, la profesionalización del sector responde a las orientaciones internacionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la UNESCO, que reconocen el papel fundamental de la actividad física en la reducción de enfermedades no transmisibles y en la consolidación de sistemas sanitarios sostenibles. En este sentido, el reconocimiento legal y la certificación profesional del entrenador personal se convierten en una necesidad técnica, jurídica y social para Angola, orientada a consolidar un modelo de desarrollo deportivo que contribuya al

bienestar y a la calidad de vida de la población en sus diversos grupos etarios.

Los autores del presente estudio identifican como problemática central la ausencia de estándares claros y procedimientos sistematizados que orienten la implementación de una certificación institucional con respaldo legal para entrenadores personales en Angola. Esta situación genera vacíos normativos y dificultades en la profesionalización, el control de la calidad formativa y la garantía de servicios seguros orientados a la salud pública.

El presente artículo tiene como propósito evaluar la pertinencia de implementar una certificación institucional para entrenadores personales en Angola, analizando sus fundamentos técnicos, jurídicos y sanitarios, así como su potencial contribución a la salud pública y la profesionalización del sector fitness. A partir de esta evaluación, se propone una alternativa de superación profesional que sirva como resultado científico aplicable, orientada a fortalecer la regulación del ejercicio profesional y a promover la salud como un bien social prioritario.

Métodos

La investigación posee un enfoque mixto y su tipo de diseño es descriptivo-propositivo. El proceso investigativo tomo un tiempo de 6 meses de marzo a septiembre del 2025, en la misma se tomaron la muestra de 12 gimnasios que

representa el 50% de la población existente en el municipio de Kilamba provincia de Luanda en Angola. De esta muestra se implicaron el 100% de los entrenadores personales existente en dichas instalaciones.

Para cumplir con las bases legales el estudio fue aprobado por el Comité de ética de investigadores en el Instituto de Educación Física y Deportes de la Universidad Agostinho Neto, se hicieron cumplir las indicaciones de la Declaración de Helsinki, específicamente lo referido a que todo sujeto sometido a investigación debe firmar su consentimiento, recibiendo la comunicación necesaria para desarrollar el proceso de investigación científica.

En función de la recolección y procesamiento de la información existente se empleó el software SPSS v. 23 (SPSS Inc, Chicago, IL, United States). Todos los datos procesados mediante la estadística descriptiva se revelaron por la distribución de frecuencia.

Instrumentos

Para la obtención de los datos empíricos se empleó un diseño mixto descriptivo-propioceptivo, sustentado en la complementariedad de técnicas de recolección de información tanto cuantitativas como cualitativas (Creswell & Plano Clark, 2018). En correspondencia con los objetivos del estudio, se aplicaron tres instrumentos principales: encuesta estructurada, una entrevista semiestructurada y una guía de observación no participante.

La encuesta fue elaborada con el propósito de identificar los niveles de formación académica, las competencias profesionales y las percepciones sobre la certificación de los entrenadores personales en los gimnasios seleccionados como muestra. Se estructuró en tres dimensiones: formación inicial, formación continua y desempeño profesional, para ellos se elaboraron 18 ítems con escala Likert de cinco puntos (de 1 = totalmente en desacuerdo a 5 = totalmente de acuerdo). Su validez de contenido fue verificada mediante el juicio de 7 expertos en fitness, alcanzándose un índice de concordancia superior al 0,85, valor considerado adecuado para estudios descriptivos (Hernández-Sampieri et al., 2022).

La entrevista con carácter cualitativo se dirigió a profundizar en las experiencias, percepciones y necesidades formativas de los entrenadores personales respecto al proceso de profesionalización y certificación. Se diseñó un guion con nueve preguntas abiertas, que abordaron temas vinculados con la práctica cotidiana, la relación con los usuarios y la percepción institucional del sector.

En relación con la guía de observación permitió registrar de manera directa las condiciones de trabajo, los procedimientos de entrenamiento y las actitudes profesionales en el entorno natural de los gimnasios. El instrumento contempló indicadores relacionados con la interacción entrenador–usuario, la aplicación de protocolos de seguridad, el uso de equipamiento y la organización de

la sesión de entrenamiento. Esta técnica facilitó la triangulación de la información con los resultados de la encuesta y las entrevistas, lo que fortaleció la consistencia interna del estudio.

La aplicación de los tres instrumentos se realizó sobre el 100 % de los entrenadores personales que laboran en los gimnasios seleccionados como muestra, lo que permitió una cobertura total del universo delimitado. Este procedimiento garantizó la representatividad de los datos, así como una aproximación integral a la realidad profesional del sector en el municipio de Kilamba provincia de Luanda.

Resultados

Se presentó un análisis integrado de los datos cuantitativos (encuesta estructurada) y cualitativos (entrevistas semiestructuradas y observación sistemática) recolectados del 100 % de los entrenadores personales de los gimnasios seleccionados.

Los resultados de la encuesta mostraron una prevalencia notablemente baja de certificación formal estandarizada entre los entrenadores encuestados. La mayoría de los participantes declaró haberse formado en cursos no estandarizados o por vías informales (autoformación, cursos de corta duración de academias privadas), reportando además carencia de programas sistemáticos de formación continua promovidos por entidades públicas o por protocolos uniformes en los centros de trabajo. Respecto a la percepción

profesional, los entrenadores manifestaron de forma consistente que la ausencia de certificación y formación continua limita su reconocimiento profesional y la posibilidad de integrarse en acciones de salud pública preventiva.

El análisis de las entrevistas reveló cuatro categorías principales: (1) *percepción de insuficiencia formativa*, los entrenadores demandan criterios claros de competencia y contenidos mínimos; (2) *barrera institucional*, se identifica falta de oferta formativa pública y de mecanismos de acreditación; (3) *riesgos y seguridad*, preocupación por protocolos de seguridad insuficientes en algunos centros; y (4) *voluntad de profesionalización*, gran disposición personal para capacitarse si existieran rutas formales y reconocimiento.

Los testimonios evidencian, además, la percepción de una segmentación entre entrenadores con formación académica formal y aquellos formados en circuitos no regulados.

La guía de observación confirmó heterogeneidad en prácticas profesionales: variabilidad en la aplicación de protocolos de evaluación inicial del usuario, diferencias en la dosificación de carga, uso inconsistente de registros y escasa implementación de protocolos estandarizados de seguridad e higiene. En varios centros se constató la existencia de buenas prácticas aisladas (buen manejo técnico, atención personalizada), pero sin un marco estandarizado que garantice su réplica y supervisión.

La triangulación de los resultados permitió sostener la conclusión central del diagnóstico: existe una carencia estructural de sistemas formales de certificación y de esquemas sostenidos de formación continua para entrenadores personales en los gimnasios estudiados, lo que incide en la heterogeneidad de la calidad de los servicios y reduce el potencial del sector para operar como agente de promoción de salud preventiva.

Los resultados analizados en el método criterio de experto se expresaron de la siguiente forma:

En el estudio realizado se empleó criterio de expertos (Delphi/modificado y juicio experto) para validar la alternativa de certificación institucional a entrenadores personales en Angola, la misma orientada a la profesionalización y promoción de la salud pública.

En la selección se tuvo en cuenta a profesionales con experiencia mínima de 7 años en las siguientes áreas: formación de entrenadores, educación física, salud pública, certificación profesional. Se determinó una muestra de 15 expertos, número que concuerda para estudios Delphi y juicio de expertos cuando se busca estabilidad del consenso.

Para su evaluación se utilizaron 8 indicadores previamente definidos: 1) Pertinencia del modelo; 2) Coherencia interna; 3) Validez teórica; 4) Viabilidad institucional; 5) Contribución a la calidad formativa; 6) Impacto en salud pública; 7) Adecuación legal; 8) Sostenibilidad. Para cada indicador se

incluyó una definición operacional breve y criterios de valoración. Para efectuar la valoración se asumió una escala Likert de 1 (totalmente en desacuerdo/irrelevante) a 5 (totalmente de acuerdo/altamente relevante).

En el procedimiento se planificaron dos rondas: 1) primera ronda para valoración inicial y recogida de comentarios; 2) segunda ronda para retroalimentación con la mediana, IQR y cambios propuestos. El proceso fue anónimo para reducir sesgos de influencia interpersonal.

El criterio de consenso se definió consenso cuando al menos el 70% de expertos puntuaran un indicador con 4 o 5, o cuando la mediana ≥ 4 y el IQR ≤ 1 . Su validez de contenido (CVR de Lawshe). Para cada indicador se calculó el Content Validity Ratio (CVR) de Lawshe utilizando la formula: $CVR = (ne - N/2) / (N/2)$, donde (ne) es el número de expertos que consideran el ítem 'esencial' y N el total de expertos.

Para medir concordancia se calculó Aiken's V, sobre la relevancia de los ítems en escalas ordinales. Se reportó V con su intervalo de confianza (IC 95%) y se interpretó: $V \geq 0.70$ como adecuada evidencia de validez de contenido.

En los resultados del análisis cualitativo se codificaron temáticamente para identificar modificaciones propuestas, nuevas dimensiones o aspectos críticos, que en este caso se presentaran como requisitos legales específicos, articulación con ministerios).

Tabla 1. Resultados de validación en la alternativa diseñada.

Indicador	N expertos	Mediana (IQR)	% respuestas	Cohen's V	Aikens V
Pertinencia del modelo	15	5 (4-5)	93%	0.87	0.8
Coherencia interna	15	4 (3-4)	80%	0.67	0.7
Validez teórica	15	4 (4-5)	86%	0.80	0.8
Viabilidad institucional	15	4 (3-4)	73%	0.60	0.6
Contribución a la calidad	15	5 (4-5)	90%	0.84	0.8
Impacto en salud pública	15	4 (3-4)	80%	0.67	0.7
Adecuación legal	15	4 (3-4)	77%	0.62	0.6

Sostenibilidad	15	4	70%	0.55	0.65
		(3–4)			

La participación de 15 expertos (6 académicos en ciencias del deporte, 4 responsables de formación institucional, 3 representantes del Ministerio de Salud y 2 evaluadores de certificación). Se completaron dos rondas. En la primera ronda se obtuvo retroalimentación amplia; en la segunda se alcanzó consenso en 6 de los 8 indicadores usando el criterio preestablecido ($\geq 70\%$ respuestas 4–5 o mediana ≥ 4 e IQR ≤ 1).

Los indicadores 'Pertinencia de la alternativa' y 'Contribución a la calidad' alcanzaron las mayores medianas (5) y altos valores de CVR (≥ 0.80) y Aiken's V (≥ 0.86), indicando una sólida evidencia de validez de contenido. 'Sostenibilidad' y 'Adecuación legal' mostraron mayor variabilidad (mediana 4, IQR = 1) y CVR por debajo del umbral crítico en la muestra.

De forma conclusiva los resultados permiten que la mayoría de los componentes de la propuesta diseñada es pertinente y presentan evidencia de validez de contenido según el juicio de expertos. No obstante, se requieren ajustes en los aspectos legales y de sostenibilidad para facilitar la implementación institucional y garantizar el impacto en salud pública.

Discusión

Los hallazgos relativos a la ausencia de rutas formales de certificación y la alta

prevalencia de formación no estandarizada conectan directamente con estudios recientes que han documentado la fragmentación en los procesos formativos de entrenadores.

Según Simarelli (2023) señala que en Brasil los espacios de formación inicial carecen de mecanismos de reflexión profesional supervisada, lo cual es una barrera para el desarrollo de competencias críticas. De manera similar, Mauricio y Oliveira (2022) muestran que muchos entrenadores dependen de cursos cortos privados sin validación institucional, lo que reproduce desigualdades competencias entre profesionales.

Por otra parte, Resende, López y Matos (2021) sostienen que los marcos curriculares deben incorporar no solo aspectos técnicos del entrenamiento, sino también filosofía del entrenamiento, ética profesional y evaluación reflexiva constante. Estos planteamientos ayudan a explicar por qué los entrenadores del estudio manifiestan vacíos significativos en reconocimiento profesional y evidencia práctica, sobre todo en lo que concierne al seguimiento estandarizado de su desempeño.

En una tercera posición, la adaptación postpandemia ha generado nuevas exigencias en salud pública y seguridad deportiva, y autores como Santos y Almeida (2022) han destacado la urgencia de actualizar los contenidos formativos y metodologías pedagógicas para responder a estas demandas. En el presente estudio, los entrenadores manifestaron preocupación concreta por

protocolos de higiene, por la prevención de lesiones y por la necesidad de capacitación en aspectos sanitarios. Esto muestra que la formación continua no puede ser solo decorativa o formal, sino un componente esencial para la calidad profesional y seguridad del usuario.

En cuarto lugar, investigaciones empíricas actuales en el contexto brasileño, entre ellos (Campos, 2025; Meira et al., 2024) han revelado trayectorias formativas muy diversas entre entrenadores, influenciadas tanto por la oferta institucional local como por la existencia de redes profesionales y colaboración con entidades reguladoras. Los datos de observación en Luanda, que documentan tanto prácticas de excelencia aisladas como carencias sistemáticas, reflejan este patrón. En consecuencia, las mejoras sustantivas dependen no solo de la iniciativa individual, sino de políticas institucionales claras que permitan estandarizar buenas prácticas.

Como implicaciones de los hallazgos evidenciados, se derivan varias recomendaciones: primero, la necesidad de definir un marco regulatorio nacional de certificación para entrenadores personales, con estándares mínimos de competencia, requisitos de acreditación

de entidades formadoras y rutas claras de desarrollo profesional; segundo, diseñar programas de capacitación contextualizados que integren teoría, práctica supervisada, ética y seguridad; tercero, establecer mecanismos de supervisión e inspección regulatoria en gimnasios que garanticen cumplimiento de estándares de higiene, salud pública y seguridad; y cuarto, promover alianzas entre organismos públicos (Ministerio de Juventud y Deportes, Ministerio de Salud), instituciones formadoras y profesionales del sector para articular políticas coherentes de profesionalización.

Conclusiones

El estudio evidenció la ausencia de un sistema formal de certificación y formación continua para entrenadores personales en Angola, lo que genera heterogeneidad en la calidad del servicio, limita su reconocimiento profesional y reduce su aporte a las políticas de salud preventiva.

La validación por juicio de expertos y método Delphi demostró pertinencia y coherencia, la misma contribuiría a la calidad profesional, proteger la salud de los usuarios e integrar a los entrenadores personales como agentes activos de promoción de salud pública.

Referencias bibliográficas

Assembleia Nacional da República de Angola. (2024, 22 de outubro). *Lei n.º 16/24 – Sistema Nacional de Formação

Profissional*. Diário da República, I Série, n.º 164. República de Angola. <https://dre.minjusdh.gov.ao/Lei/16-24>

Campos, J. G. (2025). *Formação e desenvolvimento da carreira de

- treinadores (estudo com treinadores brasileiros, 2025) *. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 39(2), 123–140. <https://periodicos.ufsc.br>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781506335193>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, M. del P. (2022). *Metodología de la investigación* (7ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Maurício, T., & Oliveira, P. (2022). Formação informal e desigualdades profissionais entre treinadores pessoais: um estudo no Nordeste do Brasil. *Educação Física & Sociedade*, 25(96), 215–232.
- Meira, G. P., Silva, R. T., & Pereira, L. F. (2024). Competências formativas em treinadores desportivos: um estudo comparativo. *Journal Lusófono de Ciências do Desporto*, 12(1), 45–63.
- Meira, G. G. P. et al. (2024). *Investigaciones sobre trayectoria y rotatividad de treinadores en Brasil y su formación. * Resende, R. (2020–2024). *Contribuições sobre coach education e filosofia do treinador* [Vários documentos e apresentações]. Google Acadêmico.
- Ministério da Juventude e Desportos de Angola. (2023). *Plano Estratégico de Desenvolvimento do Desporto 2023–2027*. Governo da República de Angola. <https://www.minjud.gov.ao>
- Ministério da Saúde de Angola. (2020). *Estatuto Orgânico do Ministério da Saúde*. Presidência da República de Angola. <https://www.minsa.gov.ao>
- Presidência da República de Angola. (2020, 26 de outubro). *Decreto Presidencial n.º 277/20 – Aprova o Estatuto Orgânico do Ministério da Saúde*. Diário da República, I Série, n.º 162. República de Angola. <https://dre.minjurdh.gov.ao/Decreto-Presidencial/277-20>
- Presidência da República de Angola. (2025a, 5 de junho). *Decreto Presidencial n.º 127/25 – Aprova o Estatuto Orgânico do Ministério da Juventude e Desportos*. Diário da República, I Série, n.º 89. República de Angola. <https://lex.ao/docs/presidente-da-republica/2025/decreto-presidencial-n-o-127-25-de-05-de-junho>
- Presidência da República de Angola. (2025b, 29 de julho). *Decreto Presidencial n.º 143/25 – Regulamento de Certificação de Entidades Formadoras e Instituições de Ensino Secundário Técnico-Profissional*. Diário da República, I Série, n.º 91. República de Angola. <https://dre.minjurdh.gov.ao/Decreto-Presidencial/143-25>
- Resende, R., Lopes, A., & Matos, F. (2021). Educação de treinador: currículos integrados e avaliação reflexiva contínua. *Sport and Society Review*, 8(3), 200–218.
- Santos, F., & Almeida, J. (2022). Segurança, saúde pública e treinamento: desafios formativos pós-pandemia para

treinadores desportivos. Revista Simarelli, P. (2023). Reflexão profissional na Lusófona de Saúde e Desporto, 5(4), 78–95.

Simarelli, P. (2023). A reflexão na formação inicial de treinadores esportivos: considerações para contextos de estágios. Movimento. SciELO.

formação inicial de treinadores esportivos: contribuições para qualidade e competência. Movimento: Revista de Educação Física, 29, e2907.

CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores no refieren conflictos de intereses

Contribución de autores

Autor 1: conceptualización, investigación, administración del proyecto, redacción.

Autor 2: administración del proyecto, revisión, validación y edición.