

Material Docente

Asignatura:

Actividad Físico-Deportiva Saludable  
en Centros Deportivos y de Ocio

*Monografía*

---

**“ANÁLISIS DE LAS ACTIVIDADES  
COLECTIVAS FITNESS OFERTADAS  
EN LOS CENTROS LOW-COST DE  
ESPAÑA”**

---

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 Low-Cost de España. 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

<b>1. Introducción</b>	<b>1</b>
<b>2. Método</b>	<b>3</b>
<b>3. Resultados</b>	<b>5</b>
<b>4. Discusión</b>	<b>8</b>
<b>5. Conclusiones</b>	<b>11</b>
<b>6. Referencias bibliográficas</b>	<b>12</b>
<b>7. Anexos</b>	<b>16</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años el sector del fitness ha sufrido multitud de cambios atendiendo a la creciente demanda de una sociedad cada vez más consciente de los múltiples beneficios que aporta el deporte y la actividad física (García y Pires, 2010).

La industria del fitness sigue creciendo considerando a Europa como el mercado más rentable. El negocio del fitness en Europa ha crecido un 4% en el último año, representando un papel fundamental en el negocio global del fitness, al menos en términos de tamaño de mercado. En este contexto, España es el quinto mercado de fitness más importante de Europa, en cuanto a niveles de ingresos y facturación se refiere, liderando el ranking el Reino Unido (Life Fitness, 2015). En este sentido y tal y como afirma García, Lera-López y Suárez (2011), el sector privado de organizaciones de fitness está en auge, considerándose líder de las instalaciones de ocio.

Estos cambios, evolución y búsqueda constante por parte de la industria del fitness en favor de atender a las necesidades y requerimientos del usuario/cliente, llevan a las empresas a construir nuevos modelos de negocio e innovadoras estrategias, persistiendo en su lucha constante por conseguir un servicio de excelencia hacia sus clientes (Alexandris, Dimitriadis y Kasiara, 2001).

El modelo low-cost aparece y se implanta en el sector fitness (De la Cámara, 2015) En este sentido, y en referencia a la apertura y consolidación de este tipo de instalaciones en España, se observa un incremento del 27%, pasando de 117 centros en septiembre de 2013 a 200 centros en enero 2015 (García et al, 2016).

Es cierto que las instalaciones de este tipo de gimnasios suelen ser iguales o muy parecidas a las instalaciones fitness tradicionales, aunque no se encuentran comodidades del tipo jacuzzi, spa, sauna o piscina. La sala de entrenamiento suele estar dotada de todas las máquinas necesarias para poder realizar rutinas de entrenamiento variadas y completas.

Otros servicios pueden ser el de entrenamiento personal y asesoramiento nutricional. En ocasiones el uso de servicios como las duchas, vestuarios, o las actividades dirigidas se abonan de forma complementaria a la cuota. De esta forma los servicios variarán en función de la cadena deportiva (De la Cámara, 2015).

Incluso es habitual encontrar zonas habilitadas con estructuras de entrenamiento funcional, donde también se realizarán clases dirigidas en grupos reducidos, a parte de las actividades dirigidas (AADD) que se realizan de forma habitual en aulas especialmente acondicionadas para su uso.

Un elemento diferenciador, y en referencia a las actividades colectivas, es la posibilidad de realizar programas de entrenamiento grupal dirigidos de forma audiovisual, mediante programas virtuales y sin presencia de instructor.

La aparición de las actividades colectivas virtuales, supone la realización de actividad física sin supervisión, puesto que son clases en las que no está presente el instructor o técnico. Esta práctica, y según De la Cámara (2015) además de poder generar una baja percepción en la calidad del servicio, puede ser imprudente y presentar un riesgo potencialmente peligroso para el cliente que utiliza estos programas audiovisuales.

Por otro lado, están las actividades dirigidas guiadas por instructor que, siguiendo a Barbado y Valcarce (2011) pueden ser tanto sesiones del tipo coreográficas, como de acondicionamiento muscular, tonificación, entrenamiento funcional o las llamadas clases de “cuerpo-mente”. Estas actividades han experimentado en estos últimos años una mayor demanda y, por tanto, tienen un mayor potencial económico y de rentabilidad. El usuario responde lealmente a este tipo actividades grupales, aumentando la fidelidad si el técnico o profesional que imparte la sesión es un buen motivador.

Las AADD, por lo tanto, resultan una elección exitosa en la oferta de los servicios deportivos, pero siempre teniendo coherencia entre el número de aparatos y usuarios (Barbado y Valcarce, 2011).

Las AADD que se ofertan en un centro low-cost pueden llegar a ser entre 20 y 30 clases semanales o más de 30 según el estudio de mercado realizado por Life Fitness (2014), un número de clases similar al que ofrecen los gimnasios y centros tradicionales.

Si se le suman las clases colectivas virtuales, las cuales en ocasiones pueden ofertarse de modo ininterrumpido durante toda la franja horaria de apertura del centro, se pueden llegar a ofertar más de 600 clases semanales (Corchón, 2015).

A pesar de la gran cantidad de gimnasios que ofertan actividades dirigidas, la literatura científica acerca de las mismas es escasa. De igual forma, cabe destacar que los estudios sobre low-cost hasta el momento se han centrado en analizar cuestiones más relacionadas con la fidelización y satisfacción del cliente (García et al, 2016).

Debido a la constante evolución del sector fitness, y en concreto en el sector de las actividades colectivas, se hace necesario profundizar en el estudio de una de las áreas físico-deportivas que más cambios ha sufrido en los últimos tiempos.

Por ello, los objetivos del presente trabajo son: a) Identificar la cantidad y diversidad de actividades colectivas terrestres existente en los centros low-cost de España; b) Comprobar qué actividades fitness y tipo de actividades terrestres son predominantes en los centros fitness low-cost de España; c) Analizar las diferentes propuestas de clasificación y terminologías en el ámbito del fitness utilizadas en los centros low-cost a nivel nacional ; d) Observar la incidencia de las nuevas tendencias fitness, en los centros fitness low-cost de España; y e) Conocer los centros low-cost de España que ofertan programas fitness estandarizados y/o audiovisuales.

## **2. MÉTODO**

Actualmente según el 4º Informe Valgo Sports and Management (2016) existen un total de 235 centros low-cost en el territorio español, correspondientes a 42 empresas privadas.

Para la realización de este estudio se ha seleccionado un centro fitness de cada una de las cadenas low-cost existentes en España, llevándose a cabo un muestreo intencionado. Se seleccionaron 42 centros fitness de España, aunque solo fue posible el análisis de 37.

Los criterios de inclusión para la elección de los centros a analizar fueron; 1) que entre todos los centros se pudiera abarcar todas las comunidades autónomas, evitando en lo posible repetir centro en una misma provincia, con el objetivo de analizar los centros en la mayor parte del territorio español posible, y 2) que en sus páginas web se mostrasen los horarios de las actividades dirigidas semanales (Anexo 1).

Para la realización del estudio se diseñó una hoja de observación ad hoc que fue validada por 5 jueces expertos con más de 10 años de experiencia en el sector fitness (Anexo 2).

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

- Actividad: Se anota cada una de las actividades que se ofertan en cada centro low-cost.
- Categoría: Se utiliza la clasificación propuesta modificada de Hultquist (2012) para clasificar cada actividad. Diferenciando actividades de fuerza, cardiovascular, mixtas, cuerpo-mente y especialidad.
- Número máximo de horas de cada actividad al día.
- Número de horas de actividad a la semana.
- Propuesta de clasificación del propio centro. Se anota si el centro deportivo presenta su propia clasificación de actividades en función de los objetivos de las mismas. 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 propuestas 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 audiovisual. Los programas predeterminados son servicios 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 audiovisual.
- Uso de programas Les Mills. Se indica si los centros fitness utilizan programas Les Mills o no, registrándolo de forma dicotómica (SI/NO).

Entre todos los centros fitness analizados suman 494 actividades dirigidas grupales, algunas de ellas denominadas con diferentes terminologías aun siendo las mismas. Para facilitar su estudio, las actividades se agruparon en 29 “Actividades tipo”, por similitud de características.

Las 29 “Actividades tipo” 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, deportes de combate, elipdoor, estiramientos, circuit training, funcional training, entrenamiento con grandes equipamientos, tai-chi, entrenamiento metabólico, entrenamiento en superficies inestables y entrenamiento en el embarazo o post-parto.

El procedimiento a seguir para la realización del estudio consistió en el diseño y validación de una hoja de observación que se utilizó para analizar el estado actual de las actividades fitness ofertadas en los centros deportivos low-cost de España. Posteriormente, se llevó a cabo la recogida de datos. Para ello, se recogieron los folletos informativos de los 37 centros fitness low cost, obteniendo la información vía internet, por medio de las páginas web de cada una de las cadenas.

A pesar de que la muestra inicial fuera de 42 centros, correspondientes a las 42 cadenas actuales de bajo coste en el territorio español, como se ha anotado anteriormente, únicamente se recogieron los horarios de 37 de los 42 centros, quedando cinco cadenas fitness fuera del estudio, al no aparecer la información necesaria en la página web oficial de dichas cadenas en particular.

A continuación, se analizaron cada uno de los folletos atendiendo a las variables establecidas anteriormente.

Para valorar la adecuación de los criterios establecidos de análisis y para comprobar que los resultados obtenidos fueran los mismos al realizar de nuevo el estudio bajo esos criterios, se llevó a cabo un análisis de concordancia intraobservador. Para ello, se llevaron a cabo dos búsquedas con 1

mes de separación entre cada una de ellas. Se utilizaron 50 actividades analizadas de referencia, correspondientes a tres centros fitness. Los resultados fueron analizados mediante el índice Kappa de Cohen, para determinar la validez de los datos. El valor obtenido tras el análisis de concordancia fue de  $\kappa=1.00$ .

Se realizó un análisis estadístico descriptivo (frecuencia y porcentaje) de las variables y de la combinación de alguna de estas variables. Para ello se utilizaron tablas descriptivas y gráficos. El análisis estadístico se realizó con el software SPSS en su versión 22.0.

### 3. RESULTADOS

Una vez analizada la información de los 37 centros low-cost, 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 115,32 actividades por centro.

El centro que más actividades presenta cuenta con un total de 420 actividades semanales y el que menos tiene un total de 16 actividades semanales.

El centro que más horas oferta como máximo al día cuenta con un total de 39 horas, y los 37 centros ofertan mínimo una hora al día de alguna actividad.

Respecto a la cantidad y diversidad de actividades que proporcionan los centros, se han recogido un total de 458 actividades.

**Tabla 1.- Número y horas de las actividades fitness en centros low-cost.**

	Media	Máximo	Mínimo	Moda	DT
Máx. Horas/Día	2,39	39,0	1,0	1,0	2,86
Horas/Semana	7,31	190,0	1,0	2,0	11,86
Oferta semanal	115,32	420,0	16,0	177,0	87,59

Atendiendo a la clasificación modificada de Hultquist (2012), se obtienen los resultados reflejados en la tabla 2.

**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



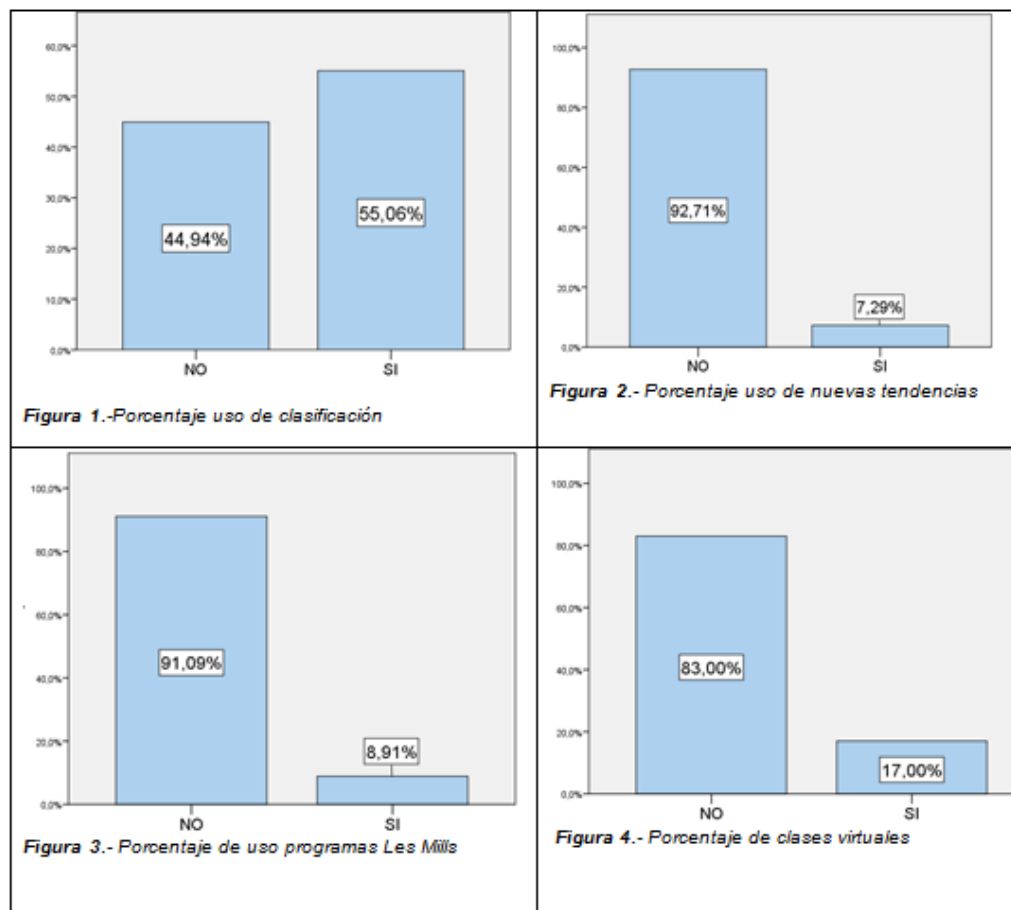
Como se puede observar en la tabla 2, existe un predominio del tipo de actividad cardiovascular sobre el resto de tipos de actividades, seguido por el tipo de actividad de fuerza.

En la tabla 3 se presentan las actividades tipo predominantes en los centros low-cost analizados. Los resultados muestran como la actividad tipo “Ciclo Indoor” predomina en los centros fitness analizados, seguido del “Funcional training” y del “Pilates”.

**Tabla 3.- Actividades tipo predominantes en los centros low-cost de España**

Actividad tipo	% del N de columna	Recuento
Aerobic	4,66%	23,00
Balance	2,43%	12,00
Ciclo Indoor	7,69%	38,00
Ciclo Indoor Virtual	3,04%	15,00
Circuit Training	1,01%	5,00
CORE	3,04%	15,00
Deportes de Combate	2,83%	14,00
Elipdoor	1,21%	6,00
Entrenamiento en Superficies Inestables	1,01%	5,00
Entrenamiento en Suspensión	1,82%	9,00
Entrenamiento Metabólico	5,06%	25,00
Estilos	4,25%	21,00
Estiramientos	2,02%	10,00
Fitness de Combate	6,48%	32,00
Funcional Training	7,49%	37,00
GAP	6,48%	32,00
Latino	0,20%	1,00
Mini-Tramp	0,20%	1,00
Pilates	7,09%	35,00
Pump	6,07%	30,00
Running	1,01%	5,00
Step	3,04%	15,00
Tonificación	6,88%	34,00
Yoga	3,44%	17,00
Zumba	6,68%	33,00

A continuación, se expone en un cuadro resumen con los porcentajes de centros low-cost nacionales que utilizan clasificaciones de las actividades que ofertan (Figura 1), y cuántos de ellos incluyen nuevas tendencias según las mismas establecidas por el ACSM en el año 2016 (Figura 2). También se observan las instalaciones que presentan programas estandarizados tipo Les Mills (Figura 3) y en qué proporción se utilizan los programas virtuales en los centros low-cost actualmente (Figura 4).



En la figura 1 se observa cómo un 55,06% de las actividades que se ofertan en los centros fitness están englobadas en una clasificación establecida por los mismos.

Por otro lado, la mayoría de los centros low-cost no incluyen entre las actividades ofertadas las actividades reconocidas como tendencia según el ACSM del año 2016 (Figura 2).

En referencia a los programas Les Mills, se observa en la figura 3 como una minoría de las actividades que se ofertan en las instalaciones low-cost pertenecen a la cadena Les Mills. Además, al analizar la figura 4 se observa cómo un 83% de las actividades analizadas son realizadas mediante programas audiovisuales, mientras que un 17% si hace uso de ellos.

#### 4. DISCUSIÓN

En vista a los resultados obtenidos en cuanto a la cantidad de actividades colectivas terrestres fitness ofertadas en los centros low-cost, se pudo comprobar que entre todos los centros analizados ofrecen una cantidad de 458 actividades, que además presentan una gran diversidad. Sobre este aspecto, Rial y Villanueva (2011) señalan 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.

Los centros low-cost que ofrecían alta calidad a bajo precio, cada vez ofrecen mejores servicios y calidades, lo que les ha forzado a realizar un ajuste al alza en sus tarifas. Algunos de los centros low-cost, comienzan a segmentarse en Low cost Premium o Low cost Price, o simplemente se comienza a dejar de utilizar el término low-cost en algunos casos (Valgo, 2016).

Las sesiones dirigidas son una de las mejores herramientas de fidelización del usuario y un elemento distintivo de calidad (Barbado y Valcarce, 2011). Para la captación de clientes, algunos low-cost incrementan su cuota para poder ofrecer este tipo de actividades, alejándose del modelo europeo purista low-cost.

Con respecto a los tipos de actividades según la clasificación modificada de Hultquist (cardiovascular, fuerza, mixto, cuerpo-mente y especialidad), los datos muestran un predominio de la actividad cardiovascular sobre los demás, la cual corresponde con las preferencias de los socios analizadas en los informes recientes sobre los ejercicios más valorados por los socios (Life fitness, 2015).

Las preferencias de los socios en los clubes fitness responden a, en un primer lugar la citada actividad cardiovascular, seguido del entrenamiento en pequeños grupos y el trabajo de fuerza. El modo en el que el usuario prefiere realizar el ejercicio, según estos estudios, es mediante clases colectivas.

El entrenamiento en pequeños grupos se encuentra entre las tendencias ACSM del 2016, ocupando el onceavo lugar de la lista. Este tipo de clases supone una nueva oportunidad de negocio para las instalaciones deportivas, ya que pueden coordinarse desde la misma sala de musculación (Life fitness, 2015), sin necesidad de la utilización de las salas de actividades, pudiéndose ofertar varias clases al mismo tiempo, ampliando la oferta y cubriendo las diferentes demandas y necesidades de diferentes perfiles de usuario.

Con los datos obtenidos en el presente estudio se observa que una de las actividades más ofertadas es el ciclo indoor, que como ya señalaba Barbado (2005), es uno de los servicios preferidos por los usuarios. La siguiente actividad ofertada es el entrenamiento en circuito, seguido de Pilates y Zumba.

Cabe mencionar que los entrenamientos en pequeños grupos, suelen realizarse mediante circuitos, lo que puede llevar a relacionar las amplias ofertas en los horarios de los centros low-cost de actividades ciclo indoor y en circuito, con las actividades más demandadas (Cardiovascular y entrenamiento en grupos reducidos).

En este sentido, y tal y como se puede observar en estudios sobre centros low-cost como el 4º Informe Valgo (2016), la reacción frente a las demandas del usuario muestra una gran agilidad de respuesta por parte de la empresa.

La tercera actividad tipo predominante en las ofertas de los horarios de los centros analizados es pilates, seguida de pump.

Como afirman González-Gálvez et al. (2012), el pilates es muy demandado debido a los beneficios que aporta para la salud y se encuentra en la mayoría de centros, lo que se corresponde con los datos obtenidos en el presente estudio, ya que se ha observado que se oferta en 35 de los 37 centros analizados.

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.

En referencia al análisis de diferentes propuestas de clasificación y terminologías utilizadas en el ámbito del fitness low-cost a nivel nacional, 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 estudio, existen multitud de nomenclaturas para diferentes actividades.

En cuanto a las propuestas de clasificación de las actividades, se observa como un 44,94% de las actividades que se ofertan en los centros analizados no se encuentran englobadas en ningún tipo de clasificación. 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 para la obtención de sus objetivos.

Cuando se analiza la incidencia de las nuevas tendencias fitness en las actividades ofertadas por los centros, destaca el hecho de que una gran mayoría de las actividades no responden a las tendencias fitness establecidas por el ACSM actualmente.

Se observa que tan sólo un 7,29% de las actividades analizadas se corresponden con una tendencia fitness. La actividad reconocida como nueva tendencia más presente en los centros y actividades analizadas es el yoga.

El entrenamiento con auto carga, que ocupa el segundo lugar en la lista de tendencias ACSM, y es considerado un tipo de entrenamiento en auge (Thompson, 2014), no está reflejado como actividad dirigida en ningún horario de forma explícita.

La empresa Les Mills, es una de las corporaciones con mayor influencia a nivel mundial en el sector de actividades dirigidas. Tiene su sede en Nueva Zelanda y ofertan programas de entrenamiento estandarizados, que son distribuidos a diferentes centros afiliados por todo el mundo (Fraser, 2013).

En relación a la contratación y oferta por parte de los centros analizados de programas fitness estandarizados Les Mills, se observa que El 91,09% de las actividades que ofertan los centros analizados no presentan en sus horarios actividades pertenecientes a los programas de actividades colectivas Les Mills.

Este alto porcentaje de no utilización de programas Les Mills puede ser debido a que muchas de las actividades que ofertan los centros no afiliados a LMI (Les Mills International), están basadas en este tipo de actividad pre-coreografiada y presentan características similares o iguales bajo una denominación diferente, que en ocasiones resulta de fácil distinción de la actividad.

La labor de programas cerrados por marcas registradas como LMI, han sabido abordar los gustos y necesidades de los usuarios, haciendo de las sesiones coreográficas las más rentables por el elevado uso de público (Barbado y Valcarce, 2011).

En cuanto a las clases virtuales ofrecidas, se observa como un 17% de las actividades que se ofertan en los centros low-cost de España son de formato audiovisual, sin instructor.

Este dato puede resultar alarmante según autores como De la Cámara (2015), puesto que la realización de ejercicio físico sin supervisión puede llevar al usuario a sufrir lesiones por un uso

inadecuado de la maquinaria o materiales necesarios para llevar a cabo la sesión, tanto a nivel técnico como a nivel de control del entrenamiento.

Este puede ser el caso del ciclo indoor, en el que a pesar de que algunos programas virtuales presentan un tutorial de inicio opcional de técnica, regulación y calibración de la bicicleta previos a la sesión, la ausencia de un profesional impide cualquier tipo de feedback ante una actuación desaconsejada por parte del usuario.

Algunos de los centros low-cost incluyen en su cuota este tipo de actividades virtuales, existiendo una diferenciación entre el tipo de clases ofertadas (clases con instructor /clases sin instructor o virtuales), incrementándose la cuota mensual en el caso de optar por la opción de una actividad guiada por un técnico (De la Cámara, 2015).

## 5. CONCLUSIONES

- Respecto a la cantidad y diversidad de actividades en los centros fitness low-cost de España, indicar que de media un centro de este tipo oferta 115,32 actividades colectivas terrestres fitness a la semana, con un máximo de 420 actividades y un mínimo de 16. 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 fitness low-cost de España son las cardiovasculares. La actividad tipo “Ciclo Indoor” continúa siendo la actividad predominante en los horarios, seguida de “Funcional training” y “Pilates”.
- El 44,94% de las actividades analizadas no están englobadas en ninguna clasificación que facilite al usuario elegir entre las posibilidades que oferta su centro fitness.
- El 92,71% de las actividades que ofertan los centros fitness low-cost a nivel nacional, no incorpora a su horario actividades consideradas como nuevas tendencias.
- El 91,09% de las actividades que ofertan los centros analizados no presentan en sus horarios actividades pertenecientes a los programas de actividades colectivas Les Mills.
- Un 17% de las actividades que ofertan los centros analizados son de tipo audiovisual. La mayoría de ellas son perteneciente a la actividad tipo “Ciclo Indoor.

## 6. 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.
- Akuthota, V., Ferreiro, A., Moore, T., & Fredericson, M. (2008). Core stability exercise principles. *Current sports medicine reports*, 7(1), 39-44.
- Alcaín, M. D. y San Millán, M. J. (1993). Uso y tendencias de las técnicas bibliométricas en Ciencias Sociales y Humanas a nivel internacional. *Revista Española de Documentación Científica*, 16(1), 30-41.
- Alexandris, K., Dimitriadis, N., y Kasiara, A. (2001). The behavioural consequences of perceived service quality: An exploratory study in the context of private fitness clubs in Greece. *European Sport Management Quarterly*, 1(4), 280-299.
- American College of Sports Medicine (1998). Recomendaciones para el monitoreo cardiovascular, las políticas de selección de personal y procedimientos de emergencias en las instalaciones deportivas y gimnasios. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(6), 1009-1018.
- American College of Sports Medicine (Ed.). (1991). *Guidelines for exercise testing and prescription*. Williams & Wilkins.
- Barbado, C., y Valcarce, M., (2011). Oferta y valoración de las actividades dirigidas en clubes de fitness. *Valgo Fitness and Sports Management*. Recuperado de <http://www.valgo.es/recursos-valgo/articulos-tecnicos/26-oferta-y-valoracion-de-las-actividades-dirigidas-en-clubes-de-fitness-manel-valcarce-y-carlos-barbado/file>
- Barbado, C. (2005). *Manual de Ciclo Indoor*. Barcelona. Paidotribo
- Barbado, C. (2011). El ciclo indoor como actividad física saludable. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (394), 53.
- 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., Perrout, J. y Silva, J. (2009). Análisis de la intensidad de una sesión de Jump Training. *Fitness performance*, 8(4), 286-290.
- Corchón, M. (2015). Los gimnasios “low cost” dejan en la cuerda floja al sector. *Revista El Economista Catalunya*, 6, 34-38. Recuperado de <http://diario.el economista.es/i/505416-economista-catalunya-04-mayo-2015?token=>
- 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.
- De la Cámara Serrano, M. A. (2015). El sector del fitness en España; análisis del gimnasio low-cost y los centros de electroestimulación integral. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 4(2), 47-54.
- Devís-Devís, J., Valenciano Valcárcel, J., Villamón Herrera, M., y Pérez Samaniego, V. M. (2010). Disciplinas y temas de estudio en las ciencias de la actividad física y el deporte. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10(37) 150-166.
- Dunn, A., Andersen, R., y Jakicic, M. (1998). Lifestyle physical activity interventions: History, short- and long-term effects, and recommendations. *American journal of preventive medicine*, 15(4), 398-412.
- Elvar, J. R. H., Costa, M. R., y García, R. (2004a). Ciclo Indoor para la Salud: Aspectos a Considerar para una Practica Segura-Prevención de Problemas y Lesiones. *Revista Digital Efdeportes. Buenos Aires*, 10(79).
- Elvar, J. R. H., Costa, M. R., y García, R. (2004b). ¿ Clases colectivas para la salud? Reflexiones sobres aspectos conceptuales y metodológicos. *Revista Digital Efdeportes. Buenos Aires*, 10(76).
- Fernández (2004). Nuevas tendencias gimnásticas. *Escuela abierta*, 7, 15-53.
- Fernández, I., López, B. y Morales, S. (2010). *Manual de aerobic 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 , J., y Pires, F. (2010). Fidelización de usuarios mayores en centros de fitness: Gestión de clientes por programas de actividad física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*,(17), 103-106.
- García, J., Gálvez, P., Bernal, A., y Vélez, L. (2016). El gasto económico en centros de fitness low-cost: Diferencias según fidelidad y características del cliente. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 137-144.
- García, J., Lera-López, F., y Suárez, M. (2011). Estimation of a structural model of the determinants of the time spent on physical activity and sport: Evidence for Spain. *Journal of Sports Economics*, 12(5), 515-537



- 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-Gálvez, N., Sainz de Baranda, P., García-Pastor, T., y Aznar, S. (2012). Método pilates e investigación: revisión de la literatura. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(48), 771-786.
- Gutierrez, Ó.(2014). Análisis de la producción científica en balonmano en las revistas de la web of science. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 10(2), 77-88.
- Halvorson, R. y Sonnemaker, B. (2010). Fast, furious, and functional: Three trends shaping today's fitness landscape. *IDEA Fitness Journal*, 7 (5), 36, 41.
- 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>
- Les Mills (2015). *Les Mills AEFA*. Recuperado de <http://www.aefabts.com/programasIntro.php>
- Life Fitness (2014). Estudio de mercado. *Life Fitness*. Recuperado de <http://lifefitness-pro.es/life-fitness-publica-un-estudio-de-mercado-del-sector-del-fitness/>
- Life Fitness (2015). Estudio de mercado. *Life Fitness*. Recuperado de <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/014629A0.pdf>
- Marmol, A., Orquín, F. J. , y Sainz de Baranda, P. (2010). La infraestructura y el equipamiento, la prescripción del ejercicio y los servicios ofertados como índices de calidad de los centros fitness de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2).
- 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.
- 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
- Olivera, J. y Olivera, J. (1995). La crisis de la modernidad y el advenimiento de la posmodernidad: el deporte y las prácticas físicas alternativas en el tiempo de ocio activo. *Apunts: educación física y deportes*, (41), 10-29.

- Peña, G., Heredia, J. R., Segarra, V., Mata, F., Isidro, F., Martín, F., y Da Silva, M. E. (2013). Generalidades del "HIT" aplicado a esfuerzos cardiovasculares en los programas de salud y fitness. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 18(183).
- 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. (2012). Criterios de seguridad en las clases colectivas con step. *Revista Digital EF Deportes*, 17(170), 1-1.
- Rial, T. y Villanueva, C. (2011). Clasificación de las nuevas tendencias en las actividades acuáticas dirigidas. *Revista digital EF Deportes*, 16(155), 1-6.
- 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](http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2014/11000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2015_.5.aspx)
- Valcarce, M., y Javaloyes, V., (2012). Modelos de gestión deportiva de éxito. *Valgo Fitness and Sports Management*. Recuperado de <http://www.valgo.es/recursos-valgo/articulos-tecnicos/13-modelos-de-gestion-deportiva-de-exito>
- Valenciano, J., Devís-Devís, J., Villamón, M., y Peiró-Velert, C. (2010). La colaboración científica en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en España.
- Valgo fitness & Sport management (2015). *3<sup>er</sup> Informe Valgo*. España: Centros Low Cost privados.
- Valgo fitness & Sport management (2016). *4.º Informe Valgo*. España: Centros Low Cost privados.
- Vila, M. (2010). Competir con estrategias low cost. *Revista de Contabilidad y Dirección*, 11, 25-38.
- Villarejo, D., Palao, J. M., y Ortega, E. (2010). La producción científica en rugby union entre 1998-2007 [Scientific production in Rugby union between 1998-2007]. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 6(3), 155-161.
- Zarceño, E. e Itzcovich, F. (2016). Calidad de vida y ejercicio físico: Análisis bibliométrico del 2010 al 2015. *Calidad de Vida y Salud*, 9(1).

## 7. ANEXOS

### Anexo 1.- Folleto informativo de horario de un centro tipo low cost.

# HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

**i** GRANADA · A PARTIR DEL 01 DE JUNIO

CC	INICIO	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FIN
AF	7.15	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER			7.30
CI	7.30		BODY PUMP		BODY PUMP				8.15
CI	7.30	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL			8.15
CI	8.30	BODY PUMP	PIRATES	BODY PUMP	STEP				9.15
CI	8.30	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL			9.15
CI	8.00						CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	9.45
AF	9.00		ESPALDA FERRA	ESPALDA BAMB	ESPALDA BARRA				9.15
AF	9.15	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER			9.30
CI	9.30	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL			10.15
CI	9.30	BODY PUMP	GAP	GAP	STEP	TRC			10.15
AF	9.45		MARSHMALLOW	MARSHMALLOW	MARSHMALLOW				9.00
AF	10.15	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER			10.30
CI	10.30	TRC	TRC	TRC	BODY PUMP	BODY BALANCE			11.15
CI	11.00	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	11.45
CI	11.15		MARSHMALLOW	MARSHMALLOW	MARSHMALLOW		MARSHMALLOW		11.45
CI/CI	11.30	PIRATES			BODY BALANCE				12.00
CI	11.30						CYCLING VERTICAL		12.15
CI	13.00	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL			12.45
CI	13.15		TRC LATINO						13.00
CI	13.30						CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	13.15
CI	13.30	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL				14.00
CI	14.15	BODY PUMP	STEP	GAP	STEP	BODY PUMP		CYCLING VERTICAL	14.30
AF	14.15	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER			14.30
CI	14.30						GAP		14.45
CI	18.00	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL			18.15
AF	18.30	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER			18.45
CI/CI	17.00	BODY BALANCE	GAP	PIRATES	PIRATES	CYCLING VERTICAL			17.45
AF	17.45	ZWITSCHEN	TRC	ZWITSCHEN	TRC	ZWITSCHEN			18.00
CI/CI	18.00	PIRATES	PIRATES	TRC LATINO	BODY PUMP	TRC LATINO	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	18.15
CI	18.15	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL			19.00
AF	18.15	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER			18.30
AF	19.00	PIRATES	PIRATES	PIRATES	PIRATES		PIRATES EXPRESS		19.15
CI	19.00	BODY COMBAT	BODY PUMP	GAP	STEP	STEP			19.45
CI	19.15	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	19.45
AF	19.15	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER			19.30
CI/CI	20.00	BODY PUMP	ZWITSCHEN	STEP	GAP		CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	20.45
CI	20.15	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL				21.00
AF	21.00	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER			21.15
AF	21.00	PIRATES	PIRATES	BODY PUMP	TRC LATINO				21.45
CI	21.15	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL			22.00
AF	21.15	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER	ABDOMINALLER			21.30
CI	22.15	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL	CYCLING VERTICAL				22.00

- ▶ INSTRUCCIÓN PARA LOS DELEGADOS ORGANIZADORES DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS
- ▶ LA DISTRIBUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES SE DA DE MANERA
- ▶ LAS ACTIVIDADES DE LA ACTIVIDAD DE ABDOMINALLER, SON DE MANERA GRATUITA
- ▶ LAS ACTIVIDADES DE LA ACTIVIDAD DE BODY PUMP, SON DE MANERA GRATUITA
- ▶ LAS ACTIVIDADES DE LA ACTIVIDAD DE TRC, SON DE MANERA GRATUITA
- ▶ LAS ACTIVIDADES DE LA ACTIVIDAD DE ZWITSCHEN, SON DE MANERA GRATUITA

INSTR. BAJA

INSTR. MEDIA

INSTR. ALTA

## **Anexo 2.- Instrumento de observación “ad hoc” Análisis II.**

### **INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN: “SISTEMA DE OBSERVACIÓN DE ACTIVIDADES FITNESS OFERTADAS EN CENTROS LOW COST”**

#### **CATEGORÍAS**

- 1.-Actividad:** Se anota cada una de las actividades que se ofertan en cada centro low-cost.
- 2.-Categoría:** Se utiliza la clasificación propuesta modificada de Hultquist (2012) para clasificar cada actividad. Diferenciando actividades de fuerza, cardiovascular, mixtas, cuerpo-mente y especialidad.
- 3.-Número máximo de horas de cada actividad al día.**
- 4.-Número de horas de actividad a la semana.**
- 5.-Propuesta de clasificación del propio centro.** Se anota si el centro deportivo presenta su propia clasificación de actividades en función de los objetivos de las mismas. Se registra de forma dicotómica (SI/NO).
- 6.-Inclusión de nuevas tendencias.** Se anota la existencia o no de nuevas tendencias en la oferta del centro, atendiendo a la lista de tendencias propuestas 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.
- 7.-Uso de programas audiovisual.** Los programas predeterminados son servicios 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 audiovisual.
- 8.-Uso de programas Les Mills.** Se indica si los centros fitness utilizan programas Les Mills o no, registrándolo de forma dicotómica (SI/NO)