



# **Análisis de las actividades colectivas terrestres ofertadas en los centros fitness low-cost de España**

**Asignatura: Actividad Físico-Deportiva Saludable  
en Centros Deportivos y de Ocio**

Docentes

**Angélica Ginés Díaz**

**Pilar Sainz de Baranda Andújar**

**Antonio Cejudo Palomo**



Esta obra se encuentra sujeta a la licencia Creative Commons **Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada**





**ACTIVIDAD  
FÍSICO-DEPORTIVA**



**SECTOR FITNESS**

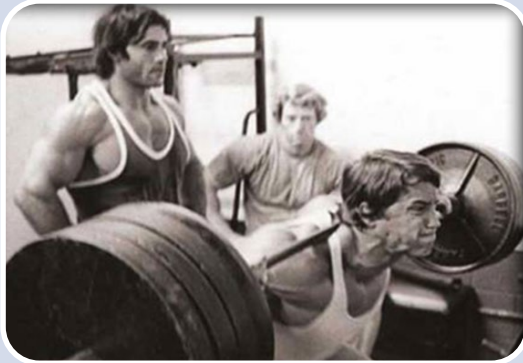


García y Llopis, 2011.  
Reverter y Barbany, 2007.

## CONCEPTO DE FITNESS

## EVOLUCIÓN DEL SECTOR FITNESS

Sánchez, 2011.  
Corrales, 2010.

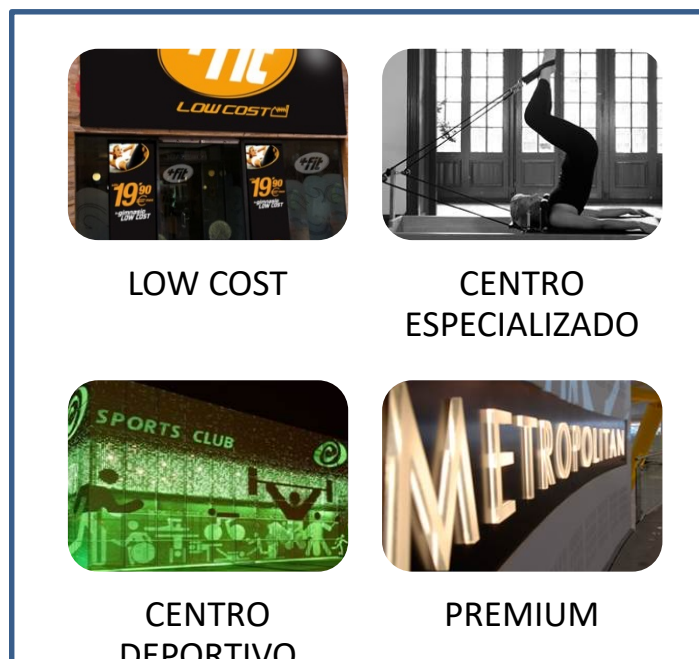


1980

1990

2000

## MODELOS DE CENTROS FITNESS



Valcarce y Javaloyes, 2012

Tabla 6. Personal necesario para el inicio de la práctica de ejercicio físico. Tomado de ACSM y la AHA (1998).

	Nivel I	Nivel II	Nivel III	Nivel IV	Nivel V
Tipo de instalación	Ejercicio no supervisado	Un solo líder en ejercicio	Para clientes sanos	Poblaciones clínicas	Ejercicio supervisado
Personal necesario	Ninguno	Líder en ejercicio físico Se recomienda coordinación médica	Gerente general Instructor en salud y E.Físico Líder en ejercicio físico Se recomienda coordinación médica	Director general Especialista en ejercicio Instructor en salud y E.Físico Coordinación médica	Director general Especialista en ejercicio Instructor en salud y E.Físico Coordinación médica

### ACSM Y AHA, 1998

Tabla 8. Propuesta de criterios de la Calidad de un Centro Fitness.

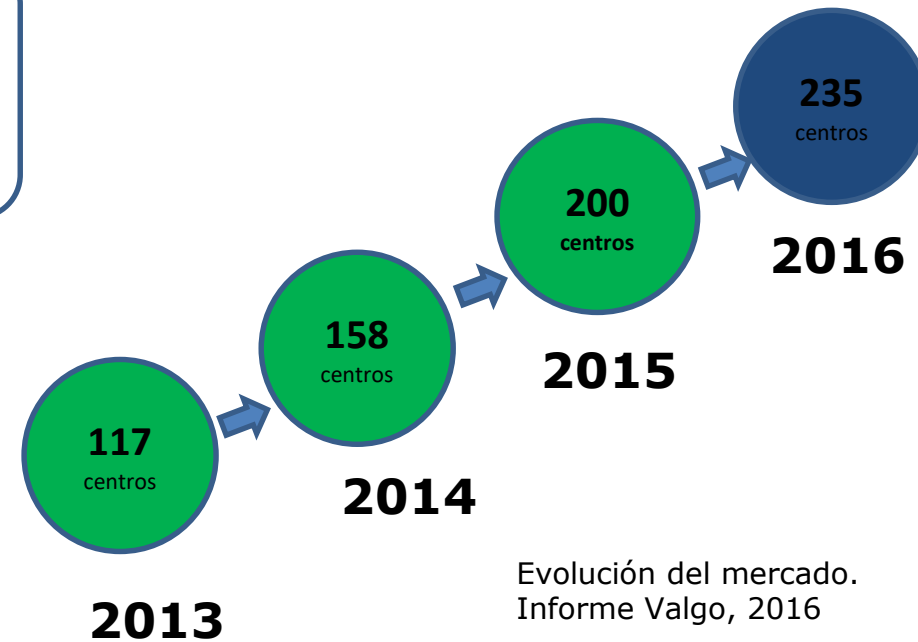
Calidad del Centro	Nivel 0	Nivel I	Nivel II	Nivel III	Nivel IV	Nivel V
Titulación Académica de los monitores	Sin título	< del 30% CAFD TAFAD Monitores de musculación	Entre 30% - 50% CAFD TAFAD	< 50% en CAFD TAFAD	El 50% o más CAFD TAFAD	Todos CAFD
Prescripción	No se realiza	Recomendación general por tipo de población	Recomendación por patología tras entrevista inicial	Atendiendo a prescripción médica	Atendiendo a prescripción médica y a pruebas no diagnósticas	Atendiendo a pruebas de esfuerzo
Evaluación Inicial	No se realiza	Entrevista inicial	Pruebas condicionales no diagnósticas generales	Valoración médica Pruebas no diagnósticas	Prescripción médica y a pruebas no diagnósticas específicas	Prescripción médica Prueba de esfuerzo

Mármol, Orquín y Sainz de Baranda, 2010

## MODELO LOW-COST

- Etiología: Sector aéreo (1970)
- País pionero: Alemania (McFit)
- Se implantan en España en 2008

**“QUIERO UN SERVICIO BÁSICO  
Y BARATO, PERO SIN  
RENUNCIAR A SU CALIDAD Y  
ESENCIA”**



ACTIVIDADES COLECTIVAS





## LISTADO TENDENCIAS FITNESS 2016

Tecnología wearable

Entrenamiento con el peso corporal

HIIT

Entrenamiento de Fuerza

Profesionales del fitness formados

Entrenamiento personal

Entrenamiento funcional

Entrenamiento edad avanzada

Ejercicio y pérdida de peso

Yoga



## ACTIVIDADES COLECTIVAS



Clasificación Hultquist, 2012



## LOW COST Y AACC



Rial y Villanueva, 2011.

Basanta, 2007.





**ESTUDIO I.- Análisis bibliométrico de la producción científica sobre las actividades dirigidas terrestres fitness.**

**ESTUDIO II.- Análisis de las actividades colectivas fitness ofertadas en los centros low-cost de España.**



# ESTUDIO I

## Análisis bibliométrico de la producción científica sobre las actividades dirigidas terrestres fitness.

### OBJETIVOS

- Determinar la **evolución** de la producción científica sobre las actividades dirigidas terrestres fitness en últimos 20 años.
- **Clasificar y categorizar** la literatura científica sobre las actividades dirigidas terrestres fitness en el periodo 1996-2016.
- Determinar las **tendencias y áreas de investigación** sobre las actividades dirigidas terrestres fitness en la actualidad.

# ESTUDIO I

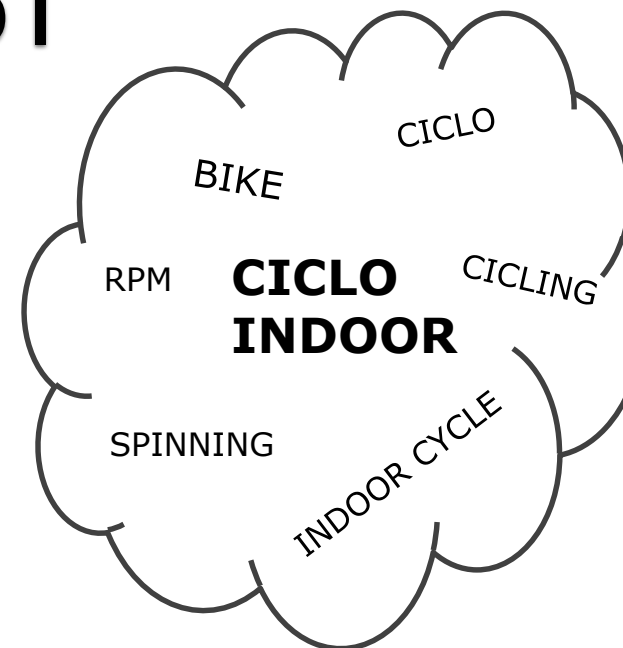
## MÉTODO

- 196 TOPICS : 29 ACTIVIDADES TIPO
- PERIODO BÚSQUEDA: 1996-2016

WEB OF KNOWLEDGE<sup>SM</sup>



THOMSON REUTERS



## - VARIABLES DE ESTUDIO

TOPIC	ARTICULO	Q	REVISTA	AÑO	ÁREA	CATEGORÍA	ACTIVIDAD TIPO
Spinning	Quantification of Spinning bike performance during a standard 50-minute class	Q2	JOURNAL OF SPORTS SCIENCES	2007	SPORT SCIENCES	Cardiovascular	Ciclo indoor

# ESTUDIO I

## MÉTODO

- ÍNDICE KAPPA DE COHEN.  $K = 1.00$



- INCLUSIÓN VARIABLES.

¿TRX?

- ANÁLISIS ESTADÍSTICO.

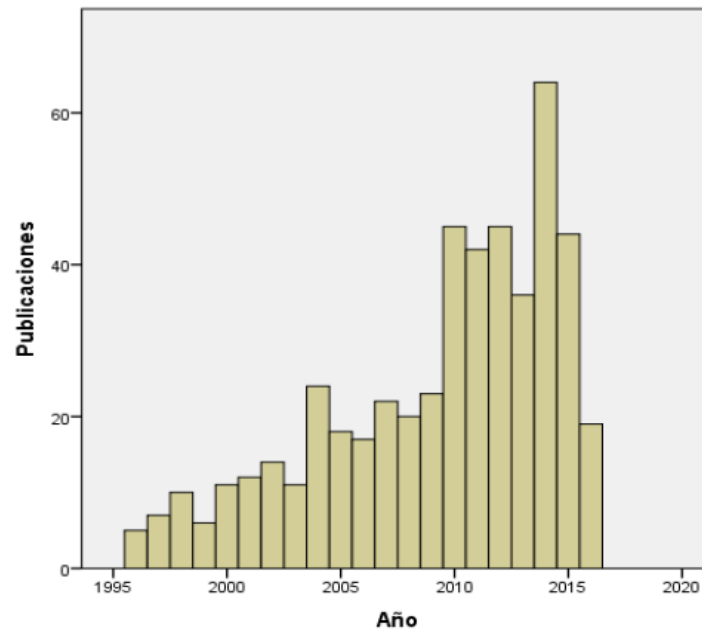




# ESTUDIO I

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

- BÚSQUEDA: **495** artículos vinculados a la temática de estudio.
- EVOLUCIÓN DE Nº PUBLICACIONES/AÑO



Valenciano, Devis-Devis, Villamón y Peiró-Velert, 2010



# ESTUDIO I

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

- BÚSQUEDA: DE **196** TOPICS, **45** ARROJAN RESULTADOS

**Pump**  
**PILATES**  
**Ciclo indoor**  
**Core**  
**Yoga**  
**Running**  
**Zumba**  
**Gap**  
**Mini-tramp**  
**Entto suspensión**

**Balance**  
**AERÓBIC**  
**Tonificación**  
**Step**  
**Fitness de combate**  
**Abdomen**  
**Crosstraining**  
**Ciclo indoor virtual**  
**Deportes de combate**  
**Elipdoor**

**Estiramientos**  
**Circuit training**  
**Funcional training**  
**Entto grandes equipos**  
**TAICHÍ**  
**Entto metabólico**  
**Entto en S. inestables**  
**Entto en el embarazo**  
**Estilos**

29 Actividades tipo

Zarceño e Itzcovic (2016)

Elvar, Costa y García, (2004).

# ESTUDIO I

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Análisis de términos fitness

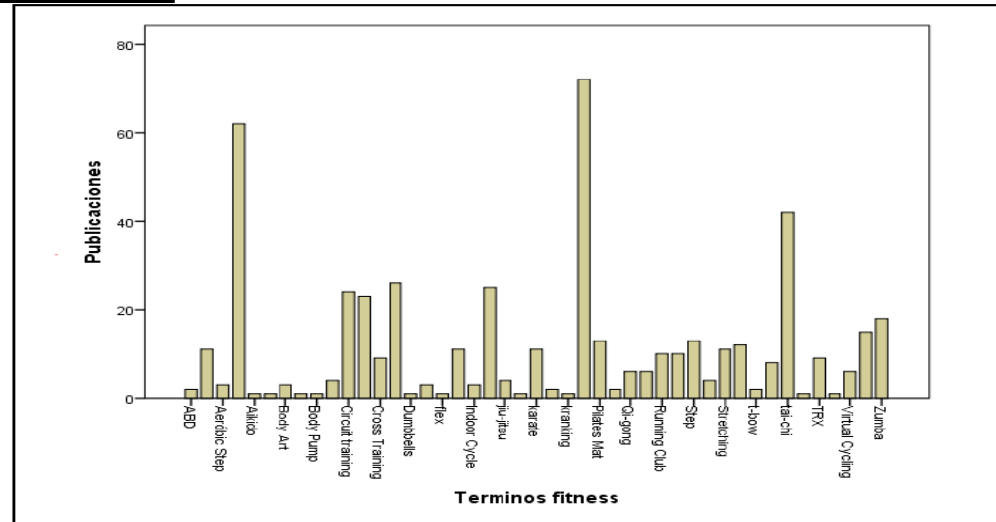


Figura 2.- Análisis de publicaciones por término fitness

Tabla 6.- Categorías sobre las que se han desarrollado los diferentes estudios

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Cardiovascular	163	32,9%
Cuerpo-mente	166	33,5%
Especialidad	27	5,5%
Fuerza	60	12,1%
Mixto	79	16,0%
Total	495	100,0%

### Análisis de Categorías (Hultquist)



# ESTUDIO I

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### - ÁREAS DE INVESTIGACIÓN

**21 ÁREAS  
DE  
CONOCIMIENTO**

**Tabla 4.-** Áreas de investigación sobre actividades fitness terrestres

Áreas de investigación	Frecuencia	Porcentajes
Anthropology	3	0,6%
Computer Science	1	0,2%
Endocrinology & Metabolism	3	0,6%
General & Internal Medicine	8	1,6%
Geography	1	0,2%
Health Care Sciences & Services	1	0,2%
Integrative & Complementary Medicine	1	0,2%
Mathematical & Computational Biology	1	0,2%
Medical Informatics	1	0,2%
Neurosciences & Neurology	1	0,2%
Nutrition & Dietetics	2	0,4%
Orthopedics	4	0,8%
Physiology	1	0,2%
Psychology	7	1,4%
Public, Environmental & Occupational Health	2	0,4%
Rehabilitation	12	2,4%
Respiratory System	1	0,2%
Rheumatology	3	0,6%
Social Sciences	9	1,8%
Sport Sciences	431	87,1%
Urology & Nephrology	2	0,4%
<b>Total</b>	<b>495</b>	<b>100,0%</b>

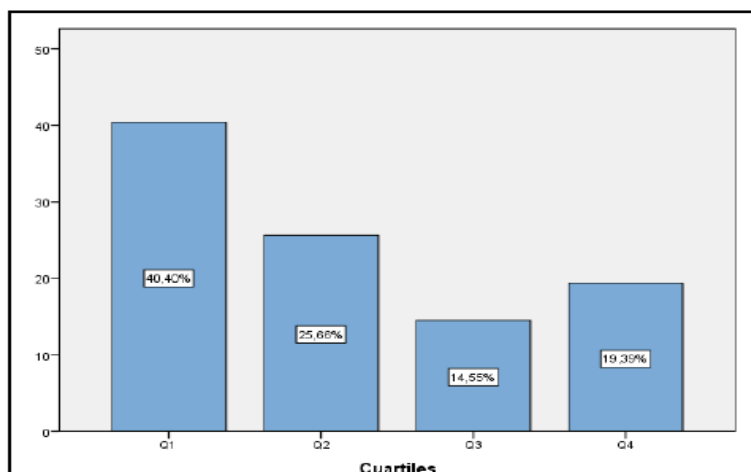


# ESTUDIO I

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**Tabla 5.-** Revistas que publicaron sobre las actividades terrestres fitness .(WOK).1996-2016

Revista	Frecuencia	Porcentaje
Medicine and Science in Sports and Exercise	104	21.0%
Journal of Strength and Conditioning Research	63	12.7%
Journal of Sports Medicine and Physical Fitness	23	4.6%
Journal of Aging and Physical Activity	15	3.0%
Archives of Physical Medicine and Rehabilitation	13	2.6%
Total	218	43.9%



*Figura 3.-* Cuartiles de revistas analizadas

119

REVISTAS  
DISTINTAS



# ESTUDIO I

## CONCLUSIONES

- Evolución de la producción científica
- Términos y actividades tipo.
- Tipo de actividad predominante.
- Revistas y cuartiles
- Áreas de investigación



# ESTUDIO II

## Análisis de las actividades colectivas fitness ofertadas en los centros low-cost de España.

### OBJETIVOS

- Identificar la **cantidad y diversidad** de actividades colectivas terrestres existente en los centros low-cost de España
- Comprobar qué **actividades fitness y tipo de actividades** terrestres son predominantes en los centros fitness low-cost de España
- Analizar las diferentes **propuestas de clasificación y terminologías** en el ámbito del fitness utilizadas en los centros low-cost a nivel nacional
- Observar la incidencia de las **nuevas tendencias** fitness, en los centros fitness low-cost de España
- Conocer los centros low-cost de España que ofertan **programas fitness estandarizados y/o audiovisuales**.



# ESTUDIO II

## MÉTODO

### MUESTRA

- 42 CENTROS FITNESS LOW COST → 37 CENTROS

### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

- Hoja de observación ad hoc
- Variables

- Actividad
- Categoría
- Nº horas máximo actividad/día
- Nº horas cada actividad/semana
  - Total actividades/semana
  - Propuesta clasificación
- Inclusión de nuevas tendencias
  - Uso de programas LMI
  - Uso de programas virtuales

494 AACC → 29 ACT.TIPO

# ESTUDIO II

## MÉTODO

### PROCEDIMIENTO

- Elaboración y validación hoja ad hoc
- Recogida de datos
- Análisis de folletos informativos
- Análisis de concordancia



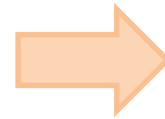
### ANÁLISIS ESTADÍSTICO

# ESTUDIO II

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### CANTIDAD Y DIVERSIDAD DE AACC EN CENTROS LOW COST

- Los centros ofrecen una media de 115,32 actividades a la semana
- Máximo de 420 actividades y mínimo de 16 AACC semanales.



# ESTUDIO II

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### ACTIVIDADES Y TIPO DE ACTIVIDADES FITNESS PREDOMINANTES

Tabla 2.-Tipo de actividad fitness según clasificación modificada de Hultquist (2012)

Tipo de actividad	% del N de la Columna	Recuento
Cardiovascular	36,64%	181,00
Cuerpo-mente	16,60%	82,00
Especialidad	4,05%	20,00
Fuerza	27,33%	135,00
Mixto	15,38%	76,00

Ciclo Indoor



Mini-tramp



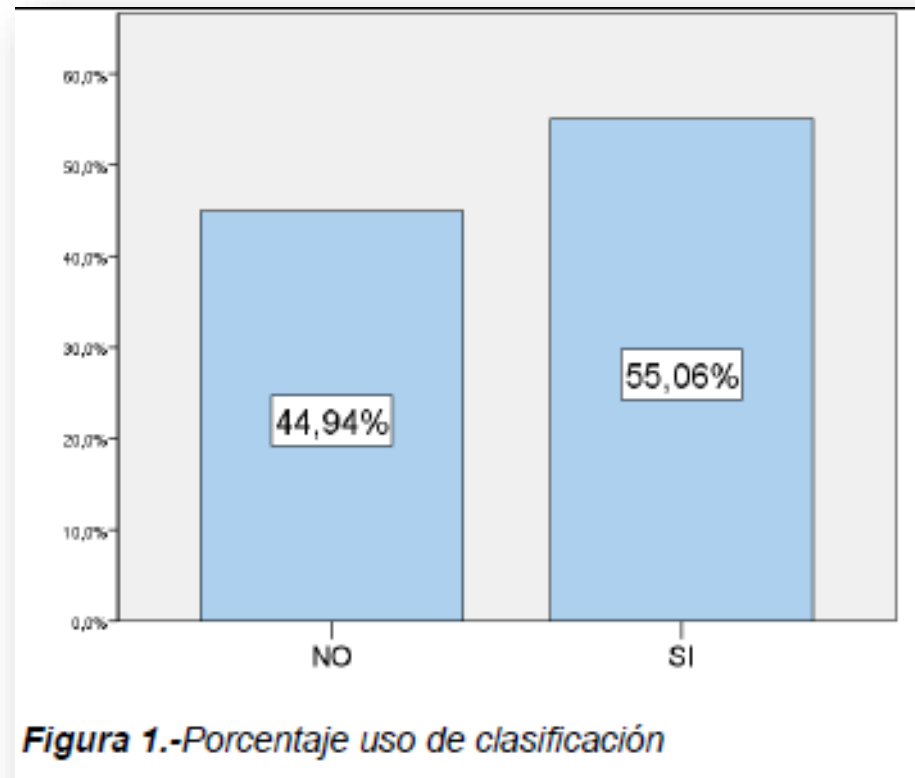
Latino

Barbado, 2005.  
Life fitness, 2015

# ESTUDIO II

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### PROPUESTAS DE CLASIFICACIÓN y TERMINOLOGÍAS



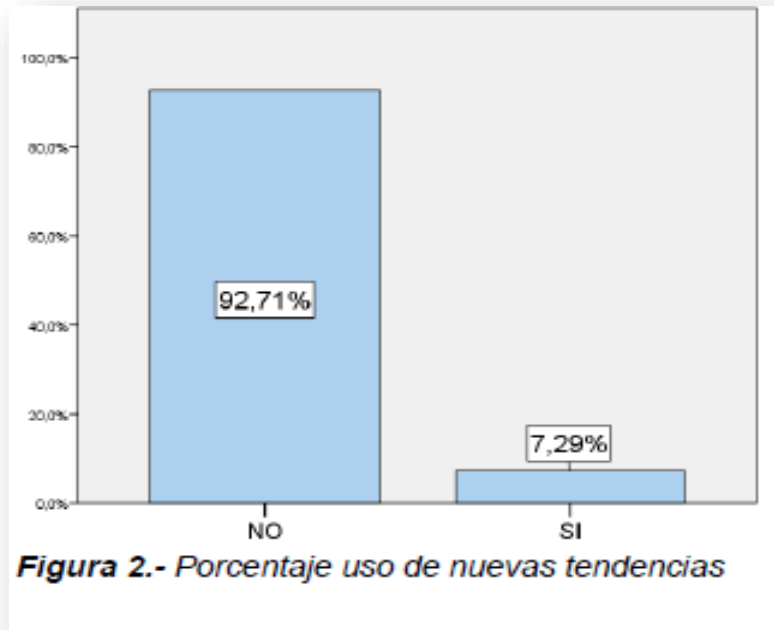
Basanta, 2007  
Hultquist, 2012  
Valvarce y Barbado, 2011



# ESTUDIO II

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### INCIDENCIA DE LAS NUEVAS TENDENCIAS FITNESS EN CENTROS LOW COST



# ESTUDIO II

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN



Fraser, 2013

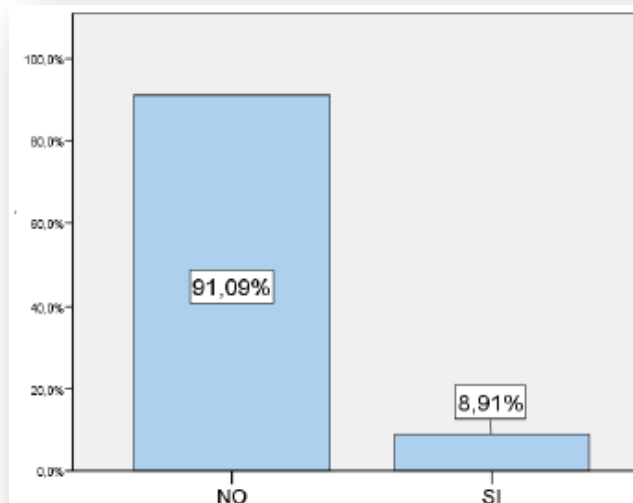


Figura 3.- Porcentaje de uso programas Les Mills

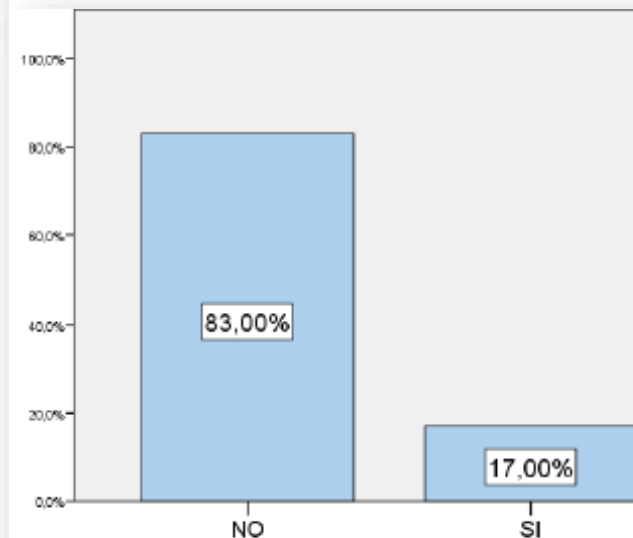


Figura 4.- Porcentaje de clases virtuales



# ESTUDIO II

## CONCLUSIONES

- **Cantidad y diversidad** de AADD en centros Low Cost
- **Actividades y Tipo de Actividades** predominantes en los centros Low Cost
- **Clasificación** de las actividades en los centros low cost
- Incorporación de **nuevas tendencias**
- Contratación y oferta de **programas LMI**
- Contratación y oferta de **programas virtuales**

# APLICACIONES PRÁCTICAS Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN





# Análisis de las actividades colectivas terrestres ofertadas en los centros fitness low-cost de España

Asignatura: Actividad Físico-Deportiva Saludable  
en Centros Deportivos y de Ocio

Docentes

Angélica Ginés Díaz

Pilar Sainz de Baranda Andújar

Antonio Cejudo Palomo

