



Universidad
Zaragoza

TRABAJO FIN DE GRADO

“EL ÁMBITO DEL FITNESS EN LA CIUDAD DE ZARAGOZA: Tipología de centros y actividades ofertadas”

“THE FIELD OF FITNESS IN THE CITY OF ZARAGOZA: Typology of centers and activities offered”

Autor

Guillermo Polo Pérez

Directora

Nerea Cristina Estrada Marcén

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Curso académico 2018/2019

ÍNDICE

1.- RESUMEN -----	3
2.- INTRODUCCIÓN -----	5
3.- MARCO TEÓRICO -----	7
3.1.- Orígenes de la actividad física y del concepto del Fitness -----	7
3.2.- Evolución del Fitness -----	9
3.3.- El sector del Fitness en España -----	11
3.4.- Clasificación de las actividades dirigidas -----	12
4.- OBJETIVOS -----	16
5.- METODOLOGÍA -----	17
5.1.- Selección de la muestra -----	17
5.2.- Nomenclatura actividades dirigidas en los centros de Fitness -----	20
5.3.- Proceso de recogida de la información y tratamiento de los datos -----	23
6.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN -----	24
6.1.- Descripción general del sector en Zaragoza -----	24
6.2.- Descripción general de las actividades ofertadas -----	27
6.3.- Gimnasio privado <i>mid-market</i> -----	40
7.- CONCLUSIONES -----	51
8.- BIBLIOGRAFÍA -----	55
9.- ANEXO -----	58

1.- RESUMEN

En el presente trabajo, se estudia el sector del Fitness en la ciudad de Zaragoza, más concretamente las actividades dirigidas ofertadas en ellos, ya que se ha podido comprobar la escasa bibliografía existente en España sobre este sector. Debido a esto, el primer objetivo del trabajo era estimar el número de empresas dedicadas al sector del Fitness en la ciudad, ya que no hay un censo oficial, y por otro lado describir más detalladamente las características de las actividades dirigidas impartidas en ellos.

Para llevar a cabo el estudio, se creó una nomenclatura propia a través de diferentes autores donde se integrasen todas las actividades ofertadas, y para la obtención del número de centros de Fitness, se siguió una metodología ya utilizada anteriormente en otros estudios.

De este modo, se estimaron un total de 56 centros en Zaragoza que poseían una sala de musculación y al menos una sala de actividades dirigidas donde se impartían más de una actividad diferente, divididos en 5 tipologías de centros diferentes. En cuanto a las actividades, Pilates es la modalidad más repetida en el global de los centros, pero Ciclo indoor se podría considerar la actividad “estrella”, ya que es la más ofertada durante la semana de una manera clara.

ABSTRACT

In the present work, the Fitness sector in the city of Zaragoza is studied, more specifically the directed activities offered in them, since it has been possible to verify the scarce bibliography existing in Spain within this sector. Due to this, the first objective of the work was to estimate the number of companies dedicated to the Fitness sector in the city, since there is no official census, and on the other hand to describe the characteristics in more detail of the directed activities taught in them.

In order to carry out the study, an own nomenclature was created through different authors where all of the activities offered were integrated, and to obtain the number of Fitness centers, a methodology previously used in other studies was followed.

In this way, a total of 56 centers in Zaragoza were estimated that have a fitness room and at least one room of directed activities where more than one different activity was taught, divided into 5 different types of centers. Regarding the activities, Pilates is the most repeated modality in the global of the centers, but Indoor cycling could be considered the "star" activity, since it is offered the most during the week in a clear way.

2.- INTRODUCCIÓN

La elección de este tema como Trabajo de Fin de Grado se vino gestando desde hace muchos años, incluso sin darme cuenta, ya que cuando era adolescente y en el periodo de transición de la temporada (en mi caso era el fútbol el deporte que practicaba), me apuntaba durante esos meses veraniegos a un centro de Fitness para seguir manteniéndome en forma y en parte también para distraerme en los momentos en los que pudiese estar aburrido. De esta forma me introduje sin saberlo todavía en lo que puede ser una de las salidas profesionales de mi futuro.

Durante todos estos periodos en los que acudía al gimnasio, me fue llamando cada vez más la atención las actividades que se impartían en ella, no solo la zona de pesas, que hasta esas fechas era la idea principal que me venía a la cabeza cuando escuchaba hablar de los gimnasios.

Una vez empecé a cursar el grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, que actualmente estoy acabando, he aprendido y espero seguir aprendiendo mucho sobre la actividad física en todos los ámbitos (educación, salud, rendimiento...) y también tener una visión crítica y reflexiva sobre esta, ya que como bien se sabe o debería saberse, la mayoría de las personas que trabajan en el ámbito del Fitness no son licenciados o graduados en esta carrera, poniendo nuestra salud física en manos de profesionales que pueden estar bien cualificados o no para ello, ya que no exigen una cualificación determinada para poder llevar a cabo estas funciones dentro de los centros, cosa que debería estar mejor regulada en mi opinión.

Por todo esto durante las prácticas curriculares externas del grado, tuve la opción de poderlas realizar en el sector de Fitness, en concreto en el Centro Deportivo J10 de Huesca, donde pude seguir aprendiendo mucho.

Y para concluir mi primera etapa formativa, quise realizar este proyecto sobre este sector, en concreto sobre las actividades dirigidas ofertadas en los Centros de Fitness de la ciudad de Zaragoza, de la que soy originario para saber cuáles

son las actividades más demandadas, las que más éxito tienen y si suelen ser las mismas en todos los centros.

3.- MARCO TEÓRICO

3.1.- Orígenes de la actividad física y del concepto del Fitness:

La actividad física es todo aquel movimiento corporal, producido por la contracción de los músculos esqueléticos que generan un gasto energético superior al estado de reposo. Por ello desde el mero hecho de moverse para sea cual sea la razón, se está realizando una actividad física. Por este motivo, desde los primeros indicios de la humanidad el hombre ha estado relacionado en forma directa con el ejercicio físico y la actividad motora como un eje fundamental de su desarrollo en todos los aspectos de su evolución (Palomino y Reyes, 2011). Como indica Ballón y Gamboa (2008), desde la aparición en la Tierra del primer miembro de la estirpe humana, el Homo Erectus, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, en los que imperaba la ley del más fuerte, para lo cual debió desarrollarse y mantener un óptimo estado físico para protegerse y defenderse de los suyos, por lo que el hecho de correr era una actividad impuesta por la propia naturaleza y necesaria para la supervivencia (cazar y no ser cazado, por ejemplo).

Con el correr de los tiempos esa necesidad de aptitud física, impuesta por la naturaleza y necesaria para la supervivencia, fue perdiendo vigencia conforme la “culturalización” impuso sus reglas y lo que hoy conocemos como sedentarismo inició su presencia cuando los pobladores primitivos desarrollaron destrezas para controlar su ambiente y no necesitar de sociedades nómadas. Esto fue dando paso en el siglo XIX y XX a la creación de distintas Escuelas que utilizaban la actividad física y gimnasia con distintos fines, como por ejemplo la Escuela Alemana (fines militares y nacionalistas), Escuela Francesa (natural y utilitaria) y la Escuela Inglesa (con fines más deportivos, incluyendo actividades como juegos y deportes) (Reverter y Barbany, 2007).

Finalmente, se establece como el hombre moderno, ciudadano, lector, pensador, oficinista y con evolutivos medios de transporte, ingresando en una sociedad con la ley del mínimo esfuerzo (Ballón y Gamboa, 2008).

La evolución de la sociedad en general, y en particular del modelo laboral en los países desarrollados, presenta una clara tendencia a la disminución del gasto calórico debido a la inactividad física, algo que favorece la aparición de enfermedades asociadas al sedentarismo y ha sido asociado al aumento de la mortalidad, llegando a ser considerado por la Organización Mundial de la Salud el cuarto factor de riesgo de mortalidad global (López Bueno et al. 2018).

Por ello, uno de los objetivos es fomentar la actividad física, intentando aumentar la proporción de personas que realizan ejercicio físico de forma regular, al menos 30 minutos al día, preferiblemente todos los días, disminuyendo al máximo la población sedentaria (Andrade y Pizarro, 2007). Algunos de los beneficios de la práctica de actividad física son los siguientes: disminución del riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, mantener y mejorar la fuerza, disminuir y mejorar el control del peso, mantener y mejorar la capacidad funcional, mejorar el estado psicológico, social y académico..., en definitiva, mejorar la calidad de vida.

Por todos estos motivos, nace no hace mucho, el concepto fitness, este término hace referencia al “estado generalizado de bienestar y salud física logrado no sólo a partir del desarrollo de una vida sana, sino también y principalmente, del ejercicio continuado y sostenido en el tiempo”. Según Shephard (1994), los objetivos del fitness se pueden dividir principalmente en 2: disminución de probabilidades de padecer enfermedades y por otro lado el mantenimiento de una salud física positiva, por lo que se ve que los conceptos “salud” y “actividad física y ejercicio” están íntimamente relacionados.

3.2.- Evolución del Fitness:

Según García (2011), es en los años 1930, cuando en las playas de California (EE UU), tanto hombres como mujeres se reunían para realizar acrobacias y construcciones humanas de manera recreativa, más tarde, en esas mismas playas, comenzaron a levantar pesos para ejercitar la fuerza (necesaria para esas acrobacias). A mediados de los 30 en Santa Mónica (Los Ángeles), se crea el Muscle Beach, una iniciativa por parte del gobierno por recuperarse de la depresión económica (Rhodes, 2005). Siendo el Muscle Beach la primera instalación deportiva de fitness tal como lo conocemos hoy en día. En 1958 se trasladó a Venice Beach, también en Los Ángeles, donde se sigue encontrando actualmente.

Desde ese momento comienzan a abrirse los primeros centros de fitness, caracterizándose por tener únicamente espacios para trabajos con pesas, principal actividad practicada entonces (García, 2011). A partir de la segunda mitad del siglo XX, adquirió un nuevo rumbo hacia la salud, donde hubo una expansión de la industria del fitness, debido a la intrusión de otros colectivos como son las mujeres y la tercera edad (Andreasson y Johansson, 2014; Park, 2007).

Uno de los motivos fueron la aparición de estudios en revistas de medicina que relacionaban la práctica de actividad física con una reducción de la morbilidad y mortalidad, también revelaba un bajo nivel de fitness muscular en jóvenes estadounidenses en comparación con los europeos (García, 2011).

Como consecuencia de estos estudios, surgen diferentes asociaciones (públicas y privadas) cuyo objetivo es mejorar la aptitud física de los jóvenes potenciando el papel de la actividad física en el ámbito educativo. De esta forma, el fitness se enfoca como una herramienta que ayuda a controlar y mejorar la salud.

El sector privado ve una clara oportunidad de negocio en la corriente del fitness, y aparecen los primeros equipamientos relacionados, como la bicicleta estática, la cinta de correr o el equipo relacionado con el desarrollo de la fuerza con resistencia variable (García, 2011).

Por otro lado, aparecen los primeros establecimientos con formato club, como el de Joe Gold con su Gold's Gym en 1965 en Venice (California), siendo un referente en la industria del fitness (Jones, 1996).

Durante la década de los 80, la corriente sigue evolucionando hacia un concepto mucho más sofisticado, en el que impera la innovación y la individualización de los programas, más dirigidos hacia mejorar la calidad de vida de las personas (García, 2011). Aparece por tanto, los servicios de entrenamientos personales, como producto exclusivo para un perfil de cliente que se caracteriza un alto nivel adquisitivo y reducida disponibilidad de tiempo (Rhodes, 2005).

En Europa, tuvo una evolución diferente y más tardía que en los Estados Unidos, hay que destacar la importancia de la Young Men's Christian Association (YMCA) (Inglaterra, 1844), que promovía la actividad física como método para mejorar las condiciones poco saludables en las principales ciudades europeas en plena revolución industrial.

Como ya se ha comentado anteriormente, en Europa hubo distintas Escuelas de gimnasia con distintas prioridades en cada una de ellas. Surgen entonces las escuelas alemana (Jahn), sueca (Ling) y francesa (Amorós) con una visión educativa de la práctica deportiva incluyéndola como parte de la formación de los jóvenes como elemento educador (García, 2011).

Francisco Amorós tuvo muchísima influencia en el sistema francés y español, llegando sus planteamientos a ser el método oficial del ejército galo. Su idea era hacer de la gimnasia un hábito social para todos los grupos de población. La base de este nuevo sistema se centra en la introducción de música en los ejercicios para conseguir un efecto motivador (Fernández, 2007).

De esta manera en 1865 se crea uno de los primeros gimnasios con formato muy parecido al actual, el *Grand Gymnase de Paris*. Aunque Europa vive una época de esplendor en cuanto a la gimnasia, España se mantiene al margen por motivos totalmente políticos (Zambrana, 2005), por lo que la aparición de los primeros gimnasios es de manera más tardía, entre 1850 y 1870, entre los que destacan el Gimnasio Central Militar de Guadalajara, El Real Gimnasio del

conde Villalobos, el ilustre Gimnasio de Segovia entre algún otro (Fernández, 2007).

Tanto el sistema deportivo como el de la gimnasia fueron evolucionando paralelamente en sintonía con los diferentes cambios que experimentaba la sociedad europea, hasta finales del siglo XX, donde las nuevas tendencias relacionadas con la salud provenientes de los Estados Unidos se abren paso en Europa, teniendo una gran acogida (García, 2011). Debido a lo ya comentado de los nuevos estilos de vida más sedentarios, poniendo en peligro la salud de la sociedad (López Bueno et al. 2018).

3.3.- El sector del Fitness en España:

El sector del Fitness es un campo en constante cambio, renovación y evolución. En las décadas de los 80 y 90 se practicaban, en gimnasios familiares o pequeñas cadenas de gimnasios, casi de forma exclusiva actividades de culturismo, donde solo existían las zonas de trabajo de musculación (De la Cámara, 2015).

En la década de los 90 los gimnasios tienen una expansión sin precedentes, debido al alto número de gimnasios empieza a surgir la competitividad entre ellos, ello obliga a someter sus centros a continuas actualizaciones y modificaciones, tanto en lo que respecta a instalaciones como en la oferta de actividades (Reverter y Barbany, 2007). A partir de entonces se diferencian por un lado los gimnasios “tradicionales” y los “nuevos”, denominados *Centros de Fitness*, donde se busca más el hecho de que ejercicio físico es igual a salud, se busca esa mejora del bienestar ya mencionada.

En la primera década del siglo XXI, se imponen los servicios destinados al mantenimiento y mejora de la salud, desarrollando una gran gama de actividades cuerpo-mente, también se populariza el entrenamiento personal, convirtiéndose uno de los servicios más exclusivos al alcance de muchos (García, 2011).

A partir del año 2009, aparecen en el sector unos nuevos centros denominados “gimnasios low-cost”, que modificarían la tendencia y evolución del sector, favorecidos por la crisis española, y que han aumentado de forma exponencial en los últimos años (De la Cámara, 2015). Este tipo de gimnasio se caracteriza por realizar una política de reducción de costes (producción, distribución, personal, etc) para ofrecer un servicio similar al que oferta la competencia pero con un coste para el usuario muy por debajo del que ofrecen sus competidores, donde su filosofía es que el usuario pague sólo por aquello que va a utilizar.

En la actualidad, en España conviven siete tipologías diferentes: gimnasio *low-cost*, estudio de entrenamiento personal, gimnasio privado *premium*, centro deportivo, gimnasio municipal de gestión privada, gimnasio municipal de gestión pública y gimnasio privado *mid-market* (Martínez y González, 2016).

3.4.- Clasificación de las actividades dirigidas:

Como ya hemos podido observar en la evolución del fitness en España, antes los gimnasios se limitaban a ofrecer una sala de musculación con mancuernas, barras y similares materiales donde únicamente se hacía trabajo de musculación, dejando las actividades dirigidas y los entrenamientos personalizados en un segundo plano.

Sin embargo, el negocio y sector del fitness está en constante evolución, por lo que actualmente se ofrecen muy diversas actividades dentro de un centro de fitness con distintos objetivos y para todo tipo de personas, como por ejemplo el entrenamiento personal (muy demandado en nuestros tiempos) con distintos objetivos (por ejemplo, preparación de oposiciones, pérdida de peso, readaptación deportiva, mejorar el estado físico...), actividades dirigidas, acuáticas, etc, que actualmente son muy demandadas por los usuarios.

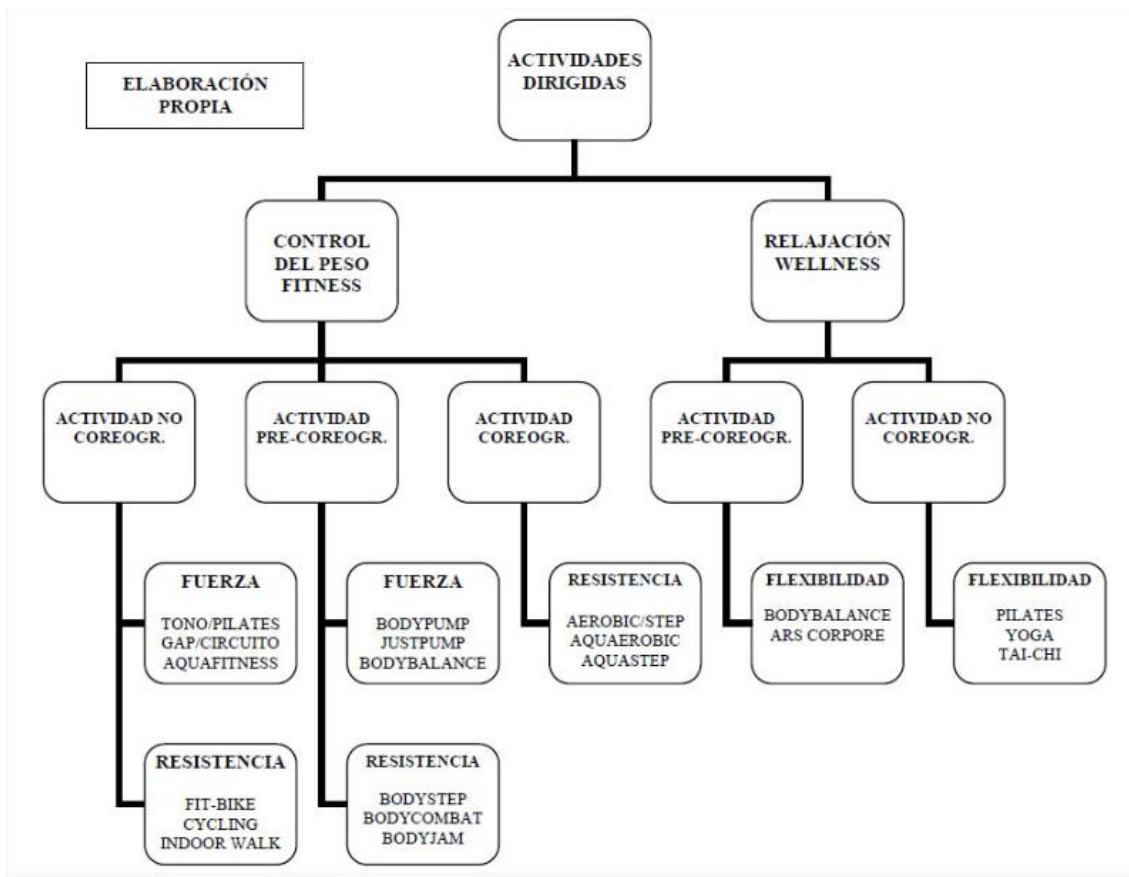
Como se ha visto, existen muchas disciplinas y actividades que se pueden realizar, adaptándolas a los gustos, objetivos y características (patologías, lesiones, edad...) concretas de los usuarios. Y conforme pase el tiempo, aparecerán nuevas disciplinas.

Como se ha podido observar en el estudio de Basanta (2007), existe gran diversidad de nomenclatura para designar las actividades dirigidas, además, con la inclusión de las franquicias existen múltiples términos para designar el mismo tipo de actividad. Por lo que es muy difícil hacer una clasificación de las distintas actividades que existen.

El estudio de Basanta Salguero “Clasificación de las actividades dirigidas en los centros de fitness” demuestra este hecho, se recogen datos de alrededor de 150 centros de toda España, encontrándose hasta con 76 términos diferentes para designar las actividades similares, lo que evidencia una falta de unanimidad en la nomenclatura, entre ellos destacan los 14 nombres diferentes para una clase de tonificación, 10 para una actividad como es el aeróbic o las 7 para referirse al ciclismo indoor.

Quedando demostrada la dificultad para hacer una clasificación de las actividades dirigidas del sector del fitness.

Sin embargo, para intentar clarificar este aspecto, Basanta Salguero en su estudio realiza una clasificación propia, siendo la siguiente:



Clasificación de las actividades dirigidas en los centros de fitness según Basanta Salguero (2007).

En su propuesta, la primera separación la hace en función del objetivo principal, pudiendo ser este la disminución del estrés (relajación/wellness) o centrarse en mejorar la forma física y el control del peso (control del peso/fitness), la siguiente clasificación la hace en función de la dificultad, que va en función de si es o no coreografiada.

Las actividades sin coreografía serán las de menor complejidad, las pre-coreografiadas será un nivel intermedio, donde se realizará una coreografía sencilla, y por último el nivel más complicado será las actividades coreografiadas, donde se llevarán a cabo coreografías cambiantes (Basanta Salguero, 2007).

El último nivel de clasificación de estas actividades, como se puede observar en el esquema anterior de Basanta Salguero, separa las disciplinas en función

de la capacidad física predominante, se destacan la Fuerza, Resistencia y Flexibilidad.

Como hemos podido observar, el sector del fitness es relativamente moderno, todavía más en España, por lo que está en auge, y además es un sector donde hoy en día un licenciado o graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte puede encontrar cabida para el inicio o progresión de su carrera como profesional del deporte, y siendo conscientes de que la situación de la industria del fitness en España ha sido escasamente estudiada (Lagrosen y Lagrosen, 2007), me interesó estudiar las actividades dirigidas ofertadas por los centros de fitness de la ciudad, en este caso concreto de Zaragoza, ya que es la ciudad donde nací y en la que actualmente resido, para describir y analizar la situación de este sector, pudiendo incluso evolucionar y mejorar los servicios ofertados por los centros, debido a que puede ser una de las salidas por la que iniciar la vida laboral.

4.- OBJETIVOS

Los objetivos principales del presente trabajo son los siguientes:

- Realizar una estimación lo más concreta posible sobre los centros de Fitness de la ciudad de Zaragoza que cumplen unos requisitos, siendo estos el tener una zona de musculación y al menos una sala de actividades dirigidas donde se realicen más de una actividad diferente.
- Realizar un análisis descriptivo pormenorizado de los servicios ofertados, en especial las actividades dirigidas, analizando así la situación del sector en esta ciudad.
- Crear un “centro tipo” de Fitness en la ciudad de Zaragoza a partir de un análisis exhaustivo de los datos obtenidos.

5.- METODOLOGÍA

5.1.- SELECCIÓN DE LA MUESTRA

Para comenzar la elaboración de este estudio, de lo primero que precisábamos era del censo de los centros de fitness pertenecientes a la ciudad de Zaragoza, ya que ese listado era la base imprescindible sobre la que se cimentaba todo lo demás en este trabajo. Para ello, el primero paso que se realizó fue utilizar la base de datos de internet como herramienta para su obtención, pensando que alguna asociación o institución la podría tener colgada, pero tras un primer rastreo, nos dimos cuenta de que no sería tan sencillo como esperábamos, es más, el procedimiento fue largo y tedioso, ya que no solo no aparecía el listado, sino que la poca información que conseguimos, no nos sirvió de mucho, durante ese rastreo, las páginas y/o instituciones que creíamos más destacadas y que nos servirían fueron las siguientes:

La primera página que creímos que de verdad nos podría proporcionar información útil fue la del Consejo Superior de Deportes donde aparecía un censo a nivel nacional de instalaciones deportivas, pero además de que el último censo realizado data de 2005, en él se centraban en el ámbito deportivo, englobando multitud de instalaciones más de las que buscábamos, también existen censos del año 2010 de 3 comunidades autónomas, no siendo ninguna de ellas Aragón, por lo que no nos fue de utilidad.

La siguiente página de interés encontrada fue la del Instituto Aragonés de Estadística, pero no se encontró nada cercano al censo, pero en este caso, se creyó que nos podrían ayudar, ya que al tratarse de una institución de la comunidad autónoma referida, quizás tuviesen información valiosa, por lo que se mandó un correo electrónico a la Dirección General del Deporte Aragonés, comentándoles el propósito del trabajo de fin de grado, y en su respuesta nos remitían al censo nacional de instalaciones deportivas, siendo justo este, el paso comentado anteriormente, por lo que no nos ayudó y además nos rebajó las esperanzas de poder encontrar información útil.

Tras estos fallidos intentos, se contactó con la Cámara de Comercio de Zaragoza, la cual nos remitió a Camerdata, empresa socia, la cual además de cobrarte una tarifa por la información, se trataba de ámbito provincial y no nos aseguraba que pudiese hacer un listado tan específico como el requerido, por lo que se desechó acudir a ellos de manera más específica.

Por último, se contactó del mismo modo con el Registro Mercantil de Zaragoza, donde la respuesta volvió a ser negativa, y tampoco sabían dónde podría encontrar tal información.

Tras quedarnos sin recursos en estos primeros rastreos por instituciones, se habló con la tutora para ver como se podría abordar, y se decidió seguir la metodología utilizada en varios trabajos anteriores como son el TFG de Sanz, G (2014) y la tesis doctoral de García, S (2011), siendo esta la pionera de la metodología utilizada y seguida a continuación.

Para ello, se utilizaron para la propia elaboración del listado de los centros de fitness de la ciudad de Zaragoza las siguientes bases de datos, donde se recogieron la información a todo lo correspondiente a los siguientes términos “gimnasio”, “centro fitness”, “fitness” y “club fitness”.

Los buscadores utilizados para la realización del susodicho censo fueron:

- Páginas amarillas Zaragoza
- Hispagimnasios.com
- Musculación.net
- Buscagym.com
- Google Maps

Algunos de estos buscadores fueron utilizados por Gonzalo en su TFG, y se actualizaron esas búsquedas ya que su trabajo se realizó hace 5 años, por lo que es muy posible que los datos estuviesen desactualizados. También a través de “Google MAPS” se trató de revisar todo el municipio de Zaragoza, barrio por barrio, para tener la mayor información posible, intentando no dejarnos ningún rincón sin inspeccionar.

Una vez finalizado este proceso, nos encontramos con un total de 375 centros. De los 375 centros obtenidos en los buscadores, se eliminaron los que no se encontraban en el municipio de Zaragoza (aunque en la búsqueda se pidió explícitamente), los que no tenían relación con los términos “gimnasio”, “centro fitness”... anteriormente mencionados (definiendo centro de fitness como “instalación que alberga una sala con máquinas de musculación y al menos una sala donde realizar actividades dirigidas, con más de una actividad diferente”) o no existían en la actualidad, aunque apareciesen dentro de estos buscadores. Por ello se investigó a cada uno de estos centros.

Gracias a este filtrado, se desecharon 86, quedándonos un total de 289, incluyéndose en estos los coincidentes.

	Resultados	Coincidencias	Diferencias
Google Maps	105		105
Páginas amarillas	38	31	7
Hispagimnasios.com	34	30	4
Musculación.net	33	30	3
Buscagym.com	28	28	0
TFG Gonzalo	51	42	9
TOTAL	289	161	128

Con esta amplia base de datos, el siguiente paso que se realizó fue eliminar los centros coincidentes, 161 centros en total, por lo que el listado final se quedó en 128.

La última criba que se realizó con ellos fue comprobar a través de la página web de los centros, una vez más su existencia y los servicios ofertados por estos, en caso de no tener página web, se contactó vía telefónica, pudiendo así seleccionar los centros con las características imprescindibles. Tras este último filtrado, se obtuvo una nueva base de datos compuesta por 58 centros que si disponían de al menos una sala de musculación y una sala de actividades dirigidas. Desestimándose de esta manera un total de 70 centros por falta de sala de musculación, ofertando únicamente actividades dirigidas a pequeños grupos, falta de sala de actividades dirigidas, centros de entrenamiento personal, centros dedicados a Pilates y Yoga principalmente, o centros dedicados a deportes de combate, artes marciales exclusivamente.

De este modo, nos quedó un universo de 58 centros, los cuales formarían nuestra muestra final. Debido a la inexistencia de un listado oficial al respecto, no se puede asegurar al 100% la veracidad del listado creado, pero gracias a la metodología utilizada se cree que si no son todos, muy pocos se deben de escapar. Listado de los centros en resultados.

5.2.- NOMENCLATURA ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN LOS CENTROS DE FITNESS

El siguiente paso a realizar una vez obtenido el censo, era observar las actividades ofertadas en ellos para así definir los ítems necesarios para la posterior clasificación en la obtención de los datos, pero como se ha podido comprobar con el estudio de Basanta Salguero de 2007, no hay una nomenclatura definida para las actividades dirigidas en los centros de fitness, por lo que una misma actividad se puede nombrar de muy diversas formas. Lo que se pretende realizar en este apartado es crear una clasificación, atendiendo a la creada por diferentes autores, para así unificar tanto su finalidad como su nomenclatura, nombrando de una forma particular a toda actividad que tenga unas mismas características.

Atendiendo el estudio de Basanta (2007), las actividades dirigidas se pueden clasificar en 2 ramas, en función del objetivo principal:

- Disminución del estrés (relajación/wellness).
- Control del peso corporal.

Dentro de ellas se encuentran distintos subgrupos que engloban las distintas modalidades que se pueden encontrar en las actividades dirigidas en los centros de fitness, atendiendo a diversos autores como son las páginas webs del Siglo XXI, Island Fitness Center, Centro Deportivo J10, Iron Salfer, se ha llevado a cabo una clasificación propia basándonos en ellos.

- Dentro de “Relajación/Wellness”, se encontrarían todas las relacionadas con “Cuerpo y mente”:

- BodyBalance.
- Stretching.
- Yoga.
- Meditación.
- Taichí
- Espalda Sana.
- Pilates.
- Hipopresivos.
- AirPilates.

- Dentro de “Control del peso corporal”, se encuentran distintos subgrupos dedicados a diversos objetivos, como son:

- Cardiovascular: se definen por ser una actividad aeróbica realizada en sala, donde se trabaja la resistencia de forma prioritaria y suelen ser en su mayoría coreografiadas.

- Ciclo Indoor.
- Step.
- BodyAttack.
- BodyJump.
- Danza del vientre.
- Free style.
- Aerobic.
- Elipsing
- BodyCombat.
- Zumba.
- Ballet.
- Danza contemporánea.
- Ritmos latinos.
- Sevillanas.

- Tonificación: es toda aquella actividad que tiene como objetivo principal el fortalecimiento del cuerpo humano.

- BodyPump.
- Cross Training.
- Entrenamiento Funcional.
- TRX.

- Core/Abdominal.
- HIIT.
- Tonificación.
- GAP.
- Fitball Training.

- Actividades acuáticas: actividades realizadas en el medio acuático, con objetivos diversos como la mejora de la forma aeróbica, mejora muscular, mejora de salud física y/o mental, o incluso deportes específicos como la natación.

- AquaGym.
- Natación.
- AquaBalance.
- AquaAerobic.
- AquaTotal.
- AquaFit.
- AquaRelax.
- AquaStretch.
- AquaPilates.

- Poblaciones especiales: actividades diseñadas para un tipo de población muy característico, ya sea para tratar algún tipo de patología, trabajo con embarazadas, trabajo para niños...

- AquaTerapia.
- Gimnasia terapéutica.
- Mamás y bebés.
- Matronatación.
- Embarazadas.
- Psicomotricidad.

- Otros: dentro de este subgrupo se encuentran las actividades ofertadas por los centros que no encajan en las otras clasificaciones, ya sean por realizarse en exterior, por ser un deporte concreto que se realizan en clubes deportivos específicos en la ciudad...

- Padel.
- Bicicleta.
- Paseos.
- Running.
- Waterpolo.
- Bosu.

Por último, fuera de la clasificación anterior, se encontrarían las Artes marciales, al ser técnicas tradicionales cuyo objetivo es intentar someter o defenderse de alguien con una técnica concreta.

- Karate.
- Judo.
- Kick boxing.
- MMA (artes marciales mixtas).
- Aikido.
- Kyokushin.
- Taekwondo.
- Boxeo.
- Defensa personal.
- Jiu Jitsu.
- Kenpo.
- Muay thai.
- Full contact.
- K1.

5.3.- PROCESO DE RECOGIDA DE LA INFORMACIÓN Y TRATAMIENTO DE LOS DATOS

Una vez terminado el paso anterior, se elaboró con la herramienta Excel, una tabla en la cual apareciesen todos los datos de interés para la realización de este trabajo.

Tras confeccionarla, era tarea exclusivamente mía, ya que en la mayoría de los centros, gracias a sus páginas webs pude obtener la totalidad de los datos necesarios, y en aquellos centros en los que no, a través de correos electrónicos o llamadas telefónicas, me pudieron proporcionar los datos solicitados, se procedió a la recogida de la información deseada.

La realización de este apartado, ha sido larga, ya que eran muchos datos a contabilizar.

En cuanto al tratamiento de los datos, se les dio un tratamiento estadístico, mediante la utilización del programa Excel, de Microsoft Office, y el programa IBM SPSS Statistics versión 23, obteniendo medias, desviaciones estándares, porcentajes, frecuencias al igual que segmentar casos en función de intereses.

6.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN

6.1.- DESCRIPCIÓN GENERAL DEL SECTOR EN ZARAGOZA

El primer resultado destacado, es el ya comentado anteriormente, censo de los centros de fitness del año 2019 en la ciudad de Zaragoza, ya que como se ha podido ver, no existe oficialmente tal listado. Me ha parecido interesante hacer una comparación final entre los centros del censo 2019 y el llevado a cabo por Gonzalo en 2014, viendo así cuales continúan, cuales han cerrado y cuales han abierto durante este periodo de tiempo.

Censo 2019:

Body factory	C.D. Crossing
Áccura Zaragoza	Gimnasio Millennium
C.N. Helios	C.D.M Duquesa Villahermosa
VivaGym Puerta del Carmen	Muscle Center
VivaGym Actur	C.D. Delicias
VivaGym Las Torres	Holiday Gym
SmileFit Gran Casa	Gimnasio Dreamfit
Island Fitness Center	Gym4U
Ranillas Urban Club	Holmes Place
C.D.M. Siglo XXI	One Fitness
Gimnasio Elite	MT Fitness Auditorium
Gimnasio Apolo	El Olivar
Gimnasio ImaGym	Stadium Casablanca
Open Las Fuentes	White Gym
C.D. Las Fuentes	Gimnasio Palladium
Fitness Place Sport Center	C.D. Montecanal
San José Fitness Center	Stadium Venecia
New Hércules	C.D.M José Garcés
OkeyMás Zaragoza	C.D.M La Granja
Gimnasio Altafit	Paidesport
Anytime Fitness	Polideportivo San Agustín
Metropolitan Romareda	Gente Fit
Metropolitan Paraiso	Club Deportivo Santiago
Iron Salfer	Kyobox
Ágora	Cuellar
Ágora en femenino	Club Náutico
Donas	Gimnasio Almozara
Gimnasio Integral	Crossfit Zaragoza
Avant Fitness Club	Crossfit Rocalla

Censo 2014:

Body Factory	El Olivar
Gimnasio ACB Aviva (actual Áccura)	Stadium Casablanca
C.N. Helios	Gimnasio Palladium
VivaGym *	C.D. Montecanal
Island Fitness Center	Stadium Venecia
Ranillas Urban Club	C.D.M. José Garcés
C.D.M. Siglo XXI	C.D.M. La Granja (Inacua)
Gimnasio Elite	Paidesport
Gimnasio Apolo	Polideportivo San Agustín
Centro Deportivo Las Fuentes	Cuellar
San José Fitness	Club Náutico
New Hércules	Crossfit Zaragoza
Gimnasio Platinum (actual Altafit)	Fitness Center Ismael Balsas
Metropolitan *	Gym Work's
Gimnasio Iron Salfer	New Life Sport Club
Ágora (gym coliseo)	Gimnasio California
Coliseo solo ellas	Gimnasio Iconos
Donas	Basic Fit (Utrillas y Delicias)
Gimnasio Integral	Club Camm
Centro Deportivo Crossing	Centro Deportivo Paraiso
Gimnasio Millennium	Fitness Urban Sport
C.D.M. Duquesa Villahermosa	Spavital
Muscle Center	Suite Cycling Club
Centro Deportivo Delicias	Sport Studio Gym
Gym4U	Universitas S.C.
Virgin Active (Actual Holmes)	

* En fondo color salmón se encuentran los centros coincidentes en ambos censos, y en fondo blanco los no coincidentes, ya sean por novedad o por antigüedad.

Se puede observar en el censo creado por Sanz, G. (2014), que el 73% de sus centros en la actualidad siguen en funcionamiento, ya sean del mismo modo o con cambio de nombre. Mientras que si comparamos sus datos con los del actual censo, se aprecian que estos 38 centros coincidentes, únicamente conforman el 65'5% de los centros actuales. Con lo que el 34'5% de los centros han cambiado, ya por cierre (14 centros) o por nueva apertura (20 centros).

También hay que puntualizar que aunque en el censo actual aparezcan los centros Crossfit Zaragoza y Crossfit Rocalla, estos han sido descartados en cuanto a su participación en la toma de datos, ya que son centros especializados en un tipo muy concreto de actividad.

Con el censo creado, lo siguiente que se realizó fue analizar la tipología de estos, como nos muestra Martínez y González (2016) en su artículo, en España conviven siete tipologías diferentes: gimnasio *low-cost*, estudio de entrenamiento personal, gimnasio privado *premium*, centro deportivo, gimnasio municipal de gestión privada, gimnasio municipal de gestión pública y gimnasio privado *mid-market*.

Como se puede observar en el siguiente gráfico (figura 1), en la ciudad de Zaragoza no se da la existencia de las 7 tipologías, ya que no hay ningún gimnasio municipal de gestión pública, y los estudios de entrenamiento personal, al realizar una criba otorgando unas características mínimas para poder participar en este estudio, quedaban fuera de nuestro universo de estudio, pero hay que remarcar su existencia en la ciudad.

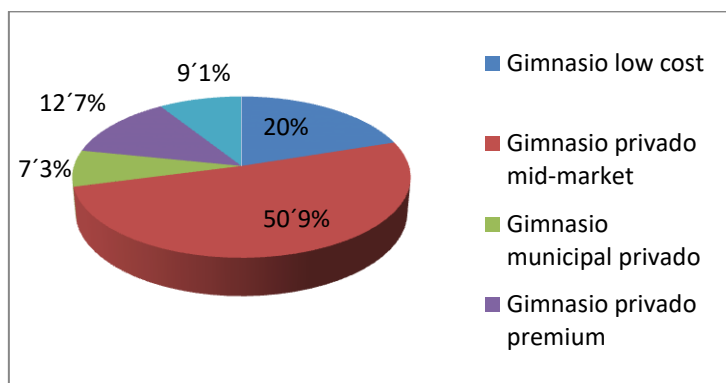


Figura 1: Porcentaje de los Centros de Fitness en Zaragoza según su tipología.

Como se observa, hay una clara predominancia del gimnasio privado *mid-market* con un 50,9%, siguiéndole pero con menos de la mitad de los centros, el gimnasio *low-cost* con el 20%, los gimnasios privados *premium* constituyen el 12,7%, los clubes deportivos que tienen servicios de fitness son el 9,1% y en

última posición encontramos a los gimnasios municipales de gestión privada, con el 7´3% del total de los centros encuestados.

6.2.- DESCRIPCIÓN GENERAL DE LAS ACTIVIDADES OFERTADAS

Observando los resultados de las figuras 2 y 2.2, hay que destacar la no existencia de una actividad que se imparta en la totalidad de los centros encuestados. Los servicios relacionados con el fitness con mayor presencia en la oferta global del sector fueron el “Pilates”, presente en el 98´2% de los centros, comparando este dato con los otorgados por el trabajo de Sanz (2014) y García (2011), se observó que esta actividad se encontraba en el 90% y 64´4% de los centros, por lo que su popularidad ha seguido aumentando en los últimos años; en contraposición, en el estudio de Sanz (2014), sí que había una actividad que se ofertaba en la totalidad de los centros, siendo esta el Ciclo Indoor, mientras que en la actualidad se encuentra en la tercera posición en cuanto a centros que ofertan la actividad, con un 87´3%, pero si comparamos este dato con el obtenido en la tesis de García (2011), que contaba con una presencia del 60´4%, hay un claro aumento en esta modalidad en los últimos 8 años; en segunda posición se encuentra Zumba con un 92´7%.

A estas actividades, les siguen a cierta distancia BodyPump (76´4%), Core y Espalda sana (70´9%), GAP (67´3%), Yoga (65´5%), BodyCombat (63´6%), Entrenamiento funcional (58´2%) y Step y BodyBalance (52´7%), siendo estas las que se encuentran ofertadas en más de la mitad de los centros.

Otros datos destacados, viendo su tendencia tanto en la tesis de García (2011) como en el TFG de Sanz (2014) de actividades clásicas de los años 80 como son el Aerobic o Step, donde a pesar de su escaso nivel de demanda seguían manteniendo una gran oferta en los centros encontrándose en el 95´5% y 90´6% respectivamente, en el estudio actual se ha podido ver como se ha producido una gran disminución en el total de centros que siguen ofertándolos, siendo el 12´7% y el 52´7% respectivamente. Por lo que este tipo de actividades han dado paso a nuevas tendencias más demandadas por los clientes.

De las Actividades acuáticas, las más ofertadas son Natación, AquaFit y AquaGym, pero aún así no llega ninguna al 30%.

De la clasificación de las 67 actividades impartidas por los centros de fitness, únicamente 11 se encuentran en más del 50% de ellos, por lo que hay un 83´6% de las actividades que no se imparten de manera mayoritaria, de estas, las actividades menos ofertadas, se encuentran únicamente en el 1´8% de los centros, siendo muy poco comunes, como por ejemplo estilos muy concretos de danzas (danza contemporánea, danza del vientre, sevillanas), estilos concretos de artes marciales (K1, full contact, kenpo, kyokushin) u otro tipo de actividades como por ejemplo Paseos , Bosu o Gimnasia terapéutica.

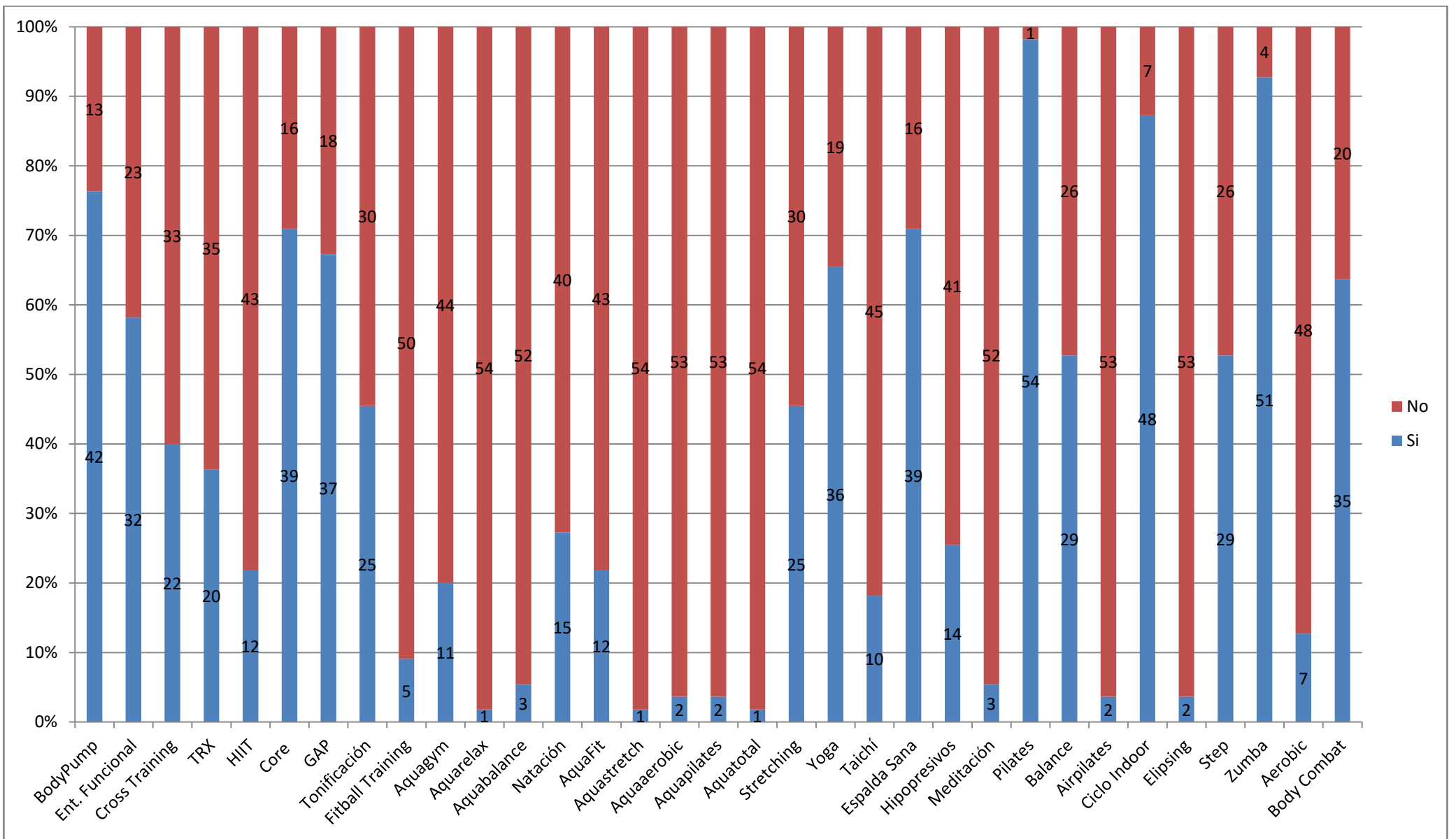


Figura 2: Frecuencia de los centros que ofertan cada una de las actividades dirigidas detalladas.

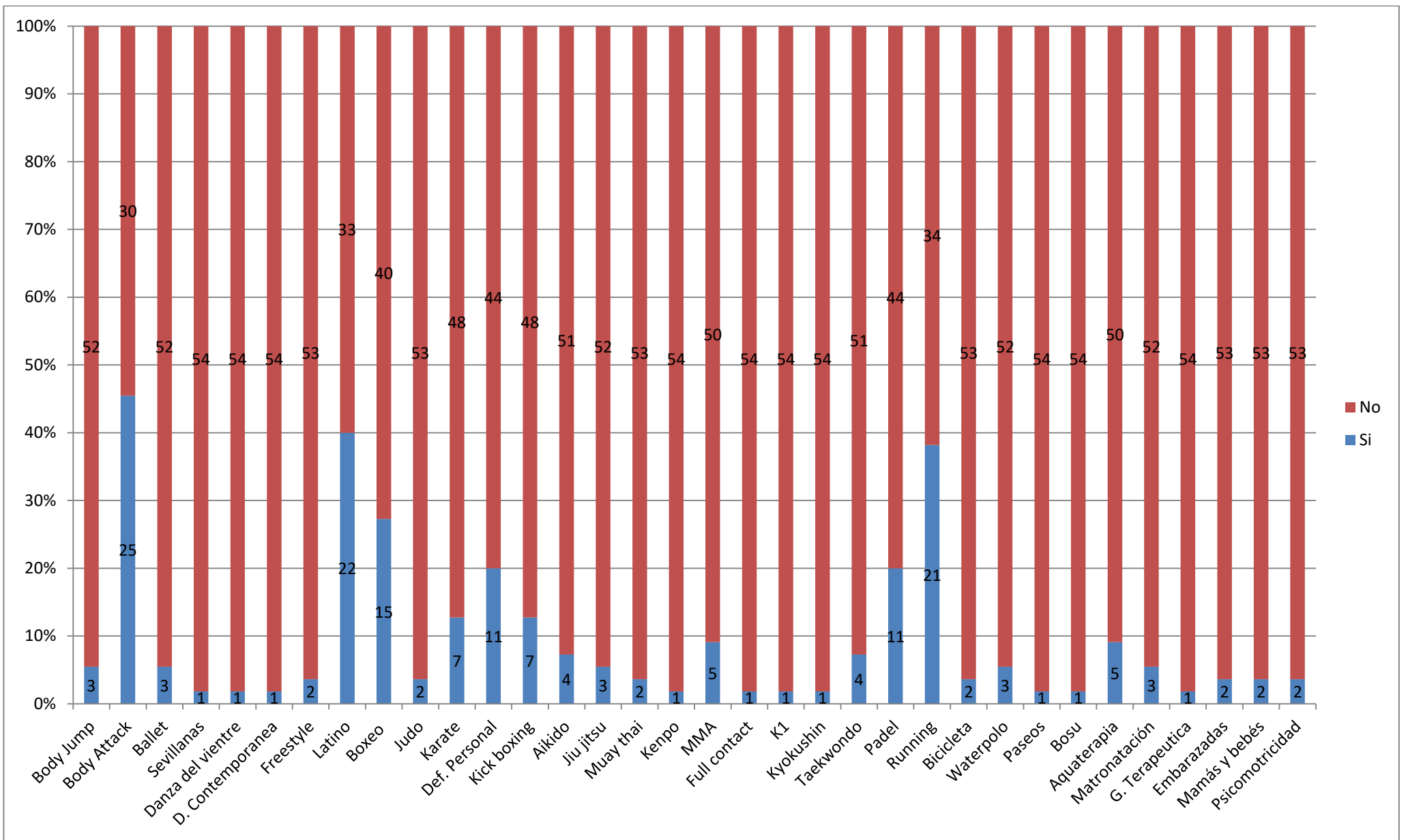


Figura 2. 2: Frecuencia de los centros que ofertan cada una de las actividades dirigidas detalladas.

Analizando los datos de manera más global según su grupo de actividad (figura 3), hay que destacar que el 100% de los centros proporcionan al menos un tipo de actividad del grupo Cardiovascular. Mientras que en el resto de los grupos de actividades hay al menos un centro en el que no se imparten, como es el caso de las actividades de Tonificación y Relajación/wellness, que se imparte en el 98´2% de ellos, siendo solo un centro el que no las ofrece, relacionando este dato con los obtenidos en las figuras anteriores (figura 2 y 2.1), son donde se encuentran además las actividades de mayor oferta. Las actividades del grupo “Otros”, se imparten en el 52´7%. Artes marciales en el 47´3%. Actividades acuáticas únicamente se imparten en el 32´7%.

Mientras que únicamente el 20% de los centros ofrecían a sus clientes programas dirigidos a poblaciones con necesidades especiales. Este dato es más bajo que el obtenido por Garcia (2011), en el cual es el 34´6% de los centros los que lo ofertan.

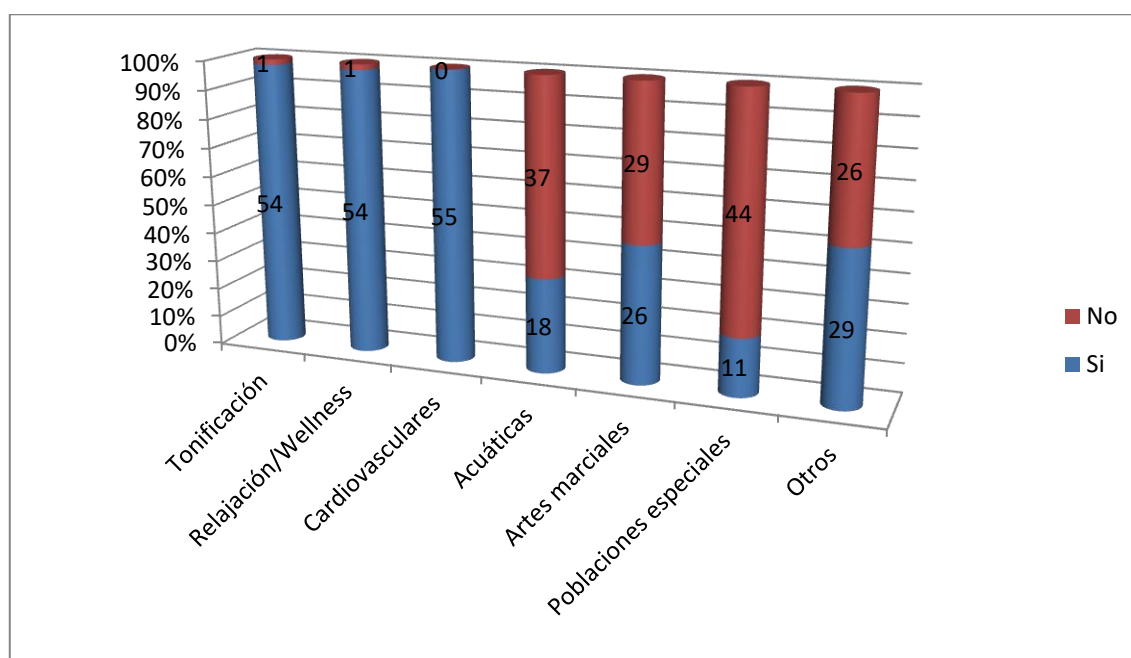


Figura 3: Porcentaje y frecuencia de oferta de los grupos de actividades en los centros de fitness.

En cuanto al horario de inicio y de finalización de las actividades dirigidas, como se puede apreciar en la figura 4, hay una clara predominancia en cuanto a la hora de finalización, encontrándose esta entre las 21:00 y las 22:00, con un 76´4%, mientras que es muy extraño que un centro deje de proporcionar actividades dirigidas antes de las 21:00, ya que solo el 1´8% de ellos dejan de hacerlo.

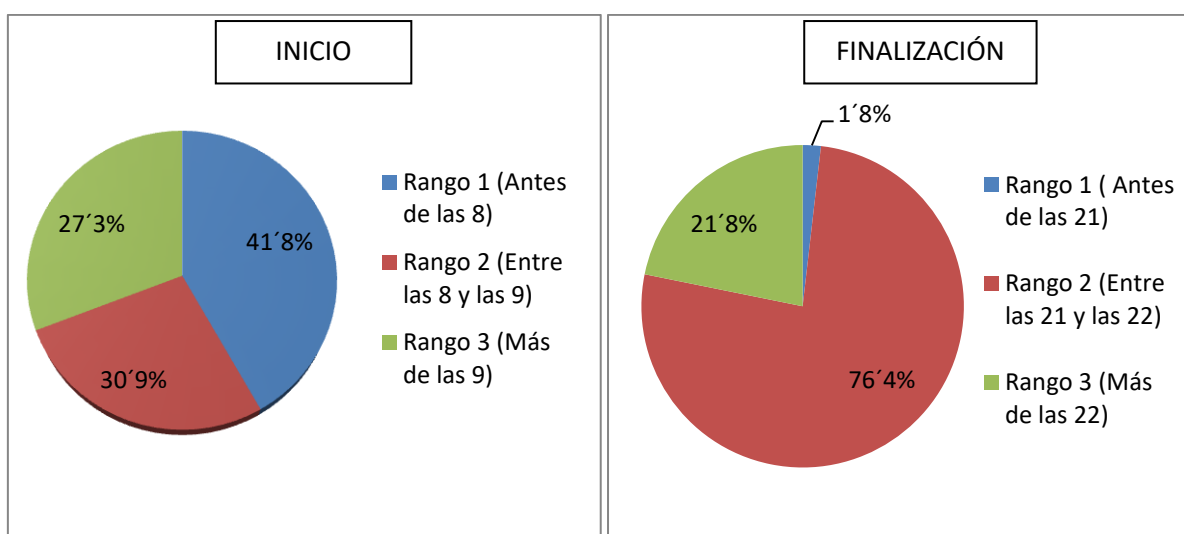


Figura 4: Porcentajes del horario de inicio y finalización de las actividades según su rango.

El horario de inicio de las actividades dirigidas está más disperso, en el 41´8% de los centros se inician las actividades antes de las 8 de la mañana, seguido por el horario de entre las 8:00 y las 9:00, con el 30´9%, mientras que el horario más inusual es comenzar las clases más tarde de las 9:00.

En cuanto a los rangos de duración de las actividades dirigidas (figura 5), el 65´8% de las clases tienen una duración entre 45 y 60 minutos, siendo esta la predominante, le sigue de lejos el rango de 31- 45 minutos, con un 17´8%, cerca de esta se encuentran las de duración de 16 a 30 minutos, con un 12´3%, mientras que apenas hay de las restante con un 2´1% y 1´9%.

Por lo que es muy complicado ver una duración superior a 60 minutos/clase, al igual que se ver clases con duración inferior a 16 minutos también es muy

extraño, siendo por duración superior actividades como Padel y/o Yoga (en algunos casos), y por inferior actividades en su mayoría formadas por Core y en algunos centros también TRX, Stretching... La duración media es 51 minutos.

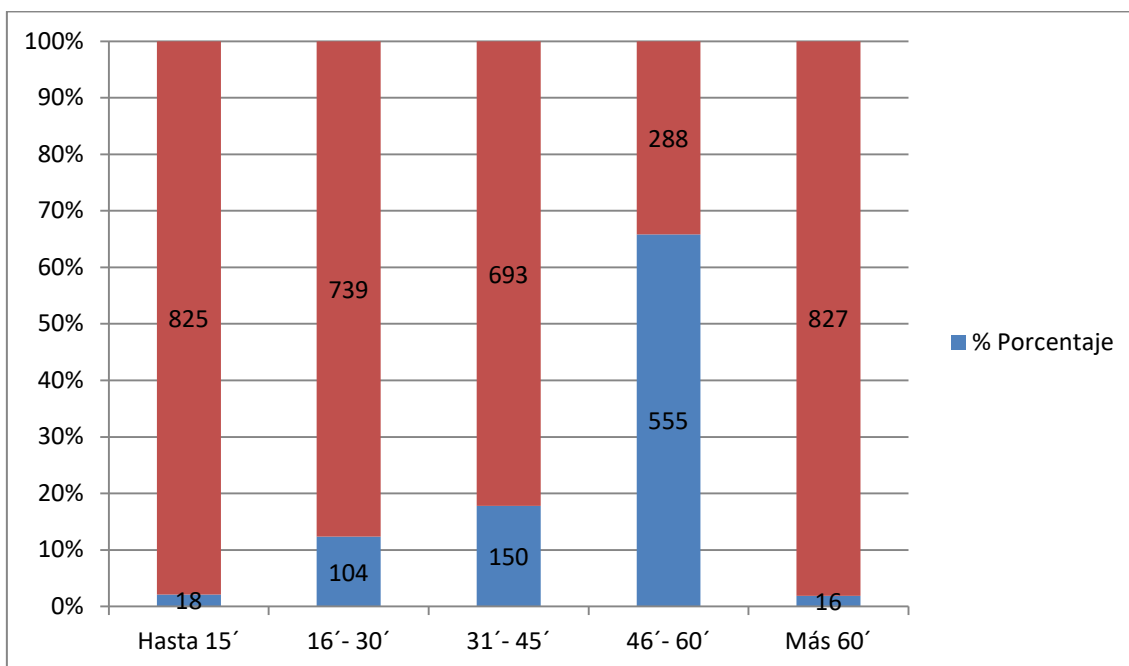


Figura 5: Frecuencia y porcentaje del rango de duración de las actividades dirigidas.

El número de sesiones semanales que se imparte en la ciudad de Zaragoza según el tipo de actividad es el siguiente:

	Total sesiones
Tonificación	1421
Relajación/Wellness	944
Cardiovasculares	2002
Acuáticas	409
Artes marciales	250
Poblaciones especiales	67
Otros	134

Figura 6: Número de sesiones semanales de cada grupo de actividad.

Como se puede observar, se realizan un total de 5.227 actividades dirigidas semanales, existiendo una clara diferencia en el número semanal de sesiones en cada grupo de actividades, las actividades más ofertadas son las del tipo Cardiovascular, dentro de las cuales se puede ver una clara predominancia del Ciclo Indoor, con 23 sesiones semanales de media, ofertándose como máximo a la semana en un único centro hasta 77 sesiones, siendo la actividad estrella en los centros de fitness, como se puede ver a continuación (figura 6.2).

En el grupo de Tonificación, la actividad más ofertada es Core, aunque hay que decir que esta actividad tiene una duración escasa, en la mayoría de las sesiones se encuentra en el rango de “Hasta 15 minutos”, anteriormente mencionado, por lo que esto da mucho crédito a que se puedan realizar muchas sesiones al día (como se puede apreciar ya que en un centro se llevan a proporcionar 83 sesiones semanales).

De actividades de Relajación, la más ofertada es Pilates con una media de casi 7 sesiones semanales, mientras que de las Acuáticas, Natación es la más repetida, aunque esto podría ser debido a que dentro del censo se encuentran clubes deportivos en los cuales la actividad de natación en concreto es una de las actividades punteras de ellos.

En el grupo de Artes marciales, como se puede ver, su oferta escasea, ya que no son muy demandadas por los clientes y en muchos casos se concentran en gimnasios especializados en ese sector, y que han tenido que evolucionar, modificando las actividades ofertadas hacia una visión más orientada a la salud, añadiendo a sus servicios otras modalidades (Reverter y Barbany, 2007), de estas la actividad de Boxeo es la más común.

En cuanto a los centros que ofertan actividades dirigidas los fines de semana:

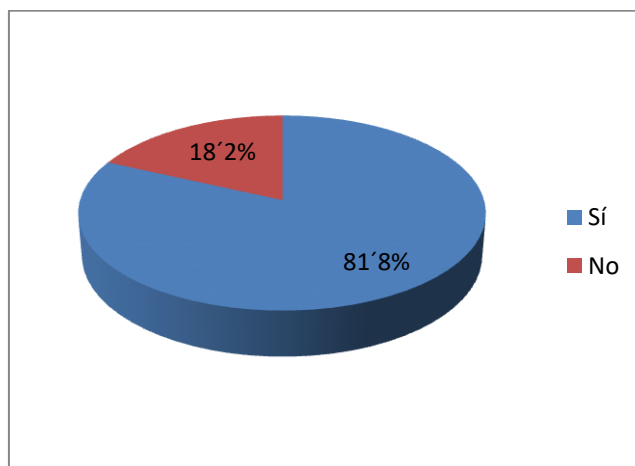


Figura 7: Porcentaje de centros que proporcionan actividades dirigidas los fines de semana.

El 81.8% de los centros sí que ofertan actividades los fines de semana (45), mientras que únicamente el 18.2% no lo hace (10). Y de estos, los grupos que concentran la mayoría de las actividades son (figura 7.2) el grupo Cardiovascular y el de Tonificación impartándose los fines de semana en el 88.9% y 84.4% respectivamente. Actividades del grupo de Relajación/wellness únicamente se imparten en un 51.1% de los centros, mientras que ya quedan muy lejos el resto de los grupos, con apenas presencia en los fines de semana.

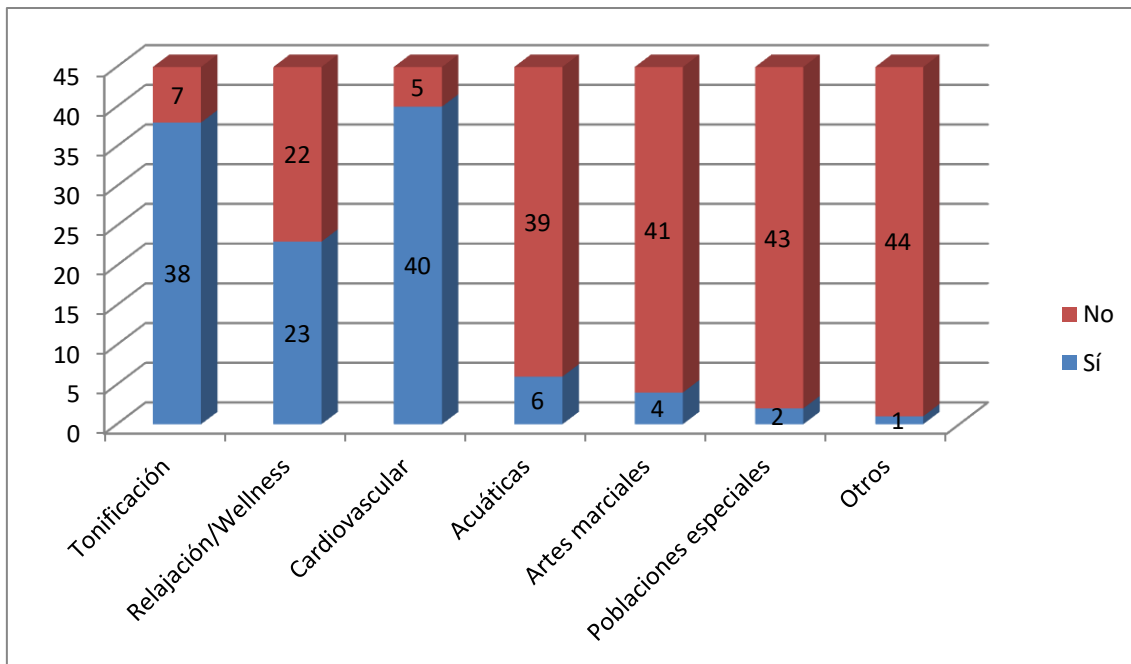


Figura 7.2: Frecuencia de los centros donde se realizan sesiones de actividades dirigidas en fines de semana, según la tipología de actividad.

Del total de centros, también se ha analizado en cuántos de ellos había, un espacio en las horas centrales del día (entre las 13:00 y las 16:00), un periodo en el que se interrumpía la oferta de clases dirigidas o por el contrario seguían habiendo durante esas horas, como se puede apreciar en la figura 8, el 56´4% (31) si que ofertan clases en ese rango horario, mientras que el 43´6% (24) prefieren no impartir clases.

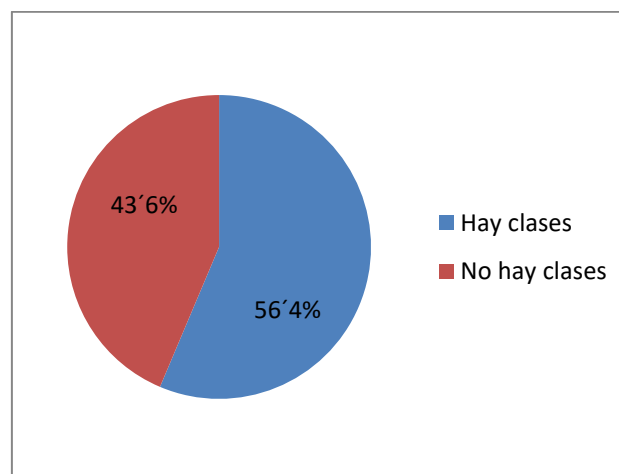


Figura 8: Porcentaje de centros que imparten clases dirigidas entre las 13:00 y las 16:00.

Otro dato que se creyó que podría ser interesante de saber, al haber como ya se ha visto, tantas sesiones semanales de diferentes actividades dirigidas, cuántos centros impartían actividades dirigidas pero de manera virtual, por ello como se puede observar en la figura 9, el 61'8% de los centros no ofertan actividades virtuales frente al 38'2% que sí lo ofertan. La media de clases virtuales es de 9'31 a la semana con una desviación de $\pm 15'15$.

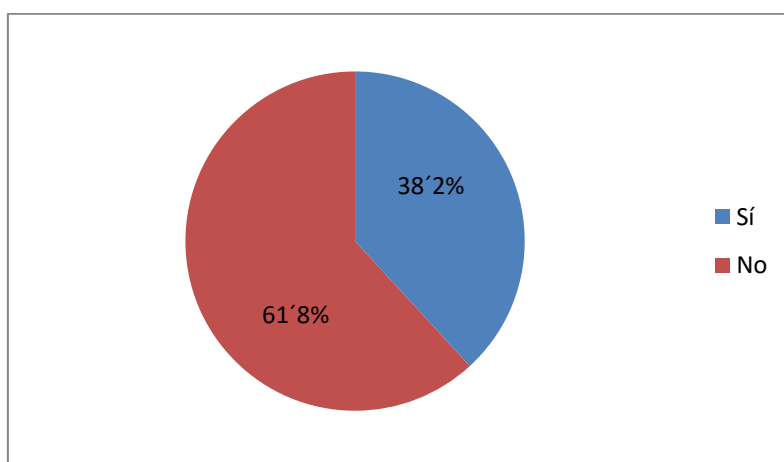


Figura 9: Porcentaje de centros que imparten y no imparten actividades virtuales.

Y entrando más detalladamente en ellas, como se muestra en la figura 9.2, casi la totalidad de las actividades virtuales pertenecen a Ciclo indoor con un total del 88'5% (475 sesiones), mientras que el resto de las actividades virtuales (Core, GAP, Tonificación, Stetching, Yoga, Pilates, Step, Aerobic, BodyCombat y BodyAttack) se reparten el 12'5% restante.

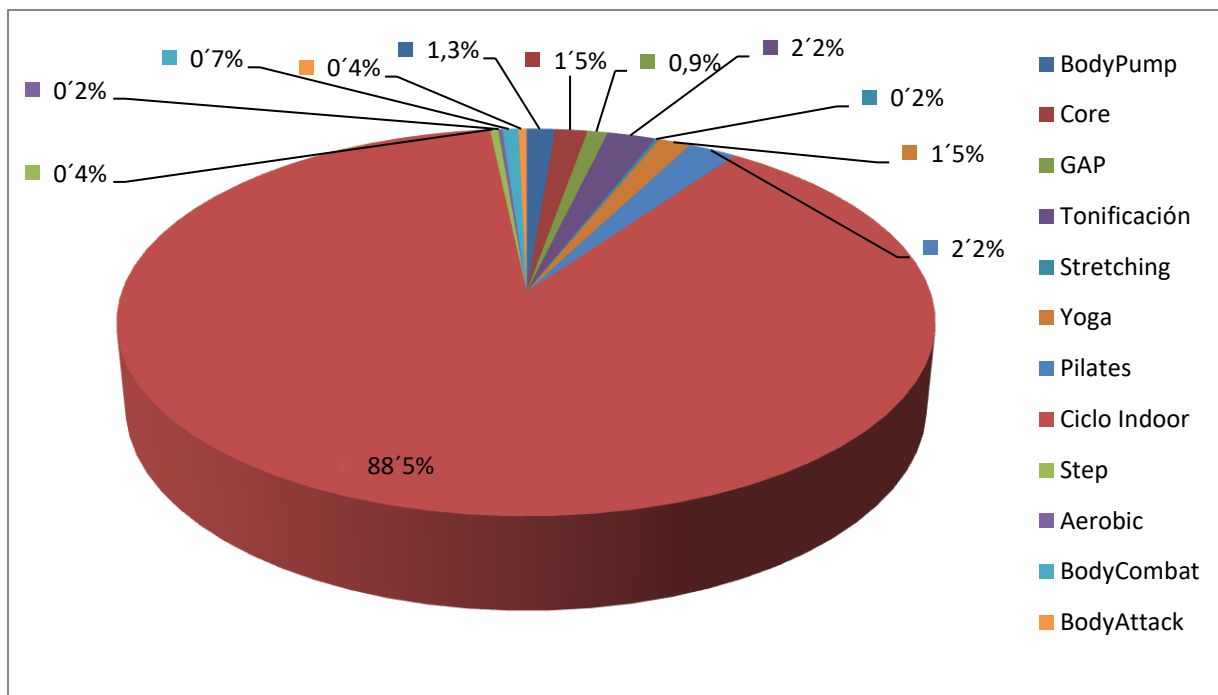


Figura 9.2: Porcentaje de las actividades dirigidas virtuales según su tipología.

Una vez terminada de analizar la situación global de los centros de Fitness en Zaragoza, como se han podido observar la existencia de diversas tipologías de centros, y un claro predominante, se ha creído interesante analizar la tipología de gimnasio privado *mid-market*.

6.3.- GIMNASIO PRIVADO MID-MARKET

Como se ha podido ver anteriormente, esta tipología engloba al 51% de los centros del estudio, siendo una frecuencia de 28. La matrícula mensual de esta tipología de centros se encuentra entre los 26 y los 55€.

A continuación, en la figura 10 y 10.2, se va a detallar el porcentaje de centros que imparten cada una de las actividades dirigidas. Como se puede apreciar, sigue la misma estructura a grandes rasgos que en la figura 2 y 2.2, predominan las actividades de los grupos de Tonificación, Relajación/wellness y Cardiovasculares, la oferta de actividades de Artes marciales, comparándola con la general, vemos que el Boxeo se realiza en 13 centros, mientras que en el general el total son 15, agrupándose casi exclusivamente en esta tipología, lo mismo ocurre con el resto de actividades de este grupo excepto con Judo que no se oferta en ninguno, mostrándonos que dentro de los gimnasios privados *mid-market* se encuentran los centros que en sus inicios se dedicaban a la enseñanza de artes marciales y han evolucionado manteniendo estas actividades (Reverter y Barbany, 2007).

De los 28 centros que componen esta tipología, solamente 2 centros tienen piscina donde impartir actividades, aunque únicamente se imparten las actividades de Natación y AquaFit.

También se realizan actividades outdoor, como es el Running, siendo la más ofertada en el grupo de "Otros", como se ve, una de las actividades que más auge está teniendo en el presente desde hace unos años como es el pádel, únicamente un centro lo proporciona, esto es posible que sea debido a que es una actividad que requiere de un espacio y una infraestructura muy específica requiriendo un desembolso económico importante, no interesándole a esta tipología que engloba a la mayoría de las personas, en un abono mensual medio por sus servicios.

Otro dato destacado es la no oferta en ningún centro de actividades del grupo Poblaciones especiales.

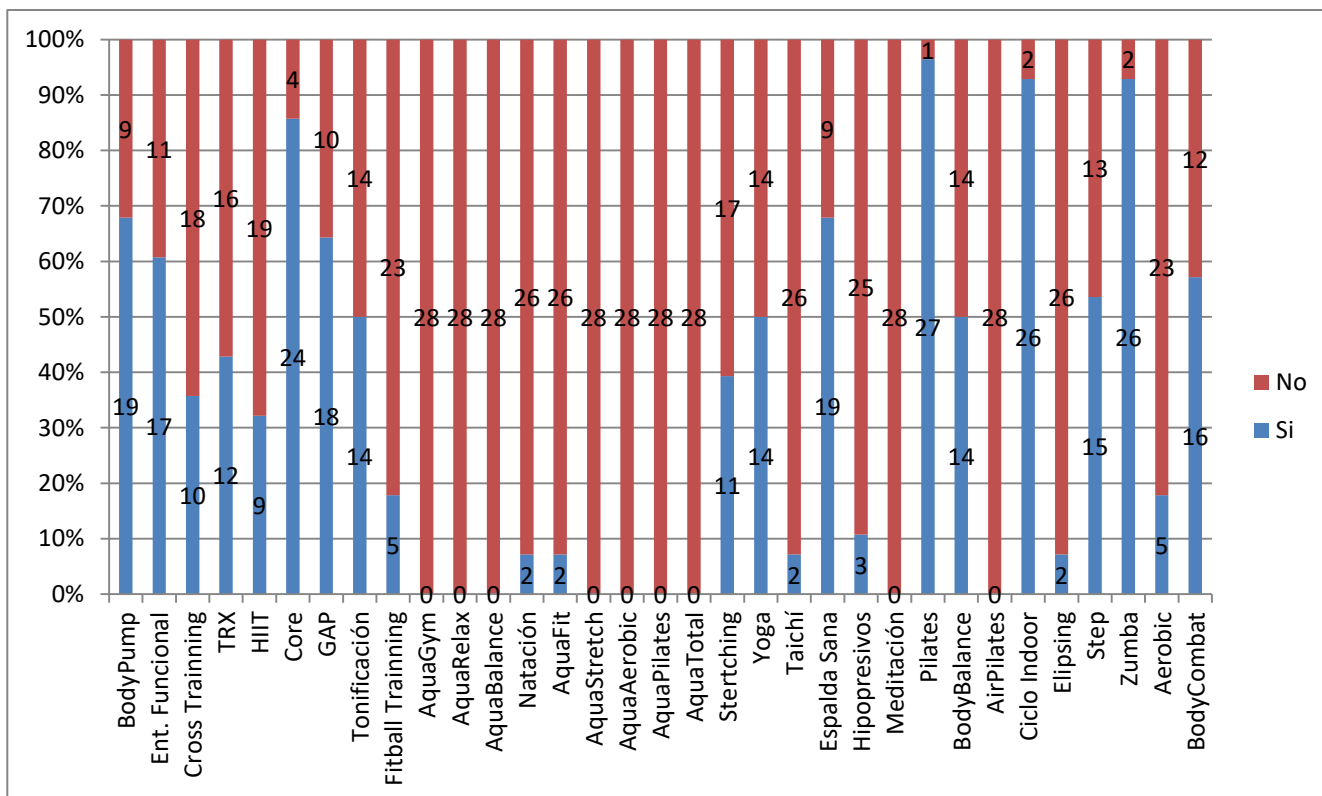


Figura 10: Porcentaje y frecuencia de los centros que ofertan cada una de las actividades dirigidas.

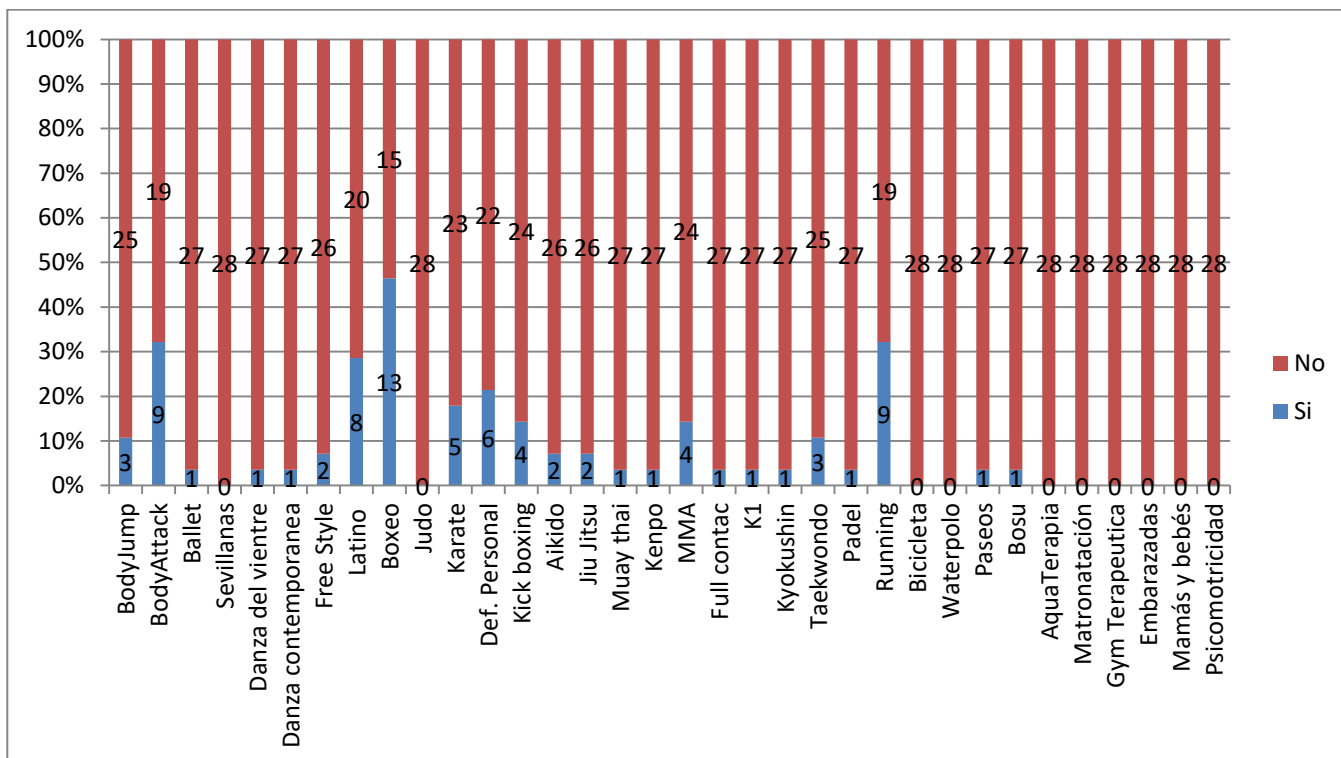


Figura 10.2: Porcentaje y frecuencia de los centros que ofertan cada una de las actividades dirigidas.

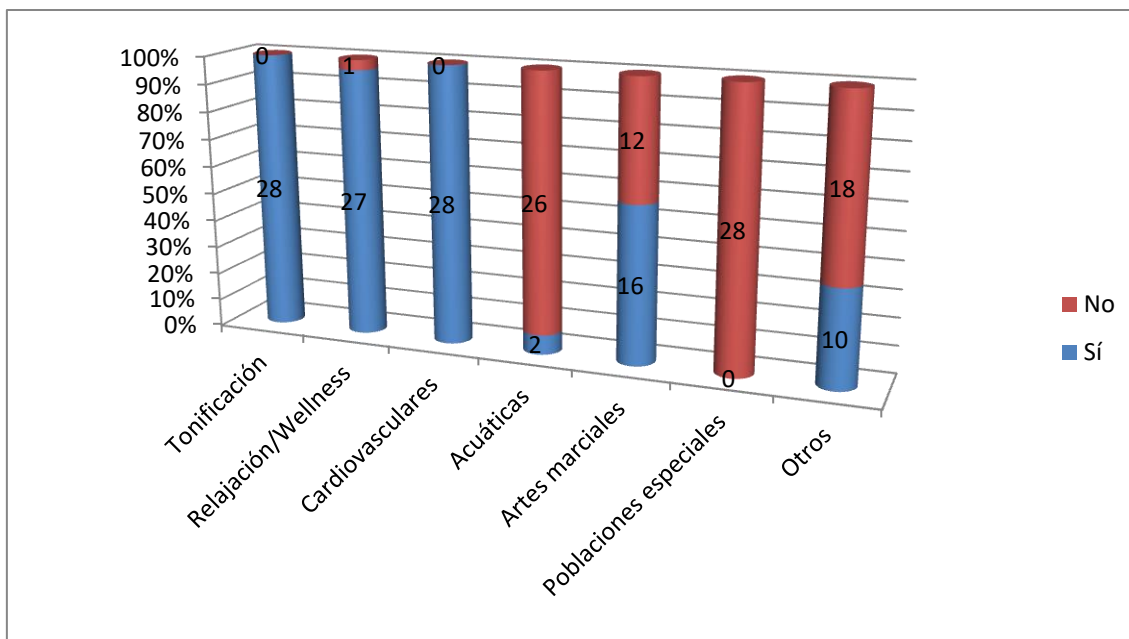


Figura 11: Porcentaje y frecuencia de oferta de los grupos de actividades en los centros de fitness.

La totalidad de los centros ofertan a la semana al menos una actividad del grupo Tonificación y Cardiovascular (figura 11). Destacar que aquí se encuentra el único centro del censo que no proporciona ninguna actividad de Relajación/wellness.

Como se ha comentado anteriormente, tampoco se realiza en ningún centro actividades orientadas a poblaciones con requerimientos especiales, mientras que en el global de los centros se oferta en más del 10% de ellos.

Por último destacar también el bajo número de centros de esta tipología que ofertan actividades en el medio acuático, siendo únicamente el 7´14% mientras que en global es el 32´72%.

En cuanto al horario de inicio de las actividades, como se puede apreciar (figura 12), aunque está más o menos equilibrado, predomina iniciar las actividades entre las 8 y las 9 de la mañana, mientras que el menos común es comenzarlas antes de las 8, esto choca con el análisis global del sector

mostrado en la figura 4, donde el predominante es el rango 1 (siendo en esta tipología la menos usada).

En el horario de finalización se asemeja mucho al global, donde hay un claro predominio de acabar las clases entre las 21 y las 22:00, mientras que ningún centro acaba antes de las 21:00 las clases dirigidas.

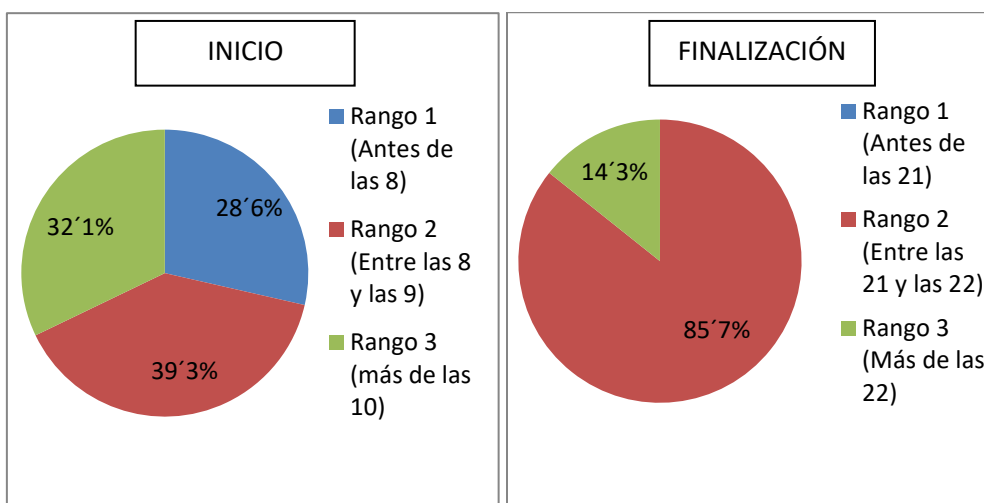


Figura 12: Porcentajes del horario de inicio y finalización de las actividades según su rango.

Observando la figura 13, se puede ver el rango de duración de las actividades, siendo prácticamente igual que la figura 5, donde el 66'2% de las clases impartidas tienen una duración de 46-60 minutos. Destacar también que la frecuencia de clases que superan los 60 minutos es de 12, mientras que en el sector, el número total es de 16, por lo que casi la totalidad de las clases que superan esa duración se encuentran en los gimnasios *mid-market*.

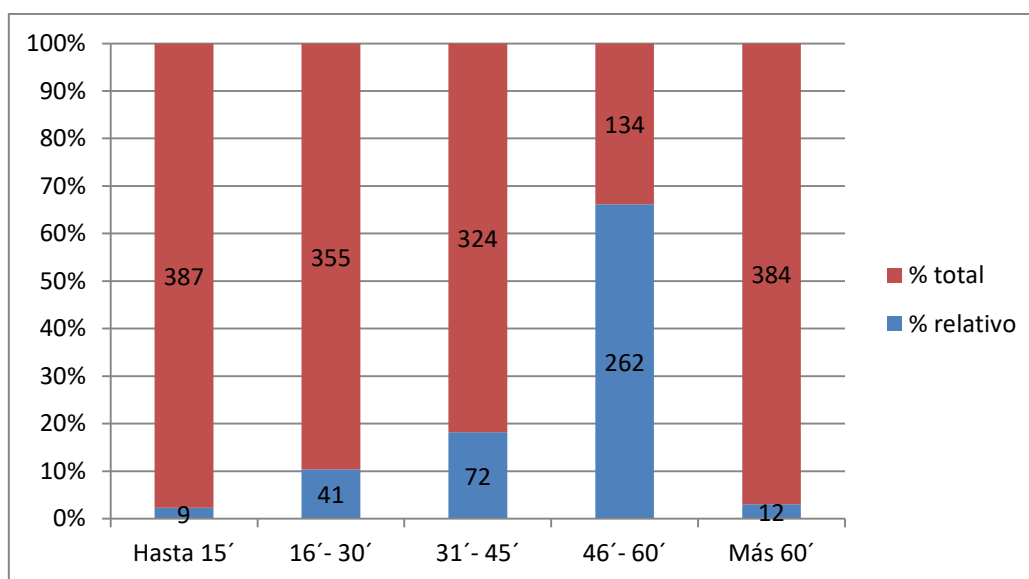


Figura 13: Frecuencia y porcentaje del rango de duración de las actividades dirigidas.

A continuación se puede observar el número de sesiones semanales de cada grupo:

	Total sesiones
Tonificación	698
Relajación/Wellness	330
Cardiovasculares	859
Acuáticas	34
Artes marciales	166
Poblaciones especiales	0
Otros	25

Figura 14: Número de sesiones semanales de cada grupo de actividad.

Como se puede observar, hay una gran diferencia entre el número de las sesiones impartidas del grupo Cardiovascular y Tonificación y el resto de los grupos, en relación con lo visto anteriormente en cuanto a centros que imparten cada uno de estos grupos.

En cuanto a lo que nos proporciona la figura 14.2, y siguiendo la línea general del sector, la actividad de Ciclo indoor es la que más sesiones a la semana se implementa con una media de 19, siendo de lejos la más ofertada.

Destacar también Core, que se imparte un total de 83 sesiones semanales en el centro que más, pero hay que decir que esta actividad tiene una duración no superior a los 15 minutos, por lo que permite tal cantidad de sesiones semanales

				Otros	N	Media ± D E	Máx				
Cardiovascular	N	Media ± D E	Máx	Padel	28	0'10 ± 0'56	3	Artes marciales	N	Media ± D E	Máx
Ciclo Indoor	28	19'89 ± 16'11	68	Running	28	0'71 ± 1'21	4	Boxeo	28	2'21 ± 3'17	13
Elipsing	28	0'50 ± 2'28	12	Bicicleta	28	0' ± 0	0	Judo	28	0 ± 0	0
Step	28	1'25 ± 1'48	5	Waterpolo	28	0 ± 0	0	Karate	28	1'10 ± 2'52	11
Zumba	28	4'89 ± 2'96	12	Paseos	28	0'03 ± 0'18	1	Def. Personal	28	0'46 ± 1'13	5
Aerobic	28	0'32 ± 0'77	3	Bosu	28	0'03 ± 0'18	1	Kick Boxing	28	0'67 ± 2'21	11
BodyCombat	28	1'75 ± 1'79	5					Aikido	28	0'21 ± 0'83	4
BosyJump	28	0'25 ± 0'75	3	Relajación/Wellness	N	Media ± D E	Máx	Jiu Jitsu	28	0'42 ± 1'28	5
BodyAttack	28	1'21 ± 2'36	10	Stretching	28	1'03 ± 2'00	9	Muay Thai	28	0'17 ± 0'94	5
Ballet	28	0'03 ± 0'18	1	Yoga	28	1'35 ± 1'61	5	Kenpo	28	0'35 ± 1'88	10
Sevillanas	28	0 ± 0	0	Taichí	28	0'17 ± 0'66	3	MMA	28	0'07 ± 0'26	1
Danza del vientre	28	0'03 ± 0'18	1	Espalda sana	28	1'89 ± 1'96	8	Full Contact	28	0'07 ± 0'37	2
Danza contemporanea	28	0'07 ± 0'37	2	Hipopresivos	28	0'25 ± 0'79	3	K1	28	0'46 ± 1'75	8
Free style	28	0'10 ± 0'41	2	Meditación	28	0 ± 0	0	Kyokushin	28	0'21 ± 1'13	6
Latino	28	0'82 ± 1'61	5	Pilates	28	5'46 ± 2'68	12	Taekwondo	28	0'46 ± 1'26	4
				BodyBalance	28	1'53 ± 2'04	8				
				AirPilates	28	0 ± 0	0				
Tonificación	N	Media ± D E	Máx					Poblaciones especiales	N	Media ± D E	Máx
BodyPump	28	5'10 ± 4'627	13	Acuáticas	N	Media ± D E	Máx	AquaTerapia	28	0 ± 0	0
Ent. Funcional	28	2'39 ± 2'71	9	AquaGym	28	0 ± 0	0	Matronatación	28	0 ± 0	0
Cross	28	2'57 ± 5'95	30	AquaRelax	28	0 ± 0	0	G. Terapéutica	28	0 ± 0	0
TRX	28	1'92 ± 2'80	10	AquaBalance	28	0 ± 0	0	Embarazadas	28	0 ± 0	0
HIIT	28	0'82 ± 1'70	6	Natación	28	0'71 ± 3'40	18	Mamás y bebés	28	0 ± 0	0
Core	28	7'89 ± 15'39	83	AquaFit	28	0'50 ± 1'85	8	Psicomotricidad	28	0 ± 0	0
Core	28	1'96 ± 2'71	13	AquaStretch	28	0 ± 0	0				
Tonificación	28	2'28 ± 3'04	11	AquaAerobic	28	0 ± 0	0				
Fitball	28	0'25 ± 0'58	2	AquaPilates	28	0 ± 0	0				
				AquaTotal	28	0 ± 0	0				

Figura 14.2: Media, desviación estándar y máximo de sesiones semanales en un único centro.

Al observar la cantidad de centros que ofertan actividades los fines de semana (figura 15), no hay diferencias significativas en comparación con el sector, ya que los centros que si que imparten actividades dirigidas los fines de semana es el 82,1% frente al 81´8% del sector.

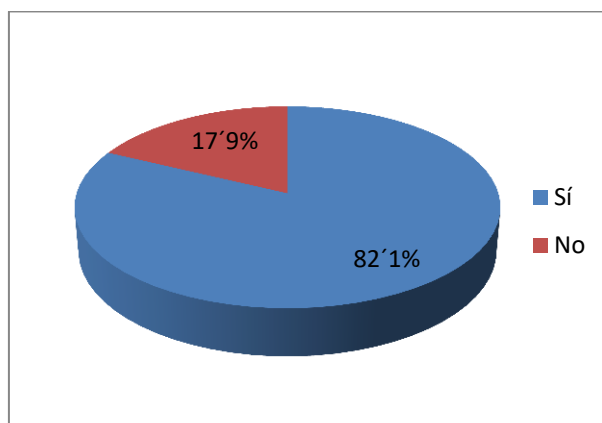


Figura 15: Porcentaje de centros que proporcionan actividades dirigidas los fines de semana.

Por lo que los centros suelen declinarse por el seguir ofertando estas actividades los sábados y/o domingos. Analizando los centros que si que imparten actividades los fines de semana, se aprecia (figura 15.2) que la tipología más ofertada es Tonificación con un 82´6%, otro grupo que se encuentra también muy ofertado es el grupo Cardiovascular con una presencia del 78´2%, comparando estos datos con los totales del sector, vemos que se encuentran un poco por debajo (84´4% y 88´9% respectivamente) y también que ha habido un cambio en cuanto al grupo mayoritario en los fines de semana, ya que han invertido los papeles en la tipología *mid-market*, siendo Tonificación el predominante. El grupo de Relajación/wellness únicamente obtiene un 34´8% de presencia, quedándose bastante lejos del porcentaje del sector (51´1%).

Otro dato destacado, a pesar de su escasa oferta en los centros, está relacionado con el grupo de Artes marciales, que aunque solo se ofertan en 3 centros los fines de semana, en el total del sector su frecuencia es 4, por lo que es casi exclusivo de esta tipología de centros.

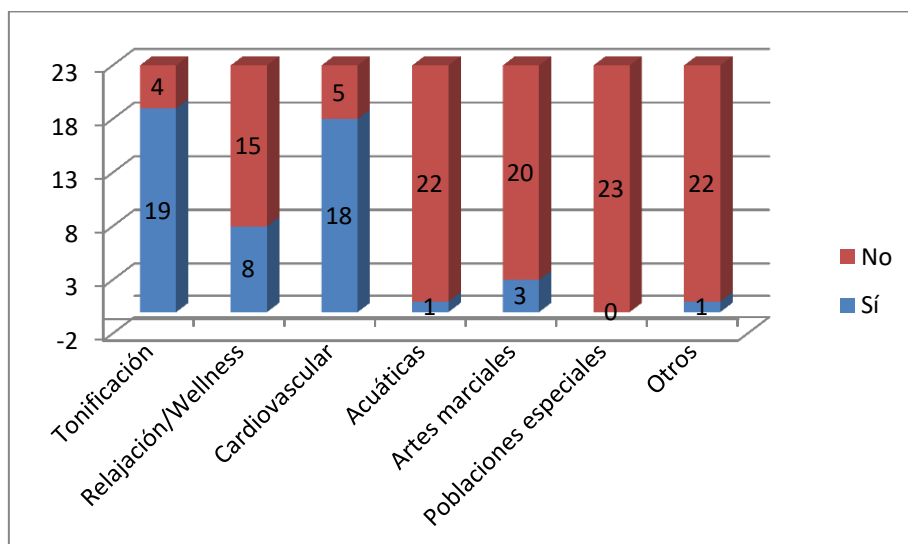


Figura 15.2: Frecuencia de los centros donde se realizan sesiones de actividades dirigidas en fines de semana, según la tipología de actividad.

De los 28 centros, un 60'7% (17) de ellos no imparten clases entre las 13 y las 16 horas, apreciando así una clara diferencia en cuanto a lo que ocurre en el sector, donde el 56'4% de los centros sí que imparten clases durante esas horas del día.

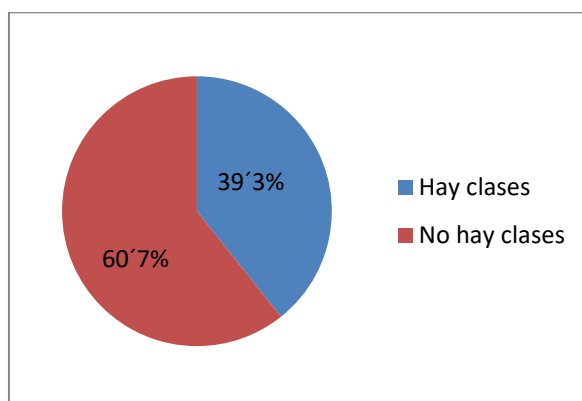


Figura 16: Porcentaje de centros que imparten clases dirigidas entre las 13:00 y las 16:00.

De los 28 centros y más de 2100 sesiones semanales de clases dirigidas, a continuación se expone el porcentaje de centros que imparten clases dirigidas virtuales, donde no hay un monitor de forma presencial. Como se puede apreciar, el 64'3% de los centros no imparten actividades virtuales, frente al 35'7% que si lo hacen. Comparando estos datos con los de la figura 9, se ven que son muy similares, no encontrándose variaciones.

En cuanto a la media de clases virtuales semanales, es de 7'11 con una desviación estándar de $\pm 12'75$. Encontrándose 2 clases por debajo de la media del sector.

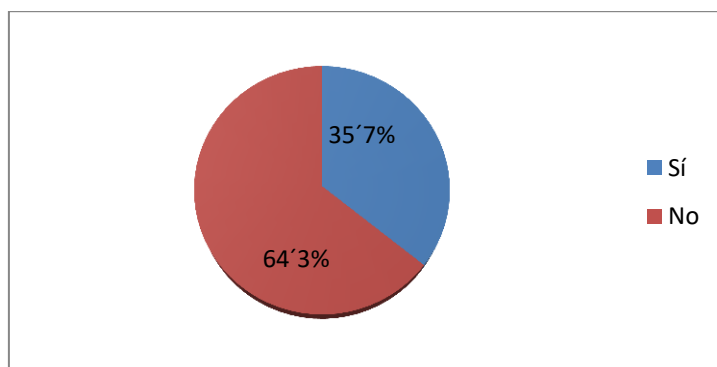


Figura 17: Porcentaje de centros que imparten y no imparten actividades virtuales.

Dentro de estos centros que si que ofertan actividades virtuales, en la siguiente figura se expresan que tipo de actividades y su porcentaje.

Como se puede observar, únicamente son 4 las actividades que también se imparten de manera virtual en los centros, donde del total de las clases virtuales (199), el 96'5% de ellas son de Ciclo indoor, mientras que las 3 actividades restantes no llegan ni al 4% entre ellas.

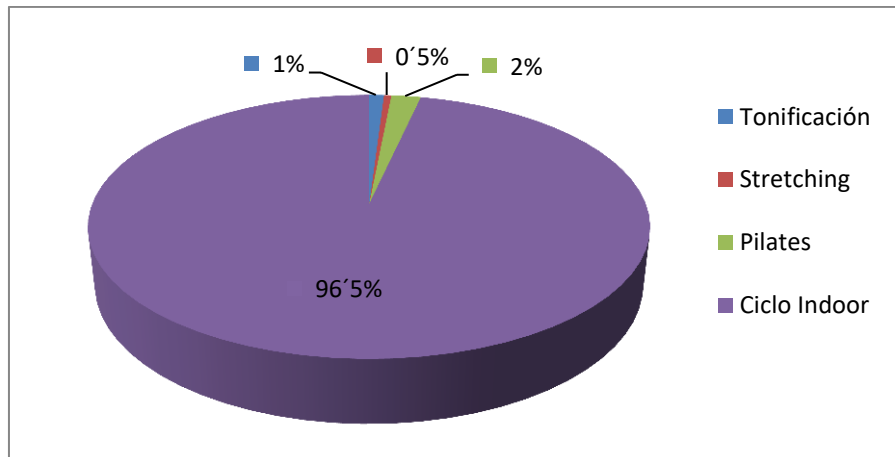


Figura 17.2: Porcentaje de las actividades dirigidas virtuales según su tipología.

La oferta de actividades virtuales en la tipología *mid-market* es mucho menor que la encontrada en el análisis del sector, donde únicamente se ofertan 4 tipos de actividades frente a las 12 del sector. Sigue siendo Ciclo indoor la modalidad predominante, ya que en ambos casos está por encima del 88% del total de estas clases, al ser la actividad más ofertada y que también al estar cada uno en su bicicleta, donde solo hay que seguir el ritmo de la música marcada por el monitor, esto hace que sea cómodo y accesible el poder realizarla de manera virtual.

7.- CONCLUSIONES

En primer lugar, me gustaría realizar unas conclusiones generales, empezando por los escasos estudios realizados sobre este ámbito en nuestro país y, en donde a día de hoy, no hay creada ninguna plataforma donde se recoja el censo de instalaciones de Fitness en la ciudad de Zaragoza, por lo cual no podemos asegurar totalmente que los 56 (más las 2 de crossfit) centros participantes en este estudio sean la totalidad de los existentes en la ciudad, siendo una estimación basada en unas características y con una metodología. Creyendo necesaria la creación de un organismo donde se recojan, ya que es un sector en auge.

Como se ha podido observar, existen multitud de actividades impartidas en los centros de Fitness, donde además en cada uno de ellos se le puede denominar a una misma actividad de una manera diferente, donde las actividades tradicionales, como Step o Aeróbic, aunque han bajado en su oferta, siguen desarrollándose entre las nuevas tendencias del Fitness. A pesar de que Pilates es la actividad más repetida entre los distintos centros, Ciclo indoor es la actividad estrella en Zaragoza, siendo la modalidad que más sesiones por semana se realiza.

Aunque la mayoría de los centros no imparten actividades virtuales (61,8%), se realizan un número significativo de sesiones virtuales, aunque únicamente en la modalidad de Ciclo indoor, por lo que creemos que sería aconsejable el poder desarrollar también esta modalidad sin monitor que la supervise, con una media semanal de 8,6 sesiones.

En base a los objetivos descritos previamente, se podría realizar la descripción de un centro de Fitness tipo en la ciudad de Zaragoza, siendo:

- Gimnasio privado *mid-market*, con una cuota mensual entre 26 y 55€.

- Oferta predominante de actividades de los grupos Cardiovascular, Tonificación y Relajación/wellness, siendo las más destacadas Pilates, Ciclo indoor, Zumba y Core. Mientras que del grupo Artes marciales únicamente se ofertaría Boxeo. Y los grupos de actividades Acuáticas y actividades para poblaciones con características específicas no serían impartidas.
- Las clases dirigidas comenzarían entre las 8:00 y las 9:00 horas, mientras que finalizarían entre las 21:00 y las 22:00.
- La duración predominante de las clases se debería encontrar entre los 46 y 60 minutos.
- En los centros tendría que haber una media de 20 sesiones semanales de Ciclo indoor, 8 de Core, donde su duración no sería superior a 15 minutos, y 5 clases de Zumba, Pilates y BodyPump, siendo estas modalidades las más destacadas.
- Los fines de semana seguirían impartándose clases, al menos tiene que haber una de los grupos Tonificación y Cardiovascular.
- En las horas centrales del día (13:00-16:00), no se realizarán clases, dejando ese periodo únicamente la posibilidad de usar la zona de musculación.
- No se impartirían actividades dirigidas virtuales, ya que únicamente el 35,7% de los centros se decanta por ello.

CONCLUTIONS

First of all, I would like to make some general conclusions, starting with the few studies conducted within this field in our country and, where today, no platform has been created where the census of Fitness facilities in the city of Zaragoza, for which we can not fully ensure that the 56 (plus the 2 crossfit) centers participating in this study are all of the existing in the city, being an estimate based on characteristics and methodology. Believing necessary the creation of an organization where they are collected, since it is a booming sector.

As it has been observed, there are many activities offered in the Fitness centers, where each of them can also be called the same activity in a different way, where traditional activities, such as Step or Aerobics, although they have decreased in their offer, they continue to develop among the new Fitness trends. Although Pilates is the most repeated activity among the different centers, Indoor cycling is the star activity in Zaragoza, being the modality that more sessions per week is performed.

Although most of the centers do not offer virtual activities (61.8%), a significant number of virtual sessions are carried out, although only in the Indoor cycling mode, so we believe it would be advisable to also develop this modality without a monitor to supervise it, with a weekly average of 8.6 sessions.

Based on the objectives described previously, the description of a type Fitness center could be made in the city of Zaragoza, being:

- Private mid-market gym, with a monthly fee between 26€ and 55€.
- Predominant offer of activities of the groups Cardiovascular, Toning and Relaxation/wellness, being the most outstanding Pilates, Indoor cycling, Zumba and Core. While the Martial Arts group would only offer Boxing. And groups of aquatic activities and activities for populations with specific characteristics would not be taught.

- Directed classes would begin between 8:00 and 9:00 am, while they would end between 9:00 pm and 10:00 pm.
- The predominant duration of classes should be between 46 and 60 minutes.
- In the centers there would have to be an average of 20 weekly sessions of Indoor cycling, 8 of Core, where its duration would not be longer than 15 minutes, and 5 classes of Zumba, Pilates and BodyPump, these modalities being the most outstanding.
- Weekends classes would continue to be taught, at least there must be one of the Toning and Cardiovascular groups.
- In the central hours of the day (13:00-16:00), there will be no classes, leaving that period only the possibility of using the bodybuilding area.
- Virtual directed activities would not be given, since only 35.7% of centers opted for this.

8.- BIBLIOGRAFÍA

- Andrade, F., & Pizarro, J.P. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. *Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar y Comunitaria y Promoción*.
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The fitness revolution. Historical transformations in the global gym and fitness cultura. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 23(4), 91-112. Doi:10.2478/ssr-2014-0006.
- Ballón, C., & Gamboa, R. (2008). El hombre y la actividad física. *Revista Peruana de Cardiología*, 44(2), 122-128.
- 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.
- Estrada-Marcén, N., Sanz-Gonzalo, G., Simón-Grima, J., Casterad-Seral, J. and Roso-Moliner, A. (2019). Los centros de fitness de la ciudad de Zaragoza. *Apunts Educación Física y Deportes*, (135), pp.118-136.
- Estrada-Marcén, N., Sanz-Gonzalo, G., Simón-Grima, J., Casterad-Seral, J. and Roso-Moliner, A. (2019). Perfil profesional de los trabajadores del sector del fitness en la ciudad de Zaragoza. *Retos*, (35), 185-190.
- Fernández, R. (2007). Memoria y olvido de Francisco Amorós y de su modelo educativo gimnástico y moral. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 6(3), 24-51.
- García, S. (2011). Características de los centros de fitness de titularidad privada en la Comunidad de Madrid. *Tesis doctoral publicada. Universidad Europea de Madrid, Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.
- Jones, J. (1996). The Origin of Personal Training. *The business of personal training. Champaign: Humans Kinetics*.

- Lagrosen, S. y Lagrosen, Y. (2007). Exploring service quality in the health and fitness industry. *Managing Service Quality*, 17, 41-53.
- López Bueno, R., Casajús Mallén, J.A., & Garatachea Vallejo, N. (2018). La actividad física como herramienta para reducir el absentismo laboral debido a enfermedad en trabajadores sedentarios: Una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*; 92:1.
- Martínez Lemos, I. & González-Sastre, B. (2016). El mercado del fitness en España: un estudio exploratorio sobre el perfil económico del segmento low-cost. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(33), 197-206. Doi:10.12800/ccd.v11i33.764.
- Palomino, C., & Reyes, C. (2011). Estructura física, administrativa y académica de los gimnasios de Ibagué. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 163. Extraído el 18 de Febrero de <http://www.efdeportes.com/efd163/estructura-fisica-de-los-gimnasios-de-ibague.htm>.
- Reverter, J., & Barbany, J.R. (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.
- Rhodes, T. (2005). Fitness – Top 20 Facility Trends. *Athletics Business*. Extraído el 24 de Febrero del 2019 de <https://www.athleticbusiness.com/Fitness-Training/top-20-facility-trends.html>.
- Salguero, J.B. (2007). Clasificación de las actividades dirigidas en los centros de fitness. *Alto rendimiento. Ciencia deportiva, entrenamiento y fitness*. Extraído el 18 de Febrero del 2019 de <http://altorendimiento.com/clasificacion-de-las-actividades-dirigidas-en-los-centros-de-fitness/>.
- Sanz, G. (2014). Estado actual de los centros de Fitness en la ciudad de Zaragoza: Profundizando en el servicio del Entrenamiento Personal.

Trabajo fin de grado publicado. Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte. Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Shephard, R. (1994). *Aerobic, Fitness and Health. Champaign: Human Kinetics.*

Zambrana, M. (2005). *Historia y Breve Evolución del Deporte en España. Madrid: Círculo de Gestores Deportivos de Madrid.*

9.- ANEXO

9.1.- WEBGRAFÍA

<http://bodyfactoryzaragoza.es/> (Consulta: 21 de Marzo del 2019).

<https://clubsaccura.es/zaragoza> (Consulta: 21 de Marzo del 2019).

<http://www.cnhelios.com/categor%C3%ADas/club-wellness> (Consulta: 21 de Marzo del 2019).

<https://www.vivagym.es/> (Consulta: 21 de Marzo del 2019).

<http://www.smilefit.es/gimnasio-smilefit-grancasa-zaragoza/> (Consulta: 25 de Marzo del 2019).

<http://islandfc.net/> (Consulta: 25 de Marzo del 2019).

<https://ranillas.es/> (Consulta: 25 de Marzo del 2019).

<https://forus.es/siglo-xxi/es> (Consulta: 25 de Marzo del 2019).

<https://gimnasioelite.multiespaciosweb.com/> (Consulta: 30 de Marzo del 2019).

<https://www.gimnasioapolo.es/presentacion/> (Consulta: 30 de Marzo del 2019).

<https://imagym.es/clubs/zaragoza-la-jota#page-2087> (Consulta: 30 de Marzo del 2019).

<http://open.ocanyaweb.es/> (Consulta: 30 de Marzo del 2019).

<http://centrodeportivolasfuentes.com/> (Consulta: 30 de Marzo del 2019).

<https://es-es.facebook.com/pages/category/Gym-Physical-Fitness-Center/Fitness-Place-Zaragoza-1522759997983351/> (Consulta: 30 de Marzo del 2019).

<https://www.facebook.com/sanjosefitnesscenter> (Consulta: 2 de Abril del 2019).

<http://newhercules.com/> (Consulta: 2 de Abril del 2019).

<http://okmas.es/zaragoza/horarios/> (Consulta: 2 de Abril del 2019).

<https://altafitgymclub.com/gimnasios/zaragoza-zaragoza/> (Consulta: 2 de Abril del 2019).

<https://www.anytimefitness.es/gyms/sp-0056/gimnasio-aragon-zaragoza/> (Consulta: 2 de Abril del 2019).

<https://clubmetropolitan.net/gimnasios> (Consulta: 5 de Abril del 2019).

<http://ironsalfer.com/> (Consulta: 5 de Abril del 2019).

<http://www.agorafitnessgroup.com/index.php/gimnasios-fitness-premium-espana/> (Consulta: 5 de Abril del 2019).

<http://www.donasgym.com/> (Consulta: 6 de Abril del 2019).

<https://www.gimnasiointegral.es/es/> (Consulta: 6 de Abril del 2019).

<https://avantfitness.club/> (Consulta: 6 de Abril del 2019).

<http://www.centrodeportivocrossing.com/#clases> (Consulta: 6 de Abril del 2019).

<https://www.millenniumclubfitness.com/> (Consulta: 10 de Abril del 2019).

<http://duquesavillahermosa.es/> (Consulta: 10 de Abril del 2019).

<https://www.muscle-center.com/> (Consulta: 10 de Abril del 2019).

<http://www.centrodeportivodelicias.com/> (Consulta: 10 de Abril del 2019).

<https://holidaygym.es/zaragoza-augusta> (Consulta: 10 de Abril del 2019).

<https://www.dreamfit.es/centros/los-enlaces/calendario> (Consulta: 11 de Abril del 2019).

<http://gymforyou.es/horario/> (Consulta: 11 de Abril del 2019).

<https://www.holmesplace.com/es/es/clubes/aragonia> (Consulta: 11 de Abril del 2019).

<http://onefitness.es/> (Consulta: 14 de Abril del 2019).

<https://www.mtfitnessaudiorama.es/horarios-actividades/> (Consulta: 14 de Abril del 2019).

http://elolivar.com/index.php?action=entity_cs_detail_format&id=144 (Consulta: 14 de Abril del 2019).

<https://stadiumcasablanca.com/actividades/adultos/> (Consulta: 16 de Abril del 2019).

<http://whitegym.es/actividades/> (Consulta: 16 de Abril del 2019).

<http://www.palladiumspain.es/> (Consulta: 16 de Abril del 2019).

<http://www.cdmontecanal.com/zona-fitness> (Consulta: 16 de Abril del 2019).

<https://www.stadiumvenecia.com/actividades-deportivas/fitness/> (Consulta: 16 de Abril del 2019).

<https://forus.es/jose-garces/es> (Consulta: 20 de Abril del 2019).

<http://www.inacua.com/lagranja/actividades/fitness/> (Consulta: 20 de Abril del 2019).

http://www.paidesportcenter.com/gimnasio_Plaza-Imperial (Consulta: 20 de Abril del 2019).

<https://www.polisanagustin.com/actividad-polideportivo-san-agustin-zaragoza.php?id=36&actividad=Act.%20dirigidas%20GIMNASIO> (Consulta: 20 de Abril del 2019).

<https://www.cdsantiago.com/actividades/actividades-fitness-adultos/> (Consulta: 24 de Abril del 2019).

<http://entrenadorpersonalzaragoza.com/horario-de-la-semana/> (Consulta: 24 de Abril del 2019).

<http://www.clubnauticozaragoza.com/gymnasio> (Consulta: 24 de Abril del 2019).

<https://gimnasioalmozara.com/#actividades> (Consulta: 24 de Abril del 2019).