

Material Docente

Asignatura:

Actividad Físico-Deportiva Saludable
en Centros Deportivos y de Ocio

Monografía

**“ANÁLISIS DE LAS ACTIVIDADES
COLECTIVAS FITNESS OFERTADAS
EN LOS CENTROS DEPORTIVOS DE
MURCIA”**

Angélica Ginés-Díaz

Antonio Cejudo

Pilar Sainz de Baranda

Ginés-Díaz, A., Cejudo, A., Sainz de Baranda, P. (2021). Análisis de las actividades colectivas fitness ofertadas en los centros deportivos de Murcia. Murcia: Universidad de Murcia.

Edición electrónica disponible en Digitum: Repositorio Institucional de la Universidad de Murcia



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

No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.

Índice

1. Introducción	1
1.1. Conceptualización de términos relacionados	1
1.2. Evolución del fitness	3
1.3. Evolución de las actividades colectivas fitness	4
1.4. Nuevas tendencias fitness	6
1.5. Definición de las diferentes actividades colectivas terrestre	6
1.6. Clasificación de las actividades colectivas terrestres	10
2. Objetivos	12
2.1. Objetivo General	12
2.2. Objetivos Específicos	12
3. Método	12
3.1. Muestra	12
3.2. Instrumento de evaluación	12
3.3. Procedimiento	13
3.4. Análisis Estadístico	14
4. Resultados	14
4.1. Cantidad y diversidad de actividades colectivas terrestres	14
4.2. Actividades y tipo de actividades fitness terrestres predominantes	15
4.3. Propuestas de clasificación y terminologías utilizadas en el ámbito del fitness	20
4.4. Incidencia de las nuevas tendencias fitness en los centros deportivos	21
4.5. Programas fitness estandarizados	23
5. Discusión	23
5.1. Cantidad y diversidad de actividades colectivas terrestres existente en los centros deportivos de Murcia	23
5.2. Actividades y tipo de actividades fitness terrestres predominantes en los centros deportivos de Murcia	24
5.3. Propuestas de clasificación y terminologías utilizadas en el ámbito del fitness, en los centros deportivos de Murcia	24
5.4. Incidencia de las nuevas tendencias fitness en los centros deportivos de Murcia	25
5.5. Centros deportivos de Murcia que han contratado programas fitness estandarizados	25
6. Conclusiones	26
7. Futuras líneas de investigación	26
8. Referencias bibliográficas	26
9. Anexos	30

1. INTRODUCCIÓN

El ejercicio físico es una actividad con gran demanda social. Gracias a sus múltiples beneficios (afectivo-sociales, físicos, psicológicos, etc.), cada vez son más las personas que se unen a las prácticas deportivas, ya sea en federaciones deportivas, en gimnasios, en clubs deportivos o incluso por libre (García y Llopis, 2011).

El sector “gimnasios y centros deportivos” en la actualidad constituye una parcela muy importante en la industria del ocio-salud, la cual durante las últimas décadas ha experimentado un auge creciente. Los centros dedicados a la práctica deportiva y a la salud han ido evolucionando, adaptándose a las nuevas demandas y necesidades de la población (Reverter y Barbany, 2007).

En los últimos años se ha pasado de gimnasios instalados en bajos o sótanos, donde la actividad principal era el trabajo en sala de musculación y donde solo se disponía de una sala para actividades colectivas, a centros fitness, donde las actividades dirigidas son las más demandadas (Basanta, 2007).

Por otra parte, la industria del fitness es joven, de forma que es difícil conocer la problemática asociada a la práctica y gestión de los centros deportivos y clubes de España. Además, el incremento del número de participantes y la cada vez mayor competencia del sector hace necesaria una profesionalización de las estructuras de las organizaciones (Mariscal, 2012).

Los sucesivos cambios que sufre el sector fitness, sobre todo en la amplia diversidad de actividades colectivas ofertadas, así como en las formas de entrenamiento diferentes con materiales técnico-deportivo innovadores, afectan directamente a las actividades dirigidas. Existen multitud de nomenclaturas para diferentes actividades, por lo que se hace necesario un análisis y revisión de la terminología utilizada en el ámbito del fitness (Rial y Villanueva, 2011).

1.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE TÉRMINOS RELACIONADOS

Fitness: El concepto de fitness presenta diversas conceptualizaciones, variando las mismas según el profesional que las aborde.

El término fitness, está formado por el prefijo fit, que significa “en forma”, al que se le añade el sufijo -ness (en su acepción de “estado de”), y significa estado de forma, referido al nivel de condición física (Sánchez, 2011).

Para Corrales (2010), es una palabra relativamente nueva y de procedencia foránea, pudiendo originar esto el desconocimiento exacto de su significado.

Por otro lado, Mariscal (2012) afirma que el concepto fitness, hace referencia a una actividad física sostenida en el tiempo que se planifica y se sigue regularmente con el propósito de mejorar o mantener una buena salud y condición física.

Para Colado, Moreno y Vidal (2000) es un fenómeno social que, si bien en un principio, estaba restringido a la práctica de ejercicio físico para la consecución de obtener o mejorar la condición física (physical fitness), hoy en día se ha visto ampliado, completado y adaptado su significado a los nuevos cambios ideológicos y estructurales sociales.

Aptitud física o Physical fitness: Para el Colegio Americano de Medicina del Deporte, el término fitness es sinónimo de aptitud física. El término de aptitud física ha evolucionado a lo largo del tiempo. Diversas organizaciones y autores han propuesto su percepción conceptual (Lopategui, 2013).

La definición clásica de aptitud física, una de las primeras en salir en la literatura, se describe como la capacidad de realización de actividades cotidianas sin llegar a fatigarse en exceso, teniendo energía suficiente para disfrutar de pasatiempos y poder afrontar, en su caso, emergencias imprevistas (Lopategui, 2013).

El Colegio Americano de Medicina del Deporte, planteó en 1990 la definición de physical fitness (aptitud física). Para el ACSM la aptitud física era la habilidad de realizar niveles de moderada a vigorosa actividad física sin fatiga y la capacidad de mantener tal habilidad a lo largo de la vida. La aptitud física o physical fitness abarca cinco componentes fundamentales: tolerancia cardiorrespiratoria, fortaleza muscular, tolerancia muscular, flexibilidad y composición corporal. Recientemente esta organización revisa la definición, de forma que autores de renombre en el campo de las ciencias de la actividad física hablan de aptitud física o physical fitness como de un conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionado con la actividad para llevar a cabo actividades físicas (Lopategui, 2013).

Wellness: El término wellness es un neologismo inglés formado por la adición del sufijo -ness (En su aceptación de “estado de”) al adjetivo well (Aceptación de bien en relación a la salud). El sustantivo resultante wellness significa “estado de bienestar” (Sánchez, 2011).

Por lo tanto, según el planteamiento wellness se busca crear un equilibrio real entre los componentes intelectuales, sociales, espirituales y físicos, generando en las personas una especial viveza mental, curiosidad, emotividad y una necesidad de relación con los otros (Corrales, 2010).

Actividad Fitness: Para Martin (2000), la actividad fitness es aquella que mejora todos o alguno de los componentes de los que está formado el fitness, de forma que incide en la calidad de vida del practicante.

Centro Deportivo: Las instalaciones deportivas y gimnasios son definidas por la ACSM como organizaciones que ofrecen programas para la salud y el acondicionamiento físico como su servicio recreativas de alta intensidad (Baloncesto, tenis, natación, pádel, etc.) (Pollock et al., 1998).

Gimnasio y Centro Fitness: Según Zaragoza (1994), se debe diferenciar el Centro Fitness, por una parte, del simple gimnasio. En este sentido, el objetivo específico del gimnasio es el desarrollo, fortalecimiento y flexibilidad del cuerpo mediante la práctica de determinados ejercicios.

Los objetivos de los Centros Fitness son mucho más amplios, incluyen potenciación física, pero también el control emocional y la educación sanitaria, abarca aspectos nutricionales y dietéticos saludables, control y vigilancia médica (Zaragoza, 1994).

Fitness Center y Centros Fitness y Wellness: Los Fitness Center disponen de una zona de spa, además de ofrecer horarios de apertura y cierre muy amplios, mientras que, los Centros Fitness y Wellness serían como los Fitness Center pero con muchos más productos y servicios (Reverter y Barbany, 2007).

Microcentros especializados y Centros Low Cost: En la primera década del 2000 aparecen los microcentros especializados (microcentros como "Curves"), situados en locales comerciales con una superficie de aproximadamente 200m², ofreciendo servicios básicos y complementarios indispensables (taquillas y vestuarios). Con una filosofía similar a la anterior respecto a la oferta de lo esencial para la práctica físico-deportiva y con unos precios muy bajos, irrumpen en el mercado del fitness los low cost (Sánchez, 2011).

1.2. EVOLUCIÓN DEL FITNESS

Hace tan solo dos décadas, los gimnasios eran muy diferentes, siendo estos pequeños locales de unos 300 o 400m², gestionados generalmente por una familia y con una clientela que centraba su práctica básicamente en las artes marciales y musculación. Los clientes además eran deportistas federados en su mayoría (Sánchez, 2011).

Hoy en día el sector está en manos de grandes empresas, estructuras organizativas y gestores deportivos profesionales, su superficie es mayor (2000m²) y la oferta de servicios se ha ampliado enormemente (Sánchez, 2011).

Tras comprobarse la gran repercusión de la actividad física sobre la calidad de vida y la salud, surgen diversas prácticas físicas (Colado, Moreno y Vidal, 2000). De hecho, los centros fitness surgen en respuesta a la necesidad de ofertar actividad físico-saludable a una población cada vez más amplia (Águila y Sicilia, 2014).

Aunque el discurso sobre la importancia de la actividad física en relación a la salud ya se percibía en el siglo XVIII, será a mitad del siglo XX cuando se retome y cobre auge éste concepto, gracias a las recomendaciones ofrecidas por entes tanto públicos como privados como el ACSM (Águila y Sicilia, 2014).

En el período que transcurre entre los años 60 y 90, y tras demostrarse la importancia del ejercicio en el plano físico y psíquico, surgen además de la instauración del deporte de competición, una revolución de los ejercicios aeróbicos, el deporte para todos, la musculación, etc. Sin embargo, los planteamientos y miras eran demasiado reducidas y concretas (Corrales, 2010).

Con el paso de los años, y el aumento de las investigaciones en el ámbito del ejercicio y la actividad físico-deportiva prosiguen, de forma más concreta y exhaustiva ante una demanda social creciente (Corrales, 2010). Será en este contexto, y tras ésa “segunda revolución del ejercicio físico”, donde brota la filosofía fitness (Águila y Sicilia, 2014). Así, el gimnasio familiar deja paso a los centros de fitness con una gestión profesionalizada, y éstos a los centros wellness en los años 90. En la primera década del 2000 aparecen los microcentros especializados y los centros low cost (Sánchez, 2011).

Actualmente, conviven en el sector tanto gimnasios tradicionales, como el resto de modelos de negocio. Se trata de un sector dinámico y en evolución constante, con un gran potencial de crecimiento y rendimiento económico, con mucha competencia, lo que fuerza a las empresas a agudizar su ingenio competitivo y a analizar sus modelos de gestión (Sánchez, 2011).

Actualmente, España está entre los 5 países más importantes de Europa en el sector del fitness. Este es un sector que se ha convertido en un mercado asentado y que no va a ceder a la expansión en los próximos años (Boned, Felipe, Barranco, Grimaldi-Puyana y Crovetto, 2015).

1.3. EVOLUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES COLECTIVAS FITNESS

El origen del aeróbic se sitúa en el año 1968, a raíz de un libro publicado por el Dr. Kenneth H. Cooper, un médico teniente coronel de las fuerzas armadas norteamericanas. En dicho libro titulado *Aeróbics*, se preconiza las excelencias del ejercicio aeróbico y, cuyo éxito, haría que publicase dos libros más titulados “*The New Aeróbics*”, adaptado a personas mayores de 35 años y “*Aeróbics for Women*”, en este caso para mujeres (Fernández, López y Morales, 2010).

En el año 1986, Jackie Soresen, esposa de un militar norteamericano, crea un programa llamado “*Isotónics*” basándose en lo expuesto por Cooper pero adaptando música y elementos de otras disciplinas, como son el jogging, el jazz y el baile. Se realiza la primera forma de Aeróbic Dance, donde se combinan movimientos de gimnasia (jogging) con pasos de danza. Debido al triunfo del

programa, Soresen en 1970, funda el primer estudio donde se ofrecen clases de aeróbic al público, llamado “Aeróbic Dancing Inc” (Fernández et al., 2010).

En 1986, Gin Miller inventa el step, siendo éste una de las manifestaciones derivadas del aeróbic de más éxito y difusión. Comprobada la eficacia de un programa de entrenamiento utilizando el step, la empresa Reebok lanza al mercado estadounidense el “Step Reebok” (Rial, 2012).

Las clases de Step comenzarán a impartirse a mediados de 1980 gozando de gran aceptación, y es a principios de 1990 cuando la moda entra en Europa. En este continente, las sesiones de step fueron muy bien recibidas (Fernández et al., 2010).

Desde las primeras sesiones hasta nuestros días, la danza aeróbica y el fitness han evolucionado, conociéndose multitud de nuevas actividades que año tras año aparecen en el mercado. Comienzan así las actividades grupales con soporte musical, existiendo dos tendencias diferenciadas, por un lado, se imparten sesiones en las que el instructor escoge su propia metodología, música y movimientos, mientras que por otro se encuentran sesiones del tipo “pre-coreografiadas”, producidas por organizaciones o empresas que estandarizan los entrenamientos (Fraser, 2013).

Los instructores que trabajan bajo un modelo pre-coreografiado, reciben una formación especializada, además, la empresa diseña los programas y los ofrece al instructor formado del centro afiliado a la misma. El papel del profesor que sigue este tipo de modelo consiste en memorizar y practicar las sesiones para luego llevarlas a cabo en sus propias clases (Fraser, 2013).

Una de las corporaciones con mayor influencia a nivel mundial es Les Mills International (LMI). Los programas Les Mills (También llamados Body Systems o Body Systems Training) nacen en Nueva Zelanda y fueron desarrollados por una familia de atletas. En 1968 Philips Mills funda la empresa LMI, y es en 1990 cuando nace el primer programa BTS, llamado Pump inicialmente, para luego denominarse BodyPump (Fernández, 2004).

Desde entonces muchas otras actividades se han ido desarrollando, y hoy en día sus programas se llevan a cabo en más de 14.000 clubs de 80 países. Los programas principales que LMI oferta para el 2015 son: Body Pump, Body Combat, Body Attack, Body Balance, RPM, Body Step, Body Jam, SH´BAM, Body Vive, CXWORX, Les Mills Grit Strenght, Plyo, Cardio (HIITs) y Born to move: Youth training (Les Mills, 2015).

Actualmente, Les Mills junto con la empresa Reebok presentan un concepto totalmente nuevo de entrenamiento, un proyecto revolucionario que presume cambiar el enfoque del fitness. “The Project: Immersive Fitness” consigue mediante una sala especializada con videos proyectados,

que el participante viva una experiencia única. Las sesiones que se imparten en esta sala son The Trip , The Challenge y The Dream (Les Mills, 2015).

1.4. NUEVAS TENDENCIAS FITNESS

El Colegio Americano de Medicina del Deporte lleva publicando desde el año 2007 la lista de tendencias del fitness. Los datos son el resultado de la encuesta anual que ACSM realiza a más de 3.800 profesionales del Fitness de las áreas médica, comercial y clínica de gimnasios y clubes deportivos para evaluar las 20 principales tendencias del fitness en todo el mundo para el próximo año (Thompson, 2014).

Los resultados del análisis del ACSM para el año 2015, sitúan en un primer lugar el entrenamiento con el peso corporal (Calistenia). En el año 2014 en primer lugar se situaba el entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), quedando el entrenamiento con el peso corporal en segundo lugar. El tercer y cuarto puesto se han mantenido igual de un año para otro, siendo ocupados por los profesionales del fitness bien formados, certificados con experiencia y el entrenamiento de fuerza. Como quinto y sexto puesto se encuentran el entrenamiento personal y el ejercicio para la pérdida de peso, que se han mantenido en los diez primeros puestos, simplemente intercambiándose el puesto, dando más importancia en el año 2015 al entrenamiento personal. Los siguientes en la lista son el yoga, entrenamiento para adultos de edad avanzada y el entrenamiento funcional, que representaban en el listado del año 2014 puestos similares (Thompson, 2014).

La promoción de la salud en el lugar de trabajo, las actividades al aire libre, el wellness coaching y el entrenamiento en circuito ascienden en la lista, mientras que el trabajo del core desciende del puesto 13 al 15. El entrenamiento específico para un determinado deporte asciende dos puestos del 18 al 16, aunque en los listados del año 2013 no aparecía, mientras que cae muchos puestos el entrenamiento para la prevención y tratamiento de la obesidad en niños. La valoración del rendimiento y los programas de incentivos para trabajadores, se sitúan en los últimos puestos del listado, y finalmente en el puesto número 20 se encuentra el Bootcamp, que entró con fuerza en el 2011 con el puesto 8 y ha ido perdiendo importancia con los años (Thompson, 2014).

1.5. DEFINICIÓN DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES COLECTIVAS TERRESTRES

Aunque existe mucha controversia a la hora de nombrar y definir las diferentes actividades grupales (Rial y Villanueva, 2011), a continuación, se van a definir las actividades colectivas terrestres que más ofertan los gimnasios y centros deportivos actualmente.

Ciclo Indoor: Es una actividad grupal dirigida con soporte musical, en la cual se hace uso de bicicletas estáticas que están diseñadas especialmente para esta actividad y que cuenta con un ajuste de carga regulable. A nivel físico, el objetivo principal es el trabajo cardiovascular, aunque también se trabaja

la fuerza a nivel de miembro inferior de forma notable. El ciclo indoor lleva más de diez años siendo una de las actividades de más éxito en los centros deportivos. El auge de esta actividad viene dado por la sencillez, facilidad de aprendizaje, facilidad de ejecución, la diversión y el tiempo que se requiere para llegar a los objetivos. La actividad está presente en todos los centros de fitness hoy en día y supone una herramienta fidelizadora de clientes muy poderosa (Morente, Yaques y Zabala, 2015).

Por lo tanto, y según el Doctor Carlos Barbado (2005), es una de las actividades predilectas de los usuarios, que entró con fuerza en gimnasios y centros, además (Barbado, 2007) existe una necesidad de ir más allá y dar a conocer esta apasionante actividad que tantos adeptos genera.

Aerobic: Ejercicio físico dirigido colectivo con soporte musical que tiene como objetivo mejorar o mantener la condición física orientada a la salud (Fernández et al., 2010).

El aeróbic ha sido la base de multitud de actividades con soporte musical que se han ido desarrollando hasta el momento. Hasta tal punto que algunas de sus manifestaciones han llegado a obtener propia entidad, como es el caso del step, del aerodance o el aerobox (Fernández et al., 2010).

Step: En 1986, Gin Miller inventa el step, siendo éste una de las vertientes del aeróbic con mayor éxito y difusión (Rial, 2012). Esta actividad consiste en subir y bajar de una plataforma ajustable con altura entre 10 y 25 cm, mientras se realizan diferentes movimientos de aeróbic, entrenamiento o baile al ritmo de la música. Se señala que permite incluir en una clase todos los niveles de aptitud corporal (Reebok, 1990).

Fitness de combate: A partir del año 2000, se produce un crecimiento explosivo de prácticas corporales pertenecientes al Fitness. Desaparece el Slide, pero se promueven nuevas técnicas de gimnasia aeróbica como las técnicas de combate. Así, se desarrollan diferentes programas de ejercicio como el taebo, el aerobox y el aerokickboxing (Crespo, 2013).

Según Díaz (2007), el aerobox es una de las modalidades del aeróbic que ha conseguido una gran aceptación en el mundo del fitness. El aerobox es una actividad física grupal que combina movimientos y posiciones de distintas disciplinas de auto defensa (Kick boxing, boxeo, Muay Thai, Karate...) con una base musical.

GAP: Programa de ejercicios en grupo con soporte musical, cuyo objetivo principal es la tonificación de glúteos, abdomen y piernas. Se suelen utilizar diferentes materiales para el desarrollo de estas clases, como gomas o steps (Fernández, 2004).

Sesiones colectivas de tonificación: Los programas de fitness, durante mucho tiempo han incorporado fases de tonificación muscular. Actualmente existen multitud de programas en los que el trabajo se realiza de forma exclusiva con sobrecargas (Heredia y Costa, 2004).

Se presentan como una alternativa a la gimnasia de mantenimiento, con objetivos de tonificación, siendo la resistencia a vencer el propio peso corporal, o diversos materiales. Es habitual encontrar estos programas en los centros fitness y gimnasios bajo denominaciones diferentes y en inglés: Total Body Condition, Fitness, etc. (Fernández et al., 2010).

Body fitness: Se trata de un programa similar al anterior en cuanto al objetivo, ya que se realiza un trabajo de tonificación muscular. Sin embargo, en estos programas se utilizan barras y discos como material principal y las sesiones se llevan a cabo de forma pre-coreografiada (Fernández et al., 2010).

Danzas aeróbicas: Programas como aero dance, aero latino, aero funk, aero hip-hop, aero-jazz, boollywood, etc...surgen de la fusión del aeróbic con variados ritmos y estilos (Charola, 1996).

Zumba: Zumba fitness es un nuevo tipo de entrenamiento basado en los ritmos y danzas latinos principalmente. Sus programas fusionan los pasos básicos de diversos estilos como el merengue, la salsa, el reggaetón, hip-hop, danza del vientre, o la cumbia con técnicas aeróbicas (Hiznayova, 2013).

Pilates: El método Pilates actualmente se incluye en la mayoría de los gimnasios y centros deportivos, siendo una técnica que se ha popularizado gracias a los beneficios que aporta a nivel de higiene postural, flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio (González-Gálvez, Sainz de Baranda, García-Pastor y Aznar, 2012).

El método Pilates fue creado por Joseph Pilates en 1920, el cual defendía la teoría de que el fortalecimiento del centro de energía de cada individuo se podía conseguir partiendo del movimiento libre de todo el cuerpo en general (Fernández, 2004).

Circuit Training y entrenamientos interválicos: Los entrenamientos en circuito y los HIITs se han incorporado a las sesiones colectivas en los últimos años (Thompson, 2014).

Bootcamp: Bootcamp o entrenamiento militar consiste en un programa basado en las técnicas de entrenamiento militar de alta intensidad (Instituto de Estudios Deportivos, 2010). Se puede realizar tanto en una sala o pabellón como al aire libre, siendo este ámbito el idóneo.

Crossfit: Se trata de un programa de entrenamiento basado en el movimiento funcional con constante variación y ejecutado a intensidades elevadas. Crossfit es un programa de fuerza central y de acondicionamiento, no especializado, que trata de optimizar la competencia física en cada uno de los dominios que se reconocen en el fitness: resistencia cardiovascular y respiratoria, fuerza,

flexibilidad, potencia, velocidad, fortaleza, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión. El objetivo principal del crossfit consiste en lograr un fitness amplio, general e integral (Merino, 2013).

TRX. Entrenamiento en suspensión: El TRX fue creado por el ejército americano para cubrir la necesidad de mantener la condición física sin un equipo adecuado ni espacios habilitados para el entrenamiento. A partir de un cinturón de paracaídas, Randy Hentrick y colaboradores desarrollaron el TRX, un aparato formado por correas y arneses para trabajar con el peso corporal como resistencia. Con el entrenamiento en suspensión se desarrolla la fuerza funcional, y además mejora la flexibilidad, equilibrio y fortalecimiento del core (Martín, 2011).

Core y Core-Stability: En los últimos años, el ámbito del fitness incluye cada vez más ejercicios de estabilidad en sus programas de entrenamiento. Los ejercicios tradicionales se han modificado para centrarse en la estabilidad del core, incorporando a las sesiones superficies tanto estables como inestables (Willardson, 2007).

Minitramp: estas actividades se agrupan bajo diferentes nombres, como power jump o jump, además las sesiones pueden realizarse de forma coreografiada o pre-coreografiada.

En las clases de jump, los ejercicios se realizan sobre una mini cama elástica. La sesión se realiza por medio de secuencias de movimientos rítmicos y coreografiados, teniendo como uno de sus objetivos la mejora de la capacidad aeróbica (Bellei, Sponchiado, Assis, Perrout y Silva, 2009).

Yoga: Sistema ancestral que tiene su origen en la medicina tradicional de la India. Es un conjunto de técnicas de concentración derivadas de esta doctrina filosófica hindú, para conseguir un dominio tanto físico como mental. Existen diferentes métodos de practicar Yoga, siendo los más conocidos el Bahkti Yoga, Hatha Yoga, Jñána Yoga, Karma Yoga y Raja Yoga (Fernández, 2004).

Tai-chí: Sistema que proviene de las artes marciales, cuyo origen se atribuye a un monje taoísta, hace 800 años. Originalmente servía a las familias nobles como preparación física para el combate. Consiste en un conjunto de movimientos encadenados, realizados lentamente y de forma continua. Existen diversos estilos y escuelas (Fernández, 2004).

Stretching postural: El stretching postural es una técnica creada en Francia, por el fisioterapeuta Jean Pierre Moreau a finales de los años 70, en la que se desarrollan, se tonifican y se alargan los músculos posturales, los músculos que nos permiten permanecer en posición vertical. La finalidad del stretching postural es favorecer la distensión física y mental del individuo, por medio del dominio del estiramiento (Le Bivic, 1998).

Artes Marciales: Las artes marciales son una de las actividades grupales que primero se impusieron en los gimnasios. Antes de la gran revolución del Fitness, en los pequeños gimnasios los clientes eran

básicamente practicantes de artes marciales o de musculación deportiva. Hoy en día los programas de artes marciales todavía tienen cabida en los centros deportivos, incluso algunos pequeños gimnasios se han especializado en el desarrollo de alguna de las diversas disciplinas de combate (Sánchez, 2011).

1.6. CLASIFICACIONES DE LAS ACTIVIDADES COLECTIVAS TERRESTRES

Actualmente en los centros fitness coexisten multitud de disciplinas. Los términos para designar a las actividades que se realizan no son los mismos en los diferentes centros deportivos, existiendo una falta de unanimidad hacia la terminología utilizada en un ámbito que no cesa de crecer. La inclusión de las franquicias en los centros deportivos favorece estas diferencias, de forma que se utilizan términos muy diferentes, aunque se realicen actividades similares. Surge así una necesidad de ofertar al usuario una clasificación, sencilla, para que pueda seleccionar sus sesiones colectivas en función de sus objetivos, nivel de complejidad y calidad física predominante (Basanta, 2007).

En este sentido, Basanta (2007) analiza las actividades de 12 centros fitness de España, encontrando únicamente 3 propuestas:

Propuesta de clasificación. Centro Wellnes Plenilunio Madrid:

- Cuerpo tono-línea-ritmo: gap, bosu, body pump, abd, ciclo, body combat, aquafitness, jazz y latino).
- Mente equilibrio y relax: pilates, yoga y stretch.

Propuesta de clasificación. Holmes Place, La Moraleja. Madrid:

- Body Training System: body combat, body pump, body step. (Pérdida de peso y tonificación).
- Actividades colectivas especiales: Embarazadas, niños, tercera edad.
- Actividades holísticas: yoga, pilates, stretch, core, balance, tai-Chí. (Reducción Stress).
- Actividades dirigidas: aquapower, step, dance, aquafit, cicle, tono, gap. (Pérdida de peso y definición).

Propuesta de clasificación. Eurofitness San Miguel. Barcelona:

- Actividades dulces: pilates y yoga.
- Actividades dirigidas coreografiadas: step y aeróbic.
- Actividades dirigidas no coreografiadas: gap, a.f. y fitpump.
- Actividades acuáticas: aquastrem, cta y aquasport.

- Actividades colectivas especiales: en forma +60 y aquagym.

Además, Basanta (2007) elabora tras el análisis anterior una propuesta de elaboración propia:

- Control del peso. Fitness:

- Actividad no coreografiada: fuerza (Tono, pilates, gap, circuito, aquafitness) y resistencia (Fit-bike, cycling, indoorwalking).
- Actividad pre-coreografiada: fuerza (Body pump, just pump, body balance) y resistencia (Body step, body combat, body jam).
- Actividad coreografiada: aeróbic, step, aquaeróbic y aquastep.

- Relajación. Wellness:

- Actividad pre-coreografiada: flexibilidad, body balance y ars corpore.
- Actividad no pre-coreografiada: flexibilidad, pilates, yoga y tai-chí.

Corrales (2010) para establecer una clasificación de las actividades fitness utiliza el medio en el que se desarrollan las actividades como criterio, diferenciando por un lado el Fitness practicado sobre sólido incluyendo: gimnasia de mantenimiento, aeróbic, cardio, dance, aerobox, aero kick boxing, fitball, pilates, spinning, ciclo indoor, hot cycling, stretching, fight-do, tae-bo, body pump, liftraining, body attack, body balance y body combat; y por otro el fitness practicado sobre líquido (Acuáticas), que incluye: aquasalud, aquacorazón, hidrobic, hospi-sport, aquabuilding, aquagym, jogging en agua profunda, aquaeróbic, aquafit, cardio-aquagym, aquastreching, gimnasia de mantenimiento y gym swim.

Según Hultquist (2012), las diferentes sesiones que se imparten en los centros fitness se pueden clasificar en actividades cardiorrespiratorias (Hi-Lo aerobics, step, kickboxing y ciclo indoor), actividades de fuerza (Sesiones en las que se utilizan pesos ligeros, bandas elásticas, kettle bells o el propio peso corporal para conseguir fuerza y resistencia), actividades cuerpo-mente (Incluyen pilates, estiramientos o clases de core) y actividades especializadas (Hip-hop, salsa, danza del vientre).

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

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

2.2. 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 utilizadas en los centros deportivos de Murcia.
- Observar la incidencia de las nuevas tendencias fitness, en los centros deportivos de Murcia.
- Conocer los centros deportivos de Murcia que han contratado programas de fitness estandarizados.

3. MÉTODO

3.1. MUESTRA

Se llevó a cabo un muestreo intencionado según las posibilidades de acceso y facilidad para la recogida de los datos, escogiendo finalmente 20 centros deportivos de Murcia.

Los criterios de inclusión fueron: que los centros se encuentren en la zona de influencia del área metropolitana de Murcia capital y adyacentes, además de ofertar un número mínimo de 9 actividades colectivas terrestres.

3.2. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Para la realización del estudio se diseñó una hoja de observación ad hoc que fue validada por 10 jueces expertos con más de 10 años de experiencia en el sector fitness.

Las variables definidas para analizar el estado actual de las actividades fitness ofertadas en los centros deportivos de Murcia fueron:

- Actividad. Se anota cada una de las actividades que se ofertan en cada centro deportivo.

- Tipo de actividad. Para clasificar las actividades se han definido 5 categorías (fuerza, cardiovascular, mixto, cuerpo-mente y especialidad) en base a la clasificación propuesta por Hultquist (2012).
- Número de horas máximo de cada actividad al día.
- Número de horas de actividad a la semana.
- Total, de actividades ofertadas por el centro a la semana.
- Propuesta de clasificación propia del centro. Se anota si el centro deportivo presenta su propia clasificación de actividades en función de los objetivos. Se registra de forma dicotómica (SI/NO).
- Inclusión de nuevas tendencias. Se anota la existencia o no de nuevas tendencias en la oferta del centro, atendiendo a la lista de tendencias propuesta por el ACSM (Thompson, 2014). Se registra de forma dicotómica (SI/NO). En el caso de que el centro incluya nuevas tendencias se registra de forma específica.
- Uso de programas predeterminados. Los programas predeterminados son servicios específicos de fitness que pueden ser contratados por los centros. Se registra de forma dicotómica (SI/NO) cuando el centro utiliza o no un programa estandarizado para la realización de las sesiones.

Entre todos los centros deportivos se ofertan 301 actividades, algunas de ellas denominadas con diferentes terminologías aun siendo las mismas actividades. Para facilitar su estudio, el total de actividades se agruparon en 24 categorías, por similitud de características de la actividad. A cada una de las categorías se le asignó un nombre representativo, exceptuando las que tenían entidad propia, que conservaron el nombre, como es el caso del aeróbic, step, ciclo indoor, etc...

Las 24 categorías resultantes son las siguientes: pump, pilates, ciclo indoor, core, yoga, running, zumba, gap, mini-tramp, entrenamiento en suspensión, balance, aeróbic, tonificación, step, fitness de combate, abdomen, estilos, crosstraining, ciclo indoor virtual, modalidad única, deportes de combate, elipdoor, estiramientos y circuit training.

3.3. PROCEDIMIENTO

En una primera etapa se diseñó y validó la hoja de observación que se utilizó para analizar el estado actual de las actividades fitness ofertadas en los centros deportivos de Murcia. Posteriormente, se llevó a cabo la recogida de datos. Para ello, se seleccionaron los folletos informativos de los 20 centros fitness donde se mostraba la oferta de actividades (Anexo 1), el

horario y en algún caso el precio y la clasificación y/o definición de las actividades. La información fue obtenida de forma presencial y vía internet.

A continuación, se analizaron cada uno de los folletos atendiendo a las variables establecidas anteriormente. Los datos fueron codificados en una hoja de Excel para su posterior análisis.

3.4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Los datos obtenidos fueron codificados en Excel en su versión del año 2010, y tratados mediante estadística descriptiva, a través de tablas utilizando las funciones estadísticas de media, desviación típica, recuento, porcentajes, mínimo y máximo.

4. RESULTADOS

4.1. CANTIDAD Y DIVERSIDAD DE ACTIVIDADES COLECTIVAS TERRESTRES EXISTENTE EN LOS CENTROS DEPORTIVOS DE MURCIA

Una vez analizada la información de los veinte centros deportivos, los resultados obtenidos en cuanto a la cantidad de actividades ofrecidas por los mismos, vienen reflejados en la tabla 1.

Con relación al número de actividades ofertadas a la semana, se ha observado una media de 15,05 actividades por centro.

El centro que más actividades presenta a la semana es el centro 8, con un total de 25 actividades semanales, y el centro que menos es el centro 14, que tiene un total de 9 actividades semanales.

Los centros que más horas ofertan como máximo al día son los centros 12 y el 18, con un total de 8 horas máximas al día en los dos, y los veinte centros ofertan mínimo una hora al día máximo de alguna actividad.

Respecto a la diversidad de actividades que proporcionan los centros, se han recogido un total de 301 actividades, que para el presente estudio se han agrupado en 24 categorías, atendiendo a sus características.

Tabla 1.- Número y horas de actividades colectivas terrestres

Centros	Actividades	Horas/Día				Horas/Semana			
		n	M	SD	Min	Max	M	SD	Min
1	21	1,76	0,94	1	5	4,81	4,86	1	23
2	10	2	1,15	1	5	6,1	5,08	3	20
3	14	1,93	0,99	1	4	6,210	4,12	2	18
4	12	1,75	0,96	1	4	5,17	4,59	1	15
5	11	1,64	0,5	1	2	4	2,86	1	10
6	17	1,88	1,36	1	5	5,06	5,6	1	22
7	12	1,33	0,49	1	2	2,92	2,19	1	8
8	25	1,88	1,17	1	5	5,64	5,96	1	27
9	11	1,64	0,81	1	3	5,37	3,43	2	13
10	14	1,35	0,84	1	4	2,21	2,33	1	10
11	12	1,58	1,51	1	6	5	6,88	1	24
12	12	2,08	2,23	1	8	6,83	11,35	1	41
13	12	1,42	0,9	1	4	4,5	5,31	1	20
14	9	1,44	0,73	1	3	5,11	3,1	2	10
15	17	1,29	0,77	1	4	3,82	4,06	1	17
16	15	1,33	0,72	1	3	4,13	4,64	1	14
17	22	1,55	0,96	1	5	5,27	6,12	1	29
18	16	2,43	2,25	1	8	8,94	10,11	1	36
19	23	2,04	1,43	1	6	7,52	8,29	1	36
20	16	1,13	0,5	1	3	2,69	2,98	1	13
M Total	15,05	1,69	1,19	1	4,45	5,15	5,91	1,25	20,3

4.2. ACTIVIDADES Y TIPO DE ACTIVIDADES FITNESS TERRESTRES PREDOMINANTES EN LOS CENTROS DEPORTIVOS DE MURCIA

Con la clasificación descrita en el procedimiento sobre el tipo de actividad, se obtienen los resultados reflejados en la tabla 2.

Como se puede observar en la tabla 2, existe un predominio del tipo de actividad cardiovascular (8 horas máximo al día y 41 horas a la semana), sobre el resto de tipos de actividades.

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

En la tabla 3 se pueden ver el tipo de actividad desarrollada en cada centro.

La tabla 3 indica como la actividad cardiovascular tiene más presencia en todos los gimnasios respecto al resto de tipo de actividades, siendo ésta destacable en el centro 12, donde éste tipo de actividad ocupa un 76,8% del total de las horas semanales. Respecto a la fuerza, es el centro 2 el que mayor porcentaje presenta, con un 27,8%, mientras que en el centro 5, el tipo de actividad cuerpo-mente tiene mayor peso sobre el resto, con un 38,6%. En cuanto a las actividades del tipo especialidad, el centro 14 es el que más clases del tipo especialidad ofrece, con un 26,1%.

Las tablas 4 y 5 recogen la información necesaria para conocer cuál es la actividad predominante en el total de los centros.

Como muestran las tablas 4 y 5, la actividad a la que más horas a la semana dedican los centros es el ciclo indoor, seguido de pilates y de pump. Los centros que más horas dedican al ciclo indoor son el 8, 18 y 19, con 36 horas semanales. En el total de centros, la actividad que menos horas se oferta a la semana es la de estiramientos. De tal forma que los estiramientos se ofertan únicamente en 4 gimnasios, seguido de step y circuit training.

De un total de 82 clases a la semana que oferta el centro 12, 41 de ellas son dedicadas al ciclo indoor virtual, además destacar que el centro 18 dedica 31 horas al elipdoor. El aeróbic se presenta en el total de los centros con una cantidad 45 horas semanales, frente a las 109 horas ofertadas de zumba. Hay dos centros (centro 1 y 19) que presentan una cantidad elevada de modalidades únicas en comparación con los demás.

Tabla 3.- Tipo de actividad por cada centro.

Centros	Horas Total/Semana	Fuerza	Cardiovascular	Cuerpo-Mente	Mixto	Especialidad
1	101	20,8%	45,5%	25,8%	7,9%	0%
2	61	27,8%	55,7%	11,5%	0%	4,9%
3	87	9,2%	45,9%	29,9%	5,7%	9,2%
4	62	20,9%	66,1%	12,9%	0%	0%
5	44	22,7%	36,4%	38,6%	2,3%	0%
6	86	13,9%	51,9%	29,1%	0%	15,1%
7	35	25,7%	45,7%	22,86%	2,86%	2,9%
8	141	10,6%	62,4%	17,7%	6,38%	2,8%
9	59	11,9%	67,8%	11,9%	5,1%	3,4%
10	31	12,9%	45,2%	16,1%	22,6%	3,2%
11	60	13,3%	71,7%	3,3%	0%	11,7%
12	82	15,9%	76,8%	4,9%	2,4%	0%
13	54	12,9%	55,6%	12,9%	16,7%	1,9%
14	46	19,6%	39,1%	10,9%	4,4%	26,1%
15	65	24,6%	40%	16,9%	0%	18,5%
16	62	20,9%	61,3%	9,7%	8,1%	0%
17	116	21,6%	41,4%	27,5%	0%	9,5%
18	143	22,4%	58,7%	14%	3,5%	1,4%
19	173	18,5%	45,1%	31,2%	4%	1,2%
20	43	18,6%	44,19%	27,9%	9,3%	0%
TOTAL	1551					

Tabla 4.- Actividades predominantes en horas semanales por centro I.

Centros	Pump	Pilates	Ciclo indoor	Core	Yoga	Running	Zumba	GAP	Mini-tramp	Entrenamiento en suspensión	Balance	Aeróbic
1	9	7	23	5	6	3	5	7	3	3	1	2
2	5	4	20	0	3	4	7	6	0	0	0	0
3	6	19	18	0	0	0	5	2	4	0	3	4
4	4	6	15	2	0	0	9	2	0	7	0	1
5	4	7	10	0	4	0	6	3	0	0	1	0
6	10	13	22	0	0	0	4	2	0	0	3	4
7	2	5	8	0	0	0	6	3	0	0	0	0
8	15	9	36	0	2	0	8	2	12	0	4	6
9	7	3	13	0	0	0	10	0	0	0	0	6
10	1	3	10	0	2	0	2	2	0	0	0	2
11	5	1	24	0	0	0	2	2	0	0	0	0
12	3	0	14	7	0	0	2	1	3	2	0	0
13	3	3	20	0	0	0	4	2	0	0	0	2
14	4	5	10	0	0	0	8	3	0	0	0	0
15	10	4	17	0	0	0	0	1	2	1	5	4
16	10	5	14	0	0	1	4	1	2	2	1	1
17	9	13	29	0	4	0	7	6	3	8	0	5
18	12	7	36	0	5	5	8	4	0	11	1	0
19	11	27	36	8	9	9	9	7	3	8	0	7
20	4	2	13	4	2	0	3	1	0	11	2	1
Total	134	143	388	26	37	22	109	57	32	43	21	45

Tabla 5.- Actividades predominantes en horas semanales por centro II.

Centros	Tonificación	Step	Fitness de combate	Abd.	Estilos	Crosstraining	Ciclo indoor Virtual	Deportes de combate	Elipdoor	Estiram.	Circuit Training.	Modalidad única
1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	23
2	0	0	3	6	3	0	0	0	0	0	0	0
3	0	0	4	4	0	5	5	8	0	0	0	0
4	0	2	2	0	0	0	12	0	0	0	0	0
5	3	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	1
6	0	0	4	8	6	0	0	7	2	1	0	0
7	0	0	2	2	1	0	0	0	0	1	1	4
8	6	1	6	9	1	0	0	4	11	0	5	4
9	0	0	3	4	0	0	8	2	0	0	3	0
10	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	2	3
11	0	1	3	1	0	0	0	7	0	0	0	1
12	0	1	2	4	0	0	41	0	0	0	2	0
13	2	3	0	4	1	9	0	0	0	0	0	1
14	0	0	0	2	0	0	0	12	0	0	2	0
15	2	2	3	4	0	0	0	10	0	0	0	0
16	2	0	0	0	0	2	14	0	0	0	0	1
17	0	0	4	10	7	2	0	4	0	1	0	4
18	4	0	0	7	2	5	0	0	31	0	1	0
19	6	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	28
20	2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	5
Total	30	15	39	70	24	24	80	54	44	4	16	75

4.3. PROPUESTAS DE CLASIFICACIÓN Y TERMINOLOGÍAS UTILIZADAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS, EN LOS CENTROS DEPORTIVOS DE MURCIA

Entre todos los centros deportivos se ofertan 301 actividades, algunas de ellas son las mismas nombradas de forma diferente, de tal forma que una vez definidas por objetivos, se han clasificado en 24 categorías, como se ha visto reflejado en el procedimiento.

En la figura 1 se muestra el número de diferentes conceptos utilizados para indicar una misma actividad. Así, por ejemplo, para ofertar el ciclo indoor se utilizan 8 terminologías diferentes (Bike, ciclo, ciclo indoor, spinning, RPM, indoor cycle y cycling).

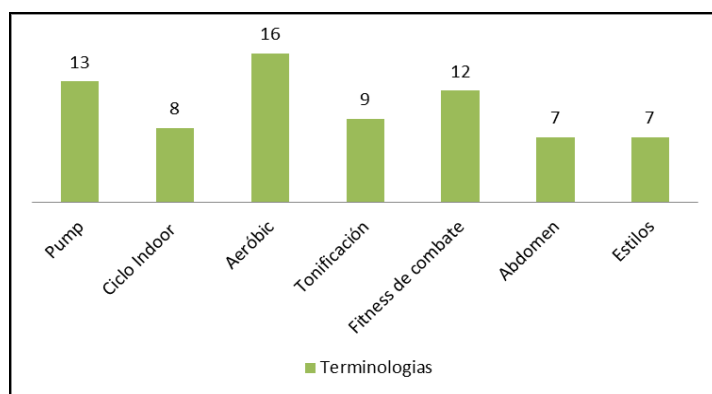


Figura 1.- Número de nomenclaturas por categoría

En la figura 2 se muestran las diferentes terminologías y número de centros que las utilizan cuando ofertan la actividad pump.

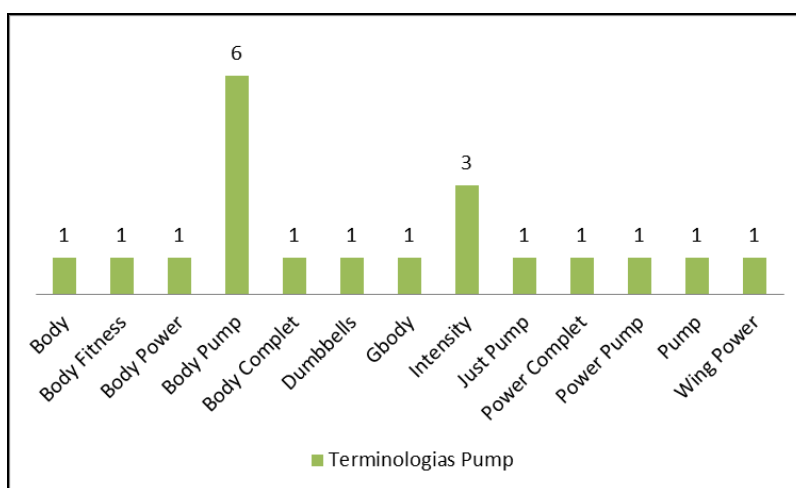


Figura 2.- Terminologías pump

En la figura 3 quedan reflejados los datos respecto a la utilización de una clasificación propia por parte de los centros. Se observa que es mayor el número de centros que no disponen de clasificación propia, mientras que un 45% si la presentan.

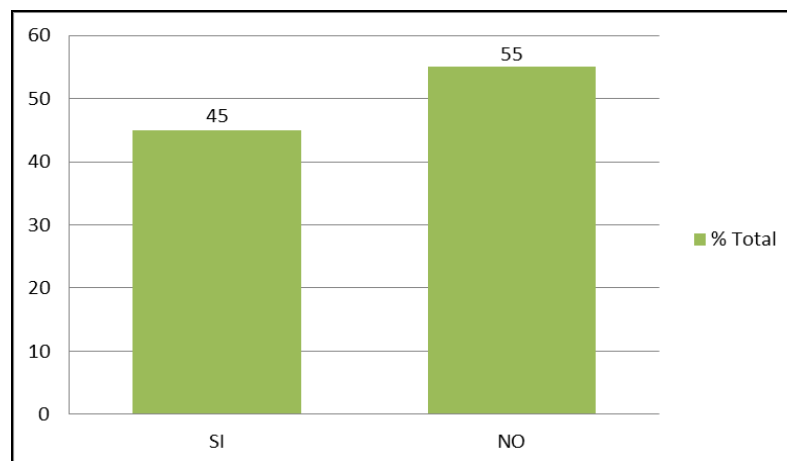


Figura 3.- Porcentaje uso de clasificación

4.4. INCIDENCIA DE LAS NUEVAS TENDENCIAS FITNESS EN LOS CENTROS DEPORTIVOS DE MURCIA

El porcentaje de centros que utilizan nuevas tendencias es mayor al que no lo hacen, como muestra la siguiente figura 4. Así, únicamente, el 15% de los centros analizados no incluyen actividades definidas como nuevas tendencias según el listado de la ACSM.

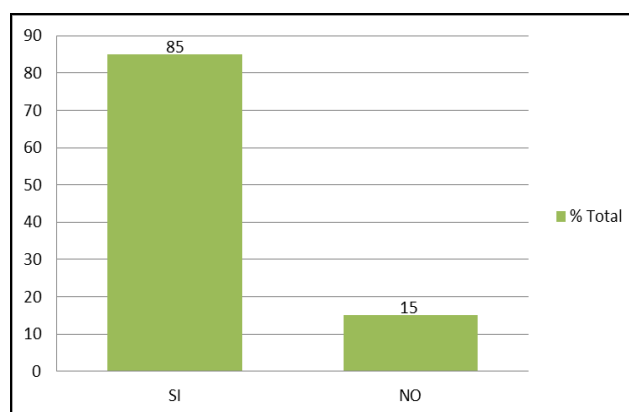


Figura 4.- Porcentaje de nuevas tendencias

En la tabla 6 se observan las 9 tendencias actualmente presentes en los centros deportivos analizados y la predominancia de las mismas en cada uno de ellos. La actividad reconocida como nueva tendencia más utilizada es el yoga, seguido del entrenamiento en circuito. En un tercer lugar se encuentran tanto el entrenamiento al aire libre como el entrenamiento del core.

Los centros en que las actividades incluidas como nuevas tendencias son predominantes son el 8 y el 19, presentando 4 tendencias cada uno de ellos, mientras que los centros 13,17 y 18 no presentan actividades consideradas como tal.

Tabla 6- Nuevas tendencias utilizadas por los centros.

Centro	HIIT	Yoga	Entreno Adultos	Ejercicio Funcional	Ejercicio al Aire libre	Circuito	Core	Específico deporte	Bootcamp
1		x			x		x		
2		x			x				
3								x	
4							x		
5		x							
6								x	
7						x			
8		x			x	x			x
9						x			
10	x	x				x			
11								x	
12						x	x		
13									
14						x		x	
15								x	
16					x				x
17									
18									
19		x	x		x		x		
20		x		x			x		

4.5. CENTROS DEPORTIVOS DE MURCIA QUE HAN CONTRATADO PROGRAMAS FITNESS ESTANDARIZADOS

Los datos obtenidos en relación al uso y contratación por parte de los centros deportivos estudiados de programas estandarizados quedan reflejados a continuación en la figura 5.

En la figura 5 se observa cómo un 55% de los centros investigados utilizan programas estandarizados contratados para la prestación de algunos de sus servicios mientras que el 45% no hace uso de ellos.

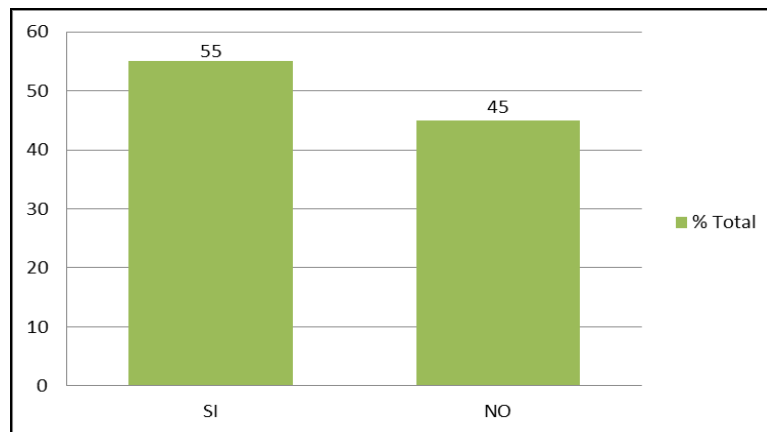


Figura 5.- Porcentaje de contratación de programas

5. DISCUSIÓN

5.1. CANTIDAD Y DIVERSIDAD DE ACTIVIDADES COLECTIVAS TERRESTRES EXISTENTE EN LOS CENTROS DEPORTIVOS DE MURCIA

En vista a los resultados obtenidos en cuanto a la cantidad de actividades colectivas terrestres, se pudo comprobar que entre todos los centros ofrecen una totalidad de 301 actividades, que además presentan una gran diversidad. En este sentido, Rial y Villanueva (2011) indican la evolución que ha sufrido el sector del fitness, repercutiendo en un aumento de las actividades ofertadas y su variedad.

En consonancia con los estudios de Reverter y Barbany (2007), se comprueba como los centros fitness continúan tratando de adaptarse a las nuevas demandas y necesidades de una población que va en aumento.

5.2. ACTIVIDADES Y TIPO DE ACTIVIDADES FITNESS TERRESTRES PREDOMINANTES EN LOS CENTROS DEPORTIVOS DE MURCIA

Con respecto a los tipos de actividades definidos en el estudio (Cardiovascular, fuerza, mixto, cuerpo-mente y especialidad), los datos muestran un predominio de la actividad cardiovascular sobre los demás tipos de actividades.

Con los datos obtenidos se observa que una de las actividades cardiovasculares más demandada es el ciclo indoor, que como ya señalaba Barbado (2005), es uno de los servicios preferidos por los usuarios. La siguiente actividad más ofertada en los centros es pump, clasificada como una actividad de fuerza.

Como afirman González-Gálvez et al. (2012), el pilates es muy demandado debido a los beneficios que aporta para la salud y se encuentra incluido en la mayoría de centros, lo que se corresponde con los datos obtenidos en el presente estudio, ya que se ha observado que todos los centros excepto uno incluyen pilates.

El ciclo indoor está presente en todos los horarios de todos los centros, con una amplia oferta. Este dato se corresponde a lo planteado por Morente et al. (2015) en su estudio sobre el grado de satisfacción del usuario de ciclo indoor.

5.3. PROPUESTAS DE CLASIFICACIÓN Y TERMINOLOGÍAS UTILIZADAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS, EN LOS CENTROS DEPORTIVOS DE MURCIA

Los resultados del presente estudio vienen a indicar que los términos para designar una misma actividad no son los mismos en los diferentes centros analizados, de esta forma se puede encontrar una sesión de fitness de combate bajo la denominación de box, combat, fightbox, etc...Estos datos se corresponden con las afirmaciones descritas por Basanta (2007).

Rial y Villanueva (2011) plantean la necesidad de realizar un análisis y revisión de la terminología utilizada en el ámbito del fitness, ya que, como se ha podido comprobar en el presente estudio, existen multitud de nomenclaturas para diferentes actividades.

En cuanto a las propuestas de clasificación de las actividades, se observa como la mayoría de los centros no disponen de la misma. En este sentido Basanta (2007), tras realizar un estudio en el que analiza doce centros, y encontrar únicamente tres propuestas de clasificación, habla de la necesidad de ofertar al usuario clasificaciones sencillas, que sirvan de guía al usuario.

En el presente estudio, se ha registrado que, de los veinte centros analizados, el 45% utiliza clasificación propia.

5.4. INCIDENCIA DE LAS NUEVAS TENDENCIAS FITNESS EN LOS CENTROS DEPORTIVOS DE MURCIA

Cuando se analiza la incidencia de las nuevas tendencias fitness en los veinte centros, destaca el hecho de que una gran mayoría de los centros (85%) las incorpora en sus horarios. De las 20 tendencias propuestas por el ACSM, en los centros estudiados, sólo se ofertan siete de las mismas.

Cabe destacar que tan sólo uno de los centros presenta la primera tendencia de la lista, sin embargo, este resultado no corresponde con los últimos estudios en los que se habla del éxito del entrenamiento con auto carga (Thompson, 2014). La actividad reconocida como nueva tendencia más presente en los centros analizados es el Yoga.

5.5. CENTROS DEPORTIVOS DE MURCIA QUE HAN CONTRATADO PROGRAMAS FITNESS ESTANDARIZADOS

En relación a la contratación por parte de los centros estudiados de programas fitness estandarizados, se observa que hay un mayor porcentaje de centros que sí contratan este tipo de programas. Existen organizaciones o empresas, como Les Mills, que estandarizan los programas de entrenamiento los cuales son distribuidos a diferentes centros de todo el mundo (Fraser, 2013). Un ejemplo de programa estandarizado Les Mills es body pump, el cual está presente con la misma denominación en seis de los veinte centros. Sin embargo, el resto de los centros realizan actividades similares pre-coreografiadas (Categorizado para el presente estudio como pump), aunque, como se ha especificado con anterioridad, éstas no vienen denominadas como body pump.

6. CONCLUSIONES

- Respecto a la cantidad y diversidad de actividades, indicar que de media un centro fitness oferta 15,05 actividades colectivas terrestres, con un máximo de 25 actividades y un mínimo de 9. Es destacable que se han encontrado diferentes denominaciones para designar una misma actividad.
- Con relación al tipo de actividades, se observa que las más ofertadas por los centros deportivos de Murcia son las cardiovasculares. La actividad ciclo indoor continúa siendo la actividad predominante en los horarios, seguida del pump y pilates. Las actividades relacionadas con el trabajo de la flexibilidad son las menos ofertadas.
- El 55 % de los centros analizados no presentan ninguna clasificación que facilite al usuario elegir entre las posibilidades que oferta su centro.

- El 85 % de los centros analizados incorpora a su horario actividades consideradas como nuevas tendencias. Sin embargo, ninguno de ellos presenta la actividad de entrenamiento con auto carga, siendo ésta la primera del listado de tendencias fitness 2015.
- El 55 % de los centros analizados contrata algún tipo de programa estandarizado, en este sentido sería interesante profundizar en el análisis de dichos programas, para conocer a qué tipo de actividades van dirigidos.

7. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

- Debido a la constante evolución del sector fitness, se hace necesario un aumento en la investigación de esta área y propuestas de nuevas líneas de investigación. En este sentido, una de las limitaciones del presente estudio es la escasa bibliografía.
- Como futura línea de investigación, se plantea la realización de una propuesta de clasificación de las actividades fitness terrestres, con el fin de poder establecer una guía de referencia actual.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Águila, C. y Sicilia, A. (2014). La actividad física en España ante la dialéctica modernidad-posmodernidad: el caso de los centros fitness. *Revista Movimiento, Porto Alegre*, 20(3), 1223-1242.

Barbado, C. (2005). *Manual de Ciclo Indoor*. Barcelona. Paidotribo

Barbado, C. (2007). *Manual de Ciclo Indoor Avanzado*. Badalona. Paidotribo.

Basanta, J. (2007, Marzo). *Clasificación de las actividades dirigidas en los centros de fitness*. Ponencia presentada en el III Congreso Nacional del Deporte, Pontevedra, España.

Bellei, C., Sponchiado, C., Assis, A., Perrou, J. y Silva, J. (2009). Análisis de la intensidad de una sesión de Jump Training. *Fitness performance*, 8(4), 286-290.

Boned, C. J., Felipe, J. L., Barranco, D., Grimaldi-Puyana, M. y Crovetto, M. (2015). Perfil profesional de los trabajadores de los centros de fitness en España. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(58), 195-210.

Charola, A. (1996). *Manual práctico de aeróbic, Las claves para un cuerpo vivo*. Madrid: Editorial Gymnos, S.L.

Colado, J., Moreno, J. A. y Vidal, D. (2000). Fitness acuático: una alternativa a las gimnasias de mantenimiento. *Educación Física y Deportes*, 62, 68-79.

- Corrales, A. (2010). El fitness entendido como ocio actual saludable. *FEAFYS*, 2(1), 14-29.
- Crespo, B. (2013, septiembre). *La mercantilización de la gimnasia: Una genealogía del fitness*. Ponencia presentada en el X Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, La Plata, Argentina.
- Díaz, F. (2007). *Aerobox*. Madrid: LIBSA.
- Fernández (2004). Nuevas tendencias gimnásticas. *Escuela abierta*, 7, 15-53.
- Fernández, I., López, B. y Morales, S. (2010). *Manual de aerobio y step*. Barcelona: Paidotribo.
- Fraser, M. (2013). *From Meaning to Breathing: Rationalization, Translation, Embodiment, and Cultural Meaning: Four Method Assemblages, Four Realities of Prechoreographed Group Exercise Instructing*. (Trabajo Final de Máster). Universidad de Lund.
- García, M. y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas y Consejo Superior de Deportes.
- González, N., Sainz de Baranda, P., García-Pastor, T. y Aznar, S. (2012). Método Pilates e investigación: revisión de la literatura / Pilates method and research: literature review. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(48), 771-786.
- Heredía, J. y Costa, M. (2004). Propuesta para diseño de programas de entrenamiento en fitness. *Revista Digital Educación física y deportes*, 10(69), 1-1.
- Hiznayova, K. (2013). Exercise intensity during Zumba fitness and Tae-bo aerobics. *Journal of human sport & exercise*, 8(2), 228-241.
- Hultquist, C. (2012). Different types of group exercise class formats. *ACSM.org: American College of Sports medicine*. Recuperado de <https://www.acsm.org/access-public-information/articles/2012/01/20/different-types-of-group-exercise-class-formats>
- Instituto de Estudios Deportivos (2010). *Bootcamp, en forma al estilo militar*. Recuperado de <http://www.iesport.es:8008/es/comunidad-docente/documentosiesport.html?id=154>
- Le Bivic, J. (1998). *Stretching postural: método y beneficios*. Zaragoza: INDE.
- Les Mills (2015). *Les Mills AEFA*. Recuperado de <http://www.aefabts.com/programasIntro.php>

- Lopategui, E. (2013). Actividad física: Evolución y delineamientos más recientes. *Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud*. Recuperado de <http://www.saludmed.com/actividadfisica/actividadfisica.html>.
- Mariscal, V. (2012). El Problema del intrusismo profesional en el sector del fitness. Posibilidades de solución mediante la regulación de las titulaciones deportivas. *Wanceulen: Educación Física Digital*, 9, 9-10.
- Martín, F. (2011). *Comparación de los niveles de activación de los músculos estabilizadores del core durante la realización del ejercicio push up sobre equipamientos con diferentes grados de estabilidad*. (Trabajo final de master). Universidad de Valencia.
- Martin, M. (2000). *Aerobic y fitness: Fundamentos y principios básicos*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.
- Merino, N. (2013). ¿Te apuntas al crossfit?. *Sport Training Magazine*, 48, 48-51.
- Morente, J., Yaques P. y Zabala, M. (2015). Grado de satisfacción del usuario de ciclismo indoor en los centros deportivos de Granada. *Retos*, 27, 131-135.
- Pollock, M., Gaesser, G., Butcher, J., Després, J., Dishman, R., Franklin, B. y Garber, C. (1998). ACSM position stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc*, 30(6), 975-991.
- Reebok (1990). *Manual de step para el monitor*. USA: Reebok.
- Reverter, J. y Barbany, J. (2007). Del gimnasio al ocio-salud Centros de Fitness, Fitness Center, Fitness & Wellness, Spa, Balnearios, Centros de Talasoterapia, Curhotel. *Apunts. Educación física y deportes*, 90, 59-68.
- Rial, T. y Villanueva, C. (2011). Clasificación de las nuevas tendencias en las actividades acuáticas dirigidas. *Revista digital EF Deportes*, 16(155), 1-6.
- Rial, T. (2012). Criterios de seguridad en las clases colectivas con step. *Revista Digital EF Deportes*, 17(170), 1-1.
- Sánchez, J. (2011). *Businnes & fitness: El negocio de los centros deportivos*. Barcelona: Editorial UOC.
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide survey of fitness trends for 2015: What's Driving the Market. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 18(6), 8-17. Recuperado de http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2014/11000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2015_.5.aspx

Willardson J. (2007). Core stability training: applications to sports conditioning programs. *J. Strength Cond. Res.*, 21(3), 979-985.

Zaragoza, R. J. (1994). Los centros de fitness. Objetivos. Programas básicos. *Medicina estética*. Recuperado de http://www.med-estetica.com/Cientifica/Banco_Articulos/1994/centrosfitness.html

9. ANEXOS

Anexo 1: Ejemplo de horario de centro deportivo.

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS								
		SPA CHICAS	SPA CHICOS	SPA CHICAS	SPA CHICOS			
Hora	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	Hora		
9:30	STEP DANCE Eva	CICLO INDOOR Julio	TOTAL TRAINING Paco	CICLO INDOOR Tomas	GAP / ABD Eva	9:30		
10:30		ABDOMEN 20' Kike		ABDOMEN 20' Kike		10:30		
10:45	CICLO INDOOR Julio		CICLO INDOOR Tomás		CICLO INDOOR Julio	10:45		
11:00		ZUMBA Tom		ZUMBA Tom		11:00		
18:00	QUEMAGRASA Eva	TOTAL TRAINING Paco	GAP Paco	POWER PUMP Eva	QUEMAGRASA Paco	18:00		
18:15	CICLO INDOOR Javi	CICLO INDOOR Julio	CICLO INDOOR Bady			18:15		
19:00	POWER PUMP Eva	ABDOMEN 60' Paco	STEP DANCE Eva	ZUMBA Leticia		19:00		
19:15	CICLO INDOOR Javi	CICLO INDOOR Tomás	CICLO INDOOR Bady	CICLO INDOOR Julio	CICLO INDOOR Bady (19:30)	19:15		
19:30	CROSS TRAINING Paco	CROSS TRAINING Julio	CROSS TRAINING Paco	CROSS TRAINING Eva	CROSS TRAINING Paco	19:30		
20:00	STEP DANCE Eva	ZUMBA Tom	POWER PUMP Eva	PILATES Mª Angeles		20:00		
20:15	CICLO INDOOR Bady	CICLO INDOOR Tomás	CICLO INDOOR Javi	CICLO INDOOR Julio		20:15		
20:30	CROSS TRAINING Paco	CROSS TRAINING Julio	CROSS TRAINING Paco		CLASES DE SALSAS Y BACHATA (20:30 - 21:30) María & Yassine	20:30		
21:00	PILATES Mª Angeles	FITBOXE Fernando	PILATES Mª Angeles	ABDOMEN 30' Eva		21:00		
21:15	CICLO INDOOR Bady		CICLO INDOOR Javi			21:15		
SÁBADO 27: ABIERTO de 9 a 20 h								
11:00	CICLO INDOOR Julio					11:00		
12:00	CROSS TRAINING Paco					12:00		
DOMINGO 28: ABIERTO de 10 a 14 h								

* SERVICIO DE LUDOTECA "QUO PEQUES": De Lunes a Jueves de 18 a 20:30 h.

* ZONA DE SPA: De Martes a Viernes de 10 a 22 h.