



Oferta de actividades en los Centros Deportivos y de Ocio. Centros Deportivos de Murcia.

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



CONCEPTO DE FITNESS

EVOLUCIÓN DEL SECTOR FITNESS

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

**EVOLUCIÓN DE LAS
ACTIVIDADES COLECTIVAS**





TENDENCIAS FITNESS

LISTADO TENDENCIAS FITNESS 2015

Entrenamiento con el peso corporal

HIIT

Profesionales del fitness formados

Entrenamiento de Fuerza

Entrenamiento personal

Ejercicio y pérdida de peso

Yoga

Entrenamiento edad avanzada

Entrenamiento funcional

Entrenamiento personal en grupo



Thompson, 2014.



EVOLUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES COLECTIVAS

OBJETIVO GENERAL

- Conocer el estado actual de las actividades fitness ofertadas en los centros deportivos de Murcia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar la **cantidad y diversidad** de actividades colectivas terrestres existente en los centros deportivos de Murcia.
- Comprobar qué **actividades fitness y tipo de actividades** terrestres son predominantes en los centros deportivos de Murcia.
- Analizar las diferentes **propuestas de clasificación y terminologías** en el ámbito del fitness.
- Observar la incidencia de las **nuevas tendencias fitness** en los centros deportivos de Murcia.
- Conocer los centros deportivos de Murcia que ofertan **programas fitness estandarizados**.

MUESTRA

- 20 centros deportivos de Murcia.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

- Hoja de observación ad hoc
- Variables



301 actividades → 24 categorías

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

HORARIO ACTIVIDADES MCM

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30H	TOTAL BODY	GAP	TOTAL BODY	TÁBATA	TOTAL BODY
10:30H		PILATES		ZUMBA	SPINNING
18:00H	TOTAL BODY	CARDIO BOX	TOTAL BODY	CARDIO BOX	PILATES
19:00H	GAP	ZUMBA	GAP	ZUMBA	
	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
20:00H	QUEMA GRASAS	TONIFICACIÓN	QUEMA GRASAS	TONIFICACIÓN	TONIFICACIÓN
21:00H	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	



PROCEDIMIENTO

- Elaboración y validación hoja observación
- Recogida de datos
- Análisis de folletos informativos

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
7:30	BODY	CICLO VIRTUAL	BODY	CICLO VIRTUAL	ZUMBA
9:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
9:30	STEP	BODY / TRX	ZUMBA	BODY / TRX	STEP
10:30	ZUMBA		G.A.P.		
	EXPRESS		EXPRESS		PILATES
11:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
14:15	CICLO	BODY / TRX	CICLO	TRX	
16:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL



DEFINICIÓN DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES COLECTIVAS TERRESTRES

CANTIDAD Y DIVERSIDAD DE ACTIVIDADES COLECTIVAS TERRESTRES

- Los centros ofrecen una media de 15,05 actividades.
- Máximo de 29 actividades y mínimo de 9.

ACTIVIDADES Y TIPO DE ACTIVIDADES FITNESS PREDOMINANTES

Tabla 2.- Tipo de actividades fitness terrestres.

Tipo de actividad	Número de centros		Horas/día			Horas/semana			
	N	M	SD	Min	Max	M	SD	Min	Max
Fuerza	20	1,49	0,65	1	3	4,38	3,4	1	15
Cardiovascular	20	2,06	1,57	1	8	6,88	8,13	1	41
Cuerpo-Mente	20	1,58	0,94	1	6	4,56	3,9	1	27
Mixto	14	1,2	0,41	1	2	2,76	1,98	1	9
Especialidad	14	1,26	0,59	1	3	2,96	2,28	1	9

PROPUESTAS DE CLASIFICACIÓN Y TERMINOLOGÍAS

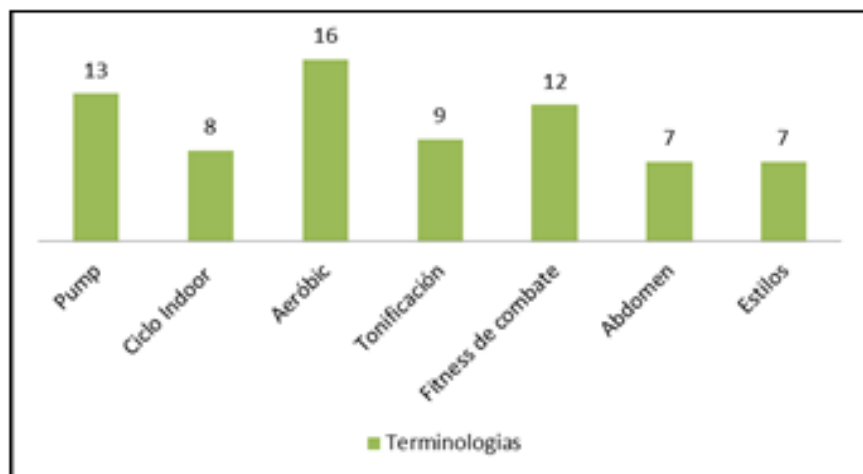


Figura 1.- Número de nomenclaturas por categoría

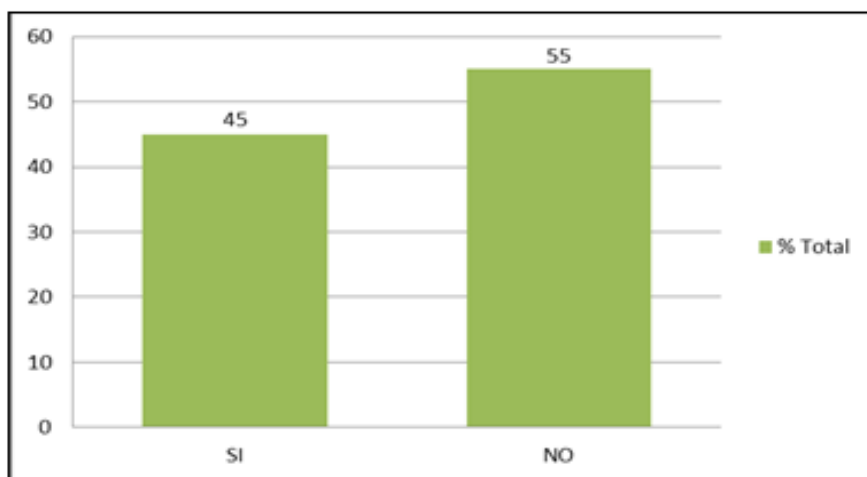


Figura 3.- Porcentaje uso de clasificación



Rial y Villanueva, 2011.
Basanta, 2007.

INCIDENCIA DE LAS NUEVAS TENDENCIAS FITNESS

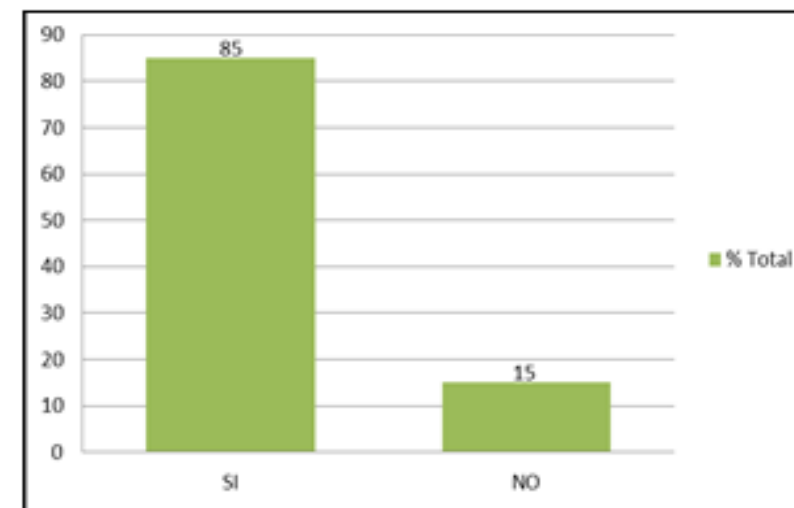
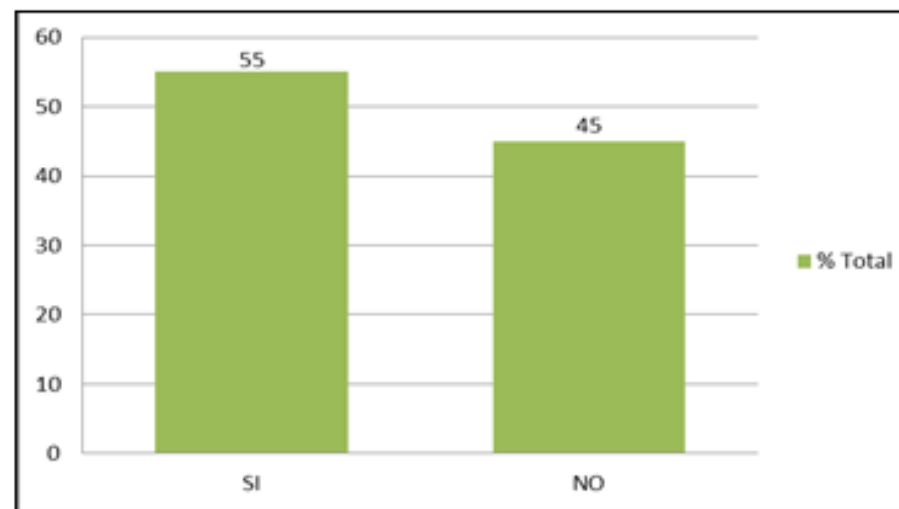
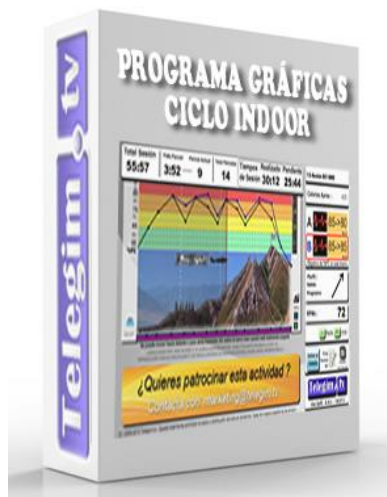


Figura 4.- Porcentaje de nuevas tendencias

PROGRAMAS FITNESS ESTANDARIZADOS OFERTADOS



Fraser, 2013.

Figura 5.- Porcentaje de contratación de programas



Oferta de actividades en los Centros Deportivos y de Ocio. Centros Deportivos de Murcia.

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**

