



**Universidad
Zaragoza**

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

TRABAJO FIN DE GRADO

“HÁBITOS Y CREENCIAS EN TORNO AL ENTRENAMIENTO FITNESS

DESDE LA PERSPECTIVA DE USUARIOS E INSTRUCTORES”

“HABITS AND BELIEFS AROUND FITNESS TRAINING FROM THE

PERSPECTIVE OF USERS AND INSTRUCTORS”

Autor

Sergio Callén Guillén

Directora

Nerea Cristina Estrada Marcén

Área de Didáctica de la Expresión Corporal

Curso Académico 2023/2024

ÍNDICE

RESUMEN / ABSTRACT	3
1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1. Origen y evolución del fitness	7
2.2. Entrenamiento en sala.....	10
2.3. Controversias	12
3. OBJETIVOS	15
4. MATERIAL Y MÉTODOS	16
4.1. Muestra	16
4.2. Instrumentos	17
4.3. Metodología.....	19
4.4. Tratamiento de datos	21
5. RESULTADOS	22
5.1. Hábitos y creencias en torno al entrenamiento fitness (perspectiva de usuarios).....	22
5.2. Hábitos y creencias en torno al entrenamiento fitness (perspectiva instructores)	36
6. DISCUSIÓN	46
7. CONCLUSIONES.....	52

8. LIMITACIONES DEL ESTUDIO	54
9. BIBLIOGRAFÍA	55
ANEXOS	60

RESUMEN / ABSTRACT

RESUMEN

En dicho estudio, se estudian los hábitos y creencias en torno al entrenamiento fitness desde el punto de vista de usuarios y de instructores. Por lo tanto, se pretende principalmente establecer un perfil tipo del usuario que entrena en salas fitness, analizar su funcionamiento dentro de la sala de musculación y examinar los diferentes mitos, falsas creencias y prácticas "erróneas" más habituales. Para ello, se enviaron dos cuestionarios diferentes a un total de 70 usuarios "activos" y 11 instructores de la provincia de Zaragoza. Como principales conclusiones se obtuvo que el perfil tipo se trata de un hombre, en torno a los 21 años, con estudios universitarios o equivalentes que tener entre 2-3 años de experiencia y realizar entre 3-5 sesiones por semana, centrándose en el entrenamiento en sala de musculación, utilizando más maquinaria que peso libre para el entrenamiento de fuerza y no siendo del todo habitual la práctica de ejercicio cardiovascular. Los instructores consideran que la gran parte de usuarios obtiene información sin contrastar a través de redes sociales y que la mayoría de usuarios no usan dispositivos de seguimiento y control de entrenamiento.

Palabras clave: fitness, creencias, hábitos, usuarios, instructores.

ABSTRACT

In this study, the habits and beliefs around fitness training are studied from the point of view of users and instructors. Therefore, the main aim is to establish a typical profile of the user who trains in fitness centers, analyze their functioning within the weight room and examine the different myths, false beliefs, and most common "wrong" practices. To do this, two different questionnaires were sent to a total of 70 "active" users and 11 instructors in the province of Zaragoza. The main conclusions were that the typical profile is a man, around 21 years old, with university studies or equivalent who has between 2-3 years of experience and performs between 3-5 sessions per week, focusing on training in the weight room, using more machines than free weight for strength training and the practice of cardiovascular exercise is not entirely common. Instructors consider that many users obtain unverified information through social networks and that most users do not use training monitoring and control devices.

Key words: fitness, beliefs, habits, users, instructors.

1. INTRODUCCIÓN

El trabajo de fin de grado es el último escalón que hay que superar para poder obtener el título en el grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Durante 4 años te formas y adquieres diferentes conocimientos y, a partir de ahí, decides que camino elegir y poner en práctica todo aquello aprendido. Por ello, personalmente me he decantado por el área del “Fitness y Wellness”, siendo este el punto central de mis intereses y motivaciones de estudio y, por lo tanto, el tema elegido para la realización del proyecto final.

Principalmente, he decidido elaborar este trabajo porque llevo 3 años acudiendo como usuario a centros fitness con regularidad, he adquirido cierta experiencia y también he podido observar, informarme y conocer diferentes aspectos que se encuentran dentro del “Fitness y Wellness” desde la perspectiva del usuario. Además, espero en un futuro trabajar como monitor en un gimnasio o centro fitness.

He podido conocer que en el ámbito del fitness hay mucho nivel de práctica, ya que hay libros como el escrito por García Ferrando y Llopis Goig (2017) o estudios como el de Lera López y Suárez Fernández (2019) que analizan el porcentaje de la población que está vinculada con actividades de dicho ámbito siendo este bastante alto y en aumento. Pero, hay parte de la población que parece tener cierto desconocimiento e igualmente deciden trabajar de forma autónoma en las salas de musculación. Esto supone un riesgo porque se producen prácticas y hábitos que no son saludables, los cuales se están ejecutando y el hecho de hacerlo sin supervisión aumenta más ese riesgo.

Recientemente, se han realizado estudios como el de Camacho Bosmediano y Dueñas Matailo (2021), que tienen como objetivo evaluar el nivel de conocimiento de dicha población en cuanto a nutrición dejando a un lado el evaluar el grado de conocimiento de los aspectos básicos que tener en cuenta en el entrenamiento, más allá de la alimentación.

Por lo tanto, con el presente proyecto se pretende conseguir una descripción del perfil del usuario que entrena fitness, así como una descripción de los hábitos, creencias y praxis que tienen dichos usuarios a la hora de entrenar, teniendo en cuenta la perspectiva tanto de los propios usuarios como de los profesionales que desarrollan su labor en el sector.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Origen y evolución del fitness

El sector del fitness es un campo que no siempre ha tenido las mismas características ni necesidades, por lo tanto, es un ámbito que ha tenido numerosas modificaciones y el cual, hoy en día, sigue en constante cambio, en un proceso de continua evolución y renovación de tecnologías.

Así pues, de acuerdo con Martínez Guirao (2004), la ideología que ha sustentado a la gimnasia a lo largo de la historia ha ido variando en torno a discursos como los ofrecidos por la pedagogía, el militarismo, el nacionalismo, el esteticismo (referido a la puesta en escena y espectáculo, como el ballet, interpretación, etc.) y por supuesto la salud.

Sobre los años setenta se consolida la Sociedad de Consumo de Masas, siendo el Fitness arrastrado, como otras muchas prácticas humanas, por una lógica mercantil. Además, comienza a surgir una preocupación por la salud, la cual seguía viéndose muy comprometida por las nuevas dolencias de evolución lenta y sorda, características del desarrollo (Sánchez, 1996).

Como comentan Reverter Masià & Barbany Cairó (2007), dichas dolencias vienen dadas por el progresivo aumento del tiempo libre disponible a través de la disminución de la jornada laboral, avances tecnológicos y del aumento de los salarios. Estas causas hacen que los ciudadanos cada vez fueran más sedentarios, con el consiguiente empeoramiento de la salud. Así pues, para atenuar este sedentarismo surgió la moda del *footing* y el uso de las bicicletas estáticas.

Durante la década de los ochenta se produce un aumento de los gimnasios especializados, estando principalmente los que se dedicaban al culturismo, con una faceta de competición que le atribuía el carácter deportivo, pero con una ideología subyacente que implicaba el modelamiento del cuerpo a través del ejercicio físico. Por otro lado, estaban los de artes marciales, que todavía no presentaban de manera tan acusada la actual categoría de deporte (Martínez Guirao, 2004).

A partir de 1985 fue cuando comenzaron a implantarse otras actividades sucesoras de la gimnasia “tradicional” representadas por el *aerobic* y sus derivados (desarrollado por el Doctor Kenneth Cooper en EEUU durante los sesenta). Estas actividades presentaban como principal novedad la incorporación de ritmos musicales asociados a una de coreografía con movimientos corporales (Reverter Masià & Barbany Cairó, 2007).

Un desarrollo sin precedentes durante la década de los noventa provocó una gran competitividad entre gimnasios, que los obligó a continuas actualizaciones y modificaciones, tanto en lo que respecta a las instalaciones como en las actividades ofertadas que iban surgiendo continuamente. Se fueron incorporando sucesivamente elementos de relax como las saunas, el baño turco o la bañera de hidromasaje; actividades físicas que seguían los principios musicales del *aerobic*, como el *spinning* o el *step*; así como numerosos aparatos sofisticados y nuevas artes marciales y deportes de combate; pistas de squash, piscinas, etc (Martínez Guirao, 2004).

A partir de entonces, de acuerdo con Reverter Masià y Barbany Cairó (2007), se creará una división de gimnasios: por un lado, seguirán los “tradicionales” (estos se verán abocados al fracaso por no poder competir con los productos y servicios de otros centros) y por otro, se transforman los existentes y se construyen nuevos

(multinacionales del sector que se introducen en España). Estos últimos se empiezan a autodenominar *Centros de Fitness* y *Fitness Center*.

A finales del siglo XX y principios del siglo XXI, surge la llamada “*industria del fitness & wellness*” pretendiendo dar respuesta al interés general de la ciudadanía (Iborra, 2004).

En la primera década del siglo XXI se abre paso a la filosofía *wellness* (bienestar). Bajo este planteamiento, se busca un equilibrio real entre los componentes intelectuales, sociales, espirituales y físicos, generando entre las personas que apuestan por él, una especial vivencia mental, curiosidad, emotividad y una necesidad de relaciones profundas y verdaderas con otras personas (Corrales, 2010).

De acuerdo con Moreno (2017) es importante resaltar la evolución del *fitness* al *wellness* debido a que se empieza a concebir a la persona en su totalidad y no como una máquina compuesta de músculos, palancas y bisagras. Es decir, mientras que el *physical fitness* perseguía mejorar la capacidad para adaptarse y responder al esfuerzo físico, se ha visto que el *wellness* persigue la mejora de todas las dimensiones del individuo.

A partir del año 2009, favorecidos por la crisis española, aparecen en el sector unos nuevos centros denominados gimnasios low-cost (bajo coste) que modificarían la tendencia y evolución del sector. En el año 2013, irrumpió un nuevo modelo de negocio y de entrenamiento físico basado en estudios o centros de entrenamiento personal donde se utiliza la electroestimulación muscular integral como medio para el entrenamiento físico del usuario (De la Camara, 2015).

Al comienzo de la tercera década del siglo XXI, la pandemia del virus SARS-CoV-2 (COVID-19) tuvo un fuerte impacto en el ámbito del *fitness*, cerrando los centros durante largos periodos de tiempo y provocando una reapertura lenta y con

aforo limitado. Esto ha provocado cambios en la oferta del fitness, destacando la creciente digitalización y el uso de plataformas tecnológicas y aplicaciones móviles para la prestación de nuevos servicios bajo un formato online o virtual (clases, entrenamiento personal o asesoramiento online...) (Veiga et al., 2023).

2.2. Entrenamiento en sala

Las salas de fitness, debido al material especializado del que disponen, posibilitan la mejora de la calidad y expectativa de vida al mismo tiempo que se utiliza de forma inteligente el tiempo de ocio y de expansión. Poseen maquinaria con garantías de calidad y efectividad para la mejora de la fuerza, así como otras para la mejora cardiovascular. También contienen zonas adaptadas para estimular la capacidad de la flexibilidad y relajación (Sánchez, 1996).

Así pues, son muchas las instalaciones las que han crecido a lo largo de toda nuestra geografía, al igual que las personas que diariamente acuden a ellos con el objetivo de perfilar una estructura corporal, a través del desarrollo muscular, mediante el trabajo con pesos adaptados de forma progresiva a las necesidades específicas en cada caso particular (García & Arbinaga, 2003).

Atendiendo a la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2024 (Veiga et al., 2024), la cual reproduce la metodología de las encuestas internacionales sobre tendencias globales de fitness desarrolladas y promovidas por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), ha dado como resultado que la tendencia situada en primera posición es el denominado entrenamiento funcional de fitness, seguido de la contratación de profesionales certificados, el entrenamiento personal tanto en grupos pequeños como individual, la regulación del ejercicio de los

profesionales del fitness, los programas de ejercicio y pérdida de peso, programas de fitness para adultos mayores, el entrenamiento funcional de alta intensidad (HIIT), los equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD) y el entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres) como top 10.

Del ranking de tendencias nacional del año actual con respecto del anterior cabe destacar el descenso del entrenamiento de fuerza basado en pesos libres (del top 5 al top 10) y el mantenimiento en el primer puesto del entrenamiento funcional del fitness.

Dicho entrenamiento funcional (EF) está diseñado para actuar de soporte para el cuerpo humano y sus demandas rutinarias, como lo son las tareas diarias, hasta situaciones de alta intensidad en deportes competitivos (Carr & Feit, 2021). Por lo tanto, este tipo de entrenamiento no solo mejora la fuerza, sino también otras capacidades físicas como el equilibrio, la coordinación y la resistencia, incrementando la funcionalidad cotidiana de las personas (Veiga et al., 2024).

Los pesos libres requieren el uso de acciones musculares concéntricas y excéntricas. Este tipo de entrenamiento se considera como realizado de “forma libre”, y que no hay ninguna determinación precisa para el movimiento, que debe ser controlado por el usuario en su totalidad, a diferencia de lo que ocurre con la maquinaria guiada. Por lo tanto, la ayuda y el apoyo proporcionados por los músculos principales son vitales al usar este tipo de equipamiento (Brown, 2007).

Centrándose en el movimiento y la técnica de levantamiento adecuados, esta actividad incorpora el uso de barras, mancuernas, pesas rusas y balones medicinales para mejorar o mantener la aptitud muscular mediante la manipulación de repeticiones,

series, tempo, carga y selección de ejercicios para alcanzar objetivos específicos de aptitud muscular (Thompson, 2023).

De acuerdo con Sánchez (1996), para que una sala de fitness sea apropiada debe tener un equipamiento mínimo para que pueda considerarse apropiada su práctica en ella. Por lo tanto, es importante la presencia de maquinaria cardiovascular donde se encuentran las bicicletas estáticas, las elípticas, las cintas de correr o el remo, entre otras más específicas. También debe haber máquinas de tonificación y musculación donde se encuentran los pesos libres (barras, discos, mancuernas), mancuernero, pirámides, espejos, bancos regulables, barras ancladas en la pared o aparatos que permitan trabajar en suspensión (dominadas, fondos, encogimientos invertidos de tronco...), poleas de diferentes alturas, colchonetas de esponja, tablas, tobilleras lastradas y bandas elásticas, “multipower”, power rack y otros aparatos específicos. Además, el monitor debe tener una adecuada preparación y un grado considerable de profesionalización dentro del sector.

2.3. Controversias

Es conocido por todo el mundo que hay una enorme cantidad de falsas creencias populares o mitos que se tienen entorno al entrenamiento fitness y que los usuarios no tienen claro que es cierto y el que no, que es beneficioso hacer y que no...

Así pues, un buen número de personas recurre a centros de entrenamientos físicos con el objetivo de mejorar su salud, verse mejor estéticamente o aumentar el rendimiento. Pero como comentan Serrano-Campoverde et al. (2022), el problema se da cuando las personas que guían los entrenamientos lo hacen sin un perfil profesional adecuado y basándose solo en su experiencia como deportista, sin estudios académicos

que avalen la actividad de entrenador que realiza, provocando que se prescriban entrenamientos antiguos y caducos que quizás en algún momento se dieron como válidos, pero que el día de hoy necesitan que cuenten con fundamentos científicos. Por lo tanto, se crean y transmiten mitos o falsas creencias relacionadas a los ejercicios físicos.

Dentro del gimnasio, incluso una persona con un cuerpo bien trabajado y con muchos años de experiencia puede decirte como conseguir un cuerpo bien definido y proporcionado, pero debes tener en cuenta que existe la posibilidad que lo que escuches sea solo un mito (Nezt, 2011). Además, el entrenamiento de cada uno debe estar adaptado a las características y capacidades de cada uno por lo que debe ser personalizado y, por lo tanto, no adecuarse la forma de entrenar entre dos individuos con distintos objetivos.

Un mito podría definirse como una creencia popular la cual puede nacer del conocimiento empírico según lo que una persona percibe o según lo que ha escuchado sobre un tema determinado, que puede ser real pero la mayoría tienden a ser falsos o distorsionados de la realidad (Nezt, 2011).

También es necesario diferenciar entre mitos y falsas creencias con respecto a prácticas erróneas, siendo los primeros conceptos y prácticas que se transmiten por el “boca a boca” (López Miñarro, 2002) o por vía online (influencers, medios no científicos...), mientras que, por otro lado, las prácticas erróneas se deben a conductas derivadas de la falta de formación deportiva.

Si uno entrena de forma habitual en una sala fitness puede observar que es una realidad que se den con regularidad dudas y errores relacionados, tanto con la forma de realizar los diferentes ejercicios, como con respecto a mitos asociados a la práctica física general y sus diversos objetivos.

Del mismo modo, también se puede ver que hay usuarios que trabajan de forma autónoma y que están realizando el ejercicio de una manera que no trabaje el músculo objetivo de dicho ejercicio o, que incluso dicha forma de ejercerlo sea lesiva.

Dichos motivos han provocado que quiera enfocar dicho trabajo en torno a las inquietudes que existen en torno al ámbito del gimnasio y dentro del mismo, así como la opinión de las personas que asisten a los mismos de forma habitual y de aquellos que trabajan en ellos. Así pues, dicha motivación ha provocado que se planteen los objetivos siguientes.

3. OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean en el trabajo son:

- Recabar información y analizar el funcionamiento de los diferentes usuarios dentro de la sala de musculación.
- Establecer el perfil tipo de los usuarios contemplando múltiples variables consideradas de importancia.
- Observar el grado de conocimiento de los usuarios a través de diferentes afirmaciones del ámbito fitness, así como conocer sus fuentes de información para obtener dichos conocimientos.
- Examinar cuáles son las creencias de los profesionales del sector en relación con el trabajo en sala y los diferentes mitos, falsas creencias y prácticas “erróneas” que se llevan a cabo de manera más habitual, tanto de alimentación y suplementación, como relacionadas con el entrenamiento aeróbico y de fuerza.

4. MATERIAL Y MÉTODOS

4.1.Muestra

La población de estudio será, por un lado, profesionales del ámbito del fitness, que trabajen o hayan trabajado al menos 6 meses dirigiendo programas de ejercicio físico en centros de fitness, con nacionalidad española y que trabaje en territorio nacional.

Por otro lado, formarán parte de la muestra usuarios que entrenan en sala fitness de forma regular, y que lo lleve haciendo durante un mínimo de 6 meses. Los entrevistados no deben tener otras condiciones especiales ni pertenecer a un rango de edad específico.

Al ser considerado criterio de inclusión el entrenar en una sala fitness de manera regular, se tendrán en cuenta las recomendaciones expuestas por Bull et al. (2020) sobre la actividad física y salud, en las que los adultos deben realizar al menos 150 a 300 minutos de ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada, o al menos 75-150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de intensidad moderada y vigorosa durante toda la semana para obtener importantes beneficios para la salud; estos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular a intensidad moderada o mayor intensidad que involucre todos los grupos musculares principales en 2 o más días a la semana.

Debido al perfil tan específico de la muestra, resultó complicado calcular el tamaño del universo de estudio, por lo que en un primero momento no se pudo determinar el tamaño muestral necesario para que la muestra sea representativa.

El tamaño de la muestra de usuarios se pretendía que fuera mayor debido a las propias características y objetivos del cuestionario elaborado para ello. Por otro lado, en cuanto a instructores se refiere, se trata de una muestra reducida dadas las características necesarias para cumplimentar el cuestionario y el tiempo disponible para realizar el análisis. Con una muestra pequeña, los datos pueden ser menos precisos y más generalizados, pero al tratarse de una investigación que trata además aspectos cualitativos, el tamaño de dicha muestra es menos relevante; se busca la precisión con el objetivo de profundizar en la comprensión de la problemática descrita con anterioridad. En todo caso, no se considerarán en el estudio aquellos cuestionarios incompletos.

4.2. Instrumentos

Para la recogida de información en este proyecto se han empleado dos cuestionarios que han sido administrados a los usuarios y profesionales, respectivamente.

Ambos cuestionarios son de elaboración propia ya que no se han podido encontrar en la literatura herramientas específicas, validadas o no, que se pudieran utilizar para cumplir los objetivos del estudio. Así pues, se han utilizado tanto preguntas carácter abierto como cerrado, siendo mayor de tipo abierto en el cuestionario enfocado a los profesionales con respecto al de los usuarios, meramente por la mayor información sobre el tema que estos pueden aportar.

Se tratan de cuestionarios totalmente anónimos realizado a través de la plataforma Google Forms; no incluyen datos que permitan identificar a los participantes y todas las respuestas fueron confidenciales. Se informó de que puede acceder a la

Política de privacidad de Google y revisar sus ajustes de privacidad en el siguiente enlace: <https://policies.google.com/privacy>.

Cuestionario de hábitos y creencias en torno al entrenamiento fitness desde la perspectiva de usuarios:

Antes de comenzar a responder las preguntas, se realizan dos preguntas de carácter cerrado dónde en una de ellas el participante aceptará la Política de Privacidad de la Universidad de Zaragoza y de Google ya mencionada, y otra con la que aceptará participar en el propio estudio.

El cuestionario en sí está formado por 39 cuestiones de carácter cerrado (casillas de verificación y selección múltiple) con las que se pretenden alcanzar los objetivos planteados, y 2 de carácter abierto, una de respuesta corta para la edad y otra de párrafo, la cual no es obligatoria y se emplea para conocer la opinión de los usuarios sobre la importancia o no de la supervisión de un profesional en los entrenamientos en un centro fitness.

La encuesta abarca al principio las variables de carácter personal, como son el sexo, la edad, nivel de formación académica o el número de habitantes de la población del centro fitness al que acuden.

Dicho formulario está dividido en dos partes, siendo la primera de información del propio participante sobre sus hábitos y formas de trabajar en el gimnasio, y una segunda en la que el entrevistado puede manifestar su grado de conformidad con diferentes afirmaciones que tienen cierta controversia.

Cuestionario de hábitos y creencias en torno al entrenamiento fitness desde la perspectiva de instructores:

Del mismo modo que el formulario elaborado para los usuarios, antes de comenzar a responder las preguntas, se realizan dos preguntas de carácter cerrado dónde en una de ellas el participante aceptará la Política de Privacidad de la Universidad de Zaragoza y de Google ya mencionada, y otra con la que aceptará participar en el propio estudio.

La encuesta está conformada por un total de 25 ítems: 14 cuestiones de carácter cerrado (casillas de verificación y selección múltiple, y 11 de carácter abierto (respuesta corta y párrafo), siendo éstas últimas de mayor importancia para obtener la información necesaria para alcanzar los objetivos del estudio, ya que se trata de población que nos puede ofrecer conocimientos y opiniones muy útiles.

4.3. Metodología

En cuanto al diseño del estudio, es necesario comentar de que se trata de un diseño mixto (cualitativo y cuantitativo), transversal y descriptivo.

En primer lugar, se contactó con profesionales de la ciudad de Zaragoza debido a la accesibilidad y mejor posibilidad de contacto de la muestra. Por otro lado, Zaragoza se trata de una ciudad representativa a nivel nacional en el sector del consumo, y se suele hablar de la capital aragonesa como la urbe que mejor representa la realidad socioeconómica española, puesto que tiene un tamaño grande, sin localizarse en los extremos de las grandes urbes, y se sitúa a medio camino entre Madrid, Barcelona y ciudades de Euskadi. Así pues, Zaragoza parece reunir las condiciones para representar bien a la media española en muchos estudios de mercado. Además, su renta media se

sitúa ligeramente por encima pero muy cercana a la media del país (Hortas-Rico, Onrubia & Pacífico, 2014).

Por lo tanto, se contactó con los profesionales de los centros fitness a través de correo electrónico y/o de redes sociales (obteniendo direcciones a través de internet), enviando explicación del estudio y enlace con el cuestionario. Como se ha explicado anteriormente, el cuestionario incluye un breve texto introductorio, y antes de su cumplimentación se solicita el consentimiento del tratamiento de datos con fines de investigación. Se solicita a su vez a los profesionales colaboración para la difusión del cuestionario dirigido a usuarios de centros de fitness. Con el enlace a difundir, se accede al cuestionario, que también incluye un breve texto introductorio y, antes de su cumplimentación se solicita el consentimiento del tratamiento de datos con fines de investigación.

A nivel ético, como investigador adquiriré el compromiso de garantizar la calidad de la investigación, respetando los aspectos reflejados en el diseño, la metodología y el análisis. Se informó a los participantes de forma adecuada y se comunicaron los resultados de la investigación de una manera transparente e imparcial.

Al llevar a cabo este estudio se respetaron los principios enunciados en el código europeo de conducta para la integridad en la investigación (All European Academies, ALLEA, 2023).

Su participación fue totalmente voluntaria y gratuita, sin ocasionar perjuicios ni más molestias que el tiempo que emplee en completar la encuesta, pero la colaboración de los participantes contribuyó a obtener el conocimiento que necesitamos para este estudio. Sólo se pidió que las respuestas se ajustaran lo más posible a la realidad.

4.4.Tratamiento de datos

Los cuestionarios quedaron abiertos durante 15 días, enviando un recordatorio a los 5 días del envío. Al finalizar el tiempo estipulado para la recogida de información, y haber realizado el trabajo de campo, los datos se guardaron y se organizaron en un archivo Excel para facilitar el posterior análisis, haciendo una primera criba en la que se eliminarían aquellos incompletos o con información no relevante para el estudio.

Posteriormente, se realizaría el tratamiento estadístico (tanto descriptivo como inferencial), de cara al cumplimiento de los objetivos planteados. Se han empleado principalmente porcentajes, medias y desviaciones, en función de la naturaleza de los datos.

5. RESULTADOS

5.1. Hábitos y creencias en torno al entrenamiento fitness (perspectiva de usuarios)

En este apartado se van a mostrar los resultados obtenidos con respecto a las diferentes variables definidas previamente. En primer lugar, se va a comentar aquellos obtenidos en relación con el primer grupo de población a analizar y, por lo tanto, del cuestionario enfocado a usuarios.

Así pues, la muestra en cuanto a usuarios estuvo conformada por 70 personas, 41 hombres (58,6%) y 29 mujeres (41,4%). La media de edad es de 21,37 años, donde la menor edad registrada se trata de 16 años y la mayor de 29 años. Se ha obtenido una desviación estándar del 2'64, siendo por lo tanto una desviación baja que indica que la edad de los usuarios se encuentra muy cerca de la media desviándose 2 años y medio, aproximadamente, siendo una población bastante joven (figura 2).

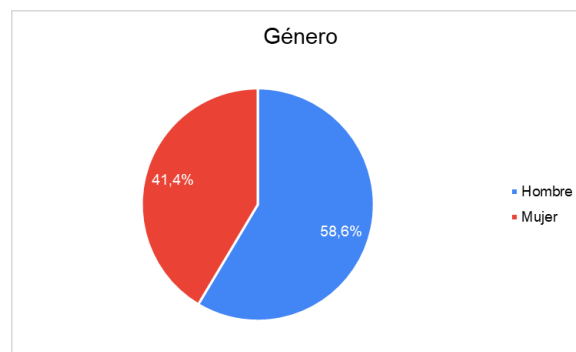


Figura 1: Porcentaje del género de los participantes (usuarios).

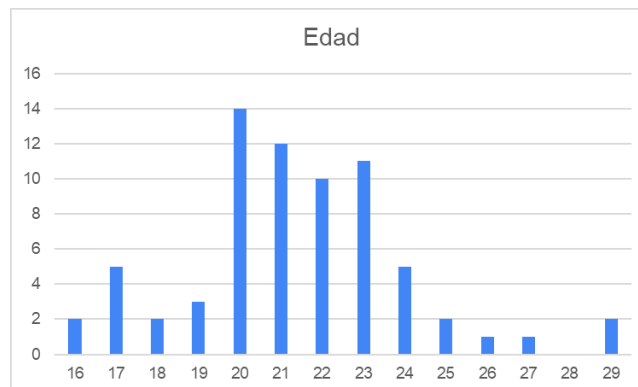


Figura 2: Gráfico de la edad de los participantes (usuarios).

En cuanto a la localidad donde acuden los usuarios al centro fitness se puede distinguir entre el número de habitantes de esta (figura 3), obteniendo el mayor número de personas en poblaciones de más de 50000 habitantes, es decir, ciudades medianamente grandes. Este valor se encuentra muy seguido de poblaciones entre 5000 y 10000 habitantes. Con menor porcentaje están las poblaciones de menos de 5000 habitantes, lo que sería pueblos considerados pequeños, y poblaciones entre 10000 y 50000 habitantes.

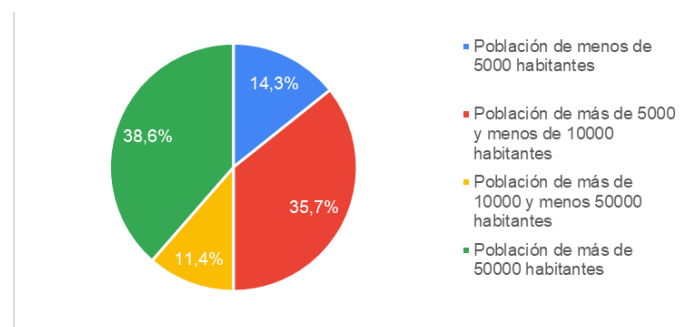


Figura 3: Porcentaje del lugar donde acuden al centro fitness.

Como se puede apreciar en la figura 4, el nivel de formación académica de los usuarios es variado, pero destacan aquellos que se encuentran o tienen estudios universitarios o equivalentes con un 45,7%. Respecto al resto de titulaciones, seguirían en número los estudios de bachillerato (21,4%) y enseñanzas profesionales de grado superior o equivalentes (18,6%). Como minorías, se observan las enseñanzas profesionales de grado medio o equivalentes (8,6%) y la educación secundaria (5,7%).

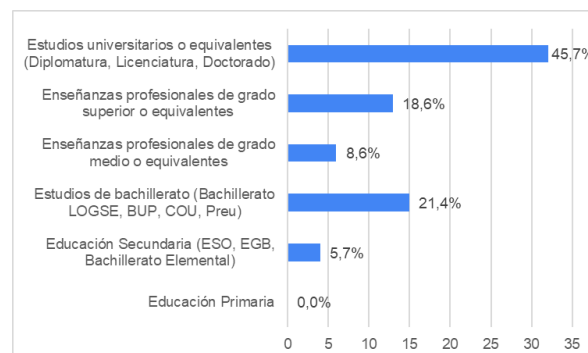


Figura 4: Nivel de formación académica de los usuarios

Dentro del apartado de formación académica, se les pregunto si tenían estudios relacionados con el ámbito deportivo, obteniendo “no” como respuesta mayoritaria con un 88,6% frente al 11,4% que respondió de forma afirmativa (figura 5). A su vez, con a los que respondieron que “sí” se les pidió que especificaran cuál, siendo la mitad graduados o estudiantes en CCAFD o equivalente.

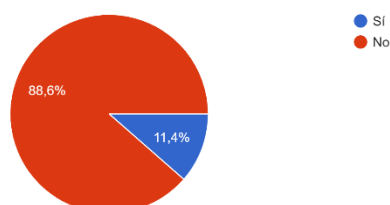


Figura 5: Porcentaje de usuarios con estudios de ámbito deportivo.

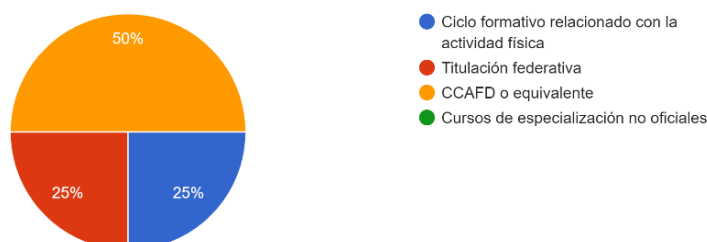


Figura 6: Porcentajes de las titulaciones de ámbito deportivo realizadas por los usuarios.

En cuanto a la pregunta de experiencia deportiva previa a la actualidad, como se refleja en la figura 7, prácticamente la mitad de la muestra considera que tiene una alta experiencia (47,2%) y la otra mitad entre muy alta (20%) y media (27,1%). Sin embargo, solamente un 5,7% de la muestra considera que tiene poca (4,3%) o muy poca (1,4%).

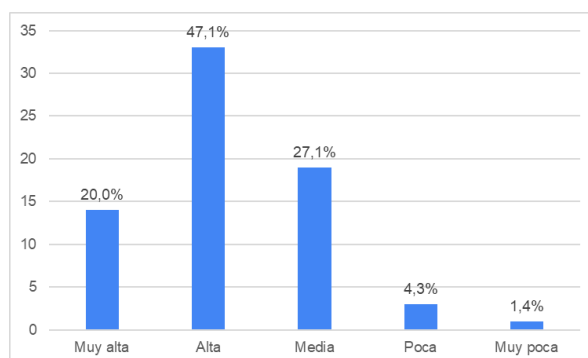


Figura 7: Relación de usuarios con su experiencia previa.

En el apartado de frecuencia de entrenamiento dentro de una sala fitness se han obtenido tres resultados con porcentajes similares en cuanto a número de respuestas, siendo las 3 sesiones de actividad física semanales la rutina más usual (29,5%), muy seguido de las 4 (26,9%) y las 5 (24,4%). Por lo tanto, se podría decir que la gran mayoría no practica actividad física una gran cantidad de veces, pero tampoco en pocas ocasiones. Bien es cierto que hay mayor cantidad que realiza 1 o 2 (14,1%) con respecto a 6 o más (5,1%), no habiendo obtenido resultados de duplicación de sesiones algún día.

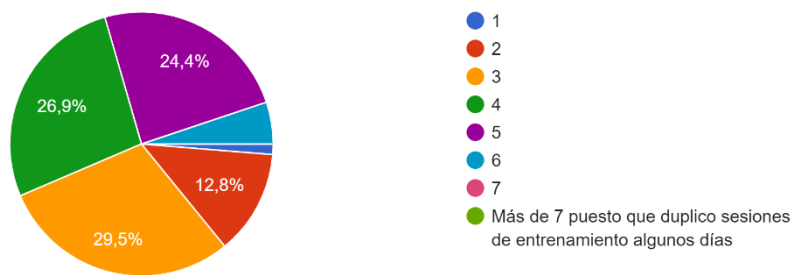


Figura 7: Frecuencia de entrenamiento en sala fitness.

Sin embargo, si preguntamos en cuanto a frecuencia de practica de actividad física en general, los porcentajes más altos siguen siendo los equivalentes al mismo número de sesiones en sala fitness, salvo que 5 sesiones es lo más contestado (32,1%), reduciéndose notablemente las 3 sesiones semanales (14,1%) y aumentando las 6 (16,7%). El extremo inferior desaparece mientras que las sesiones de 7 y más de 7 obtienen cierto lugar (8,9%), por lo que se puede confirmar que se trata de una población generalmente muy activa.

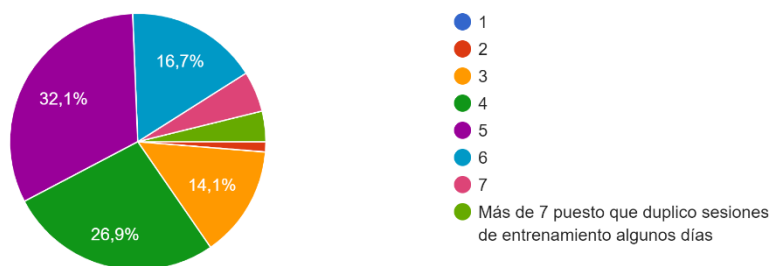


Figura 8: Frecuencia de práctica de actividad física

El tiempo que llevan entrenando de manera regular en una sala fitness es muy variado, siendo el rango de entre 2-3 años el porcentaje más alto (27,1%) y aquellos cuyos porcentajes más bajos son los rangos de mayor tiempo: más de 10 años (2,9%) y entre 5-10 años (10%). Con estos datos se puede considerar que se tratan de usuarios relativamente “recientes” y no tan veteranos.

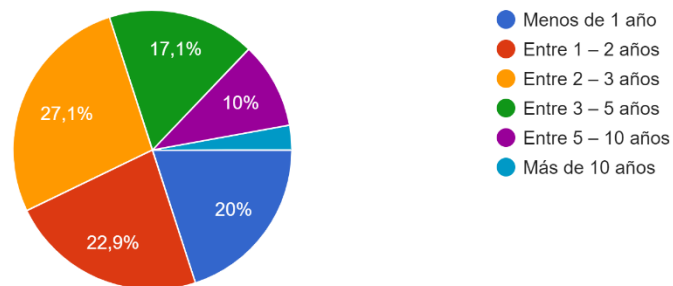


Figura 9: Tiempo de experiencia de los usuarios en salas fitness

Dentro del centro fitness, los usuarios pueden realizar diferentes tipos de actividades o entrenamientos en función de sus objetivos y motivaciones. Se ha obtenido que 59 usuarios realizan entrenamiento en sala de musculación, siendo este entrenamiento el más habitual (45,4%). Los entrenamientos personales le siguen desde la distancia (20%) junto con el entrenamiento en pequeño grupo (16,2%). Sorprendentemente, solo el 13,1% realiza actividades colectivas dirigidas, que se han quedado en un tercer plano junto con otro tipo de entrenamientos.

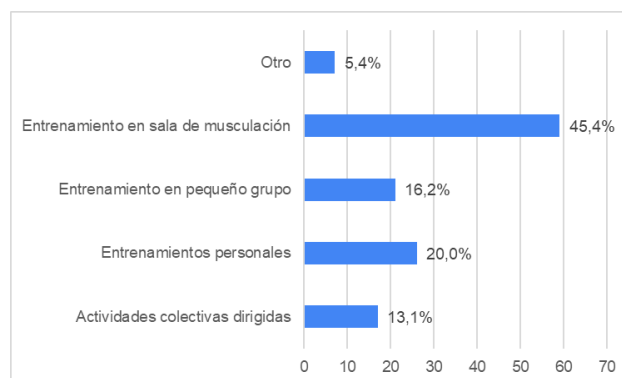


Figura 10: Tipos de actividad practicada en el centro.

Dentro del entrenamiento en sala de musculación, como se puede ver en la figura 11, de esas 59 personas (figura 10) 44 realizan entrenamiento de fuerza en máquinas convirtiéndose en el tipo de entrenamiento más frecuente. El peso libre es practicado por 28 personas (29,8%) y el entrenamiento en la zona cardio por 17, (18,1%).

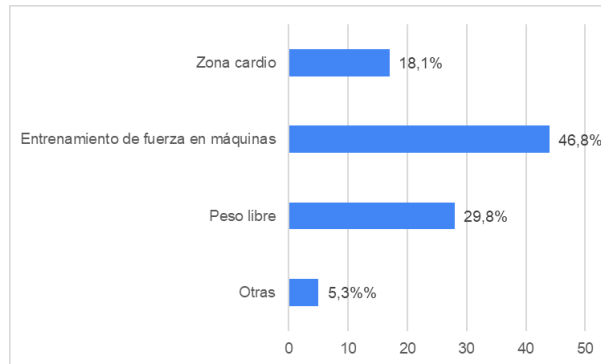


Figura 11: Zonas empleadas en sala de musculación

En la forma de entrenar, los usuarios entrenan principalmente de forma libre sin consultar a nadie (36%) así como de forma libre pero ocasionalmente consultando a otros usuarios con más experiencia (36%). También hay bastantes que entrenan de forma libre pero ocasionalmente consultando a un instructor (19,1%) mientras que, solamente el 9% entrena con asesoramiento de instructor de sala.



Figura 12: Formas de entrenamiento en centros fitness

Dentro del entrenamiento libre (figura 13), la mayor parte de los usuarios planifica su propia rutina/programa (73%). Las rutinas planificadas por profesionales externos (11,1%) son más comunes que aquellas planificadas por el propio personal del centro (7,9%), que obtiene el mismo número de respuestas con respecto a aquellos programas realizados por amigos/conocidos que no son profesionales del sector (7,9%).

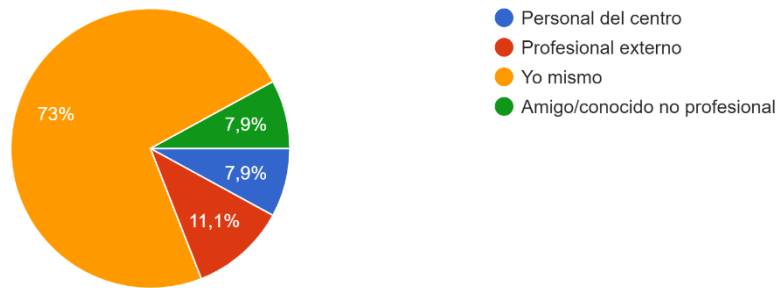


Figura 13: Elaboración de las rutinas de entrenamiento

Atendiendo a los usuarios que planifican su propio programa de entrenamiento, estos principalmente se basan en su propia experiencia y conocimientos (40,4%) o obtienen información de redes sociales/páginas web (38,5%). En menor cantidad se encuentran aquellos que se basan en artículos científicos (13,5%) y los que simplemente se fijan de otros usuarios (7,7%).

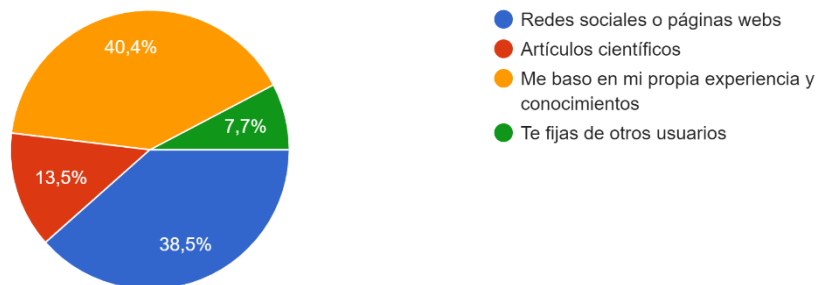


Figura 14: Obtención de información a la hora de planificar la rutina propia.

En cuanto a su opinión sobre si consideran importante o no la supervisión de un profesional en los entrenamientos en un centro fitness bastantes opiniones que se han mencionado contemplan que “es de vital importancia siempre y cuando se tenga poca información de calidad”, y que “es importante ya que cualquier duda o mal uso de alguna máquina puede ser de gran ayuda tener a alguien para guiarte, aprender la técnica y evitar lesiones”. Además, comentan que “es bastante importante sobre todo al principio ya que, con el paso del tiempo, uno se adapta a la rutina y ejercicios y termina haciéndolos de manera correcta y progresando en cada uno de ellos”, que “no es algo imprescindible si tienes un mínimo de conocimiento“, o que “es muy importante sobre todo para la gente joven de 16-18 años que quiere obtener resultados instantáneos”, aunque hay quien dice que “para avanzar en cualquier etapa vas a requerir de algún asesoramiento profesional”.

También comentan que es muy importante debido a que “es quien adapta cada artículo científico y aplica la ciencia a cada individuo logrando las mejores adaptaciones al deporte”, y que su ayuda “aporta más seguridad y motivación”, aunque en algunos casos “no lo consultan por razones económicas”.

Se destaca la respuesta de un usuario que comenta que “es necesario individualizar siempre”, o la de otro que comenta que “si no llevas un control y una organización de los objetivos (funciones del profesional), es una pérdida de tiempo para el usuario al no lograr los resultados deseables”.

En cuanto a los motivos por los que los usuarios acuden al gimnasio (figura 15), hay 4 motivaciones principales: Mejorar el rendimiento (27,3%), mejorar la salud (26,6%), mejorar la estética (21,6%) y mejorar la composición corporal (21,6%).

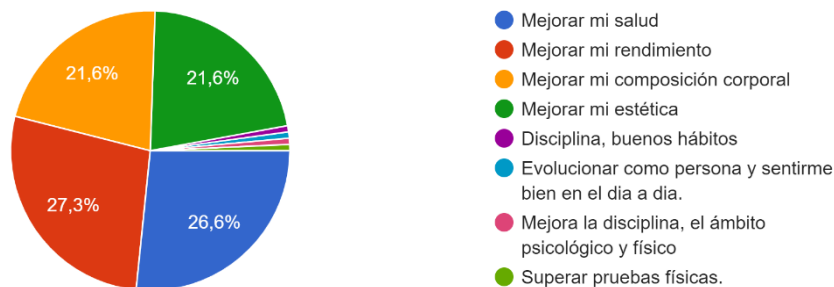


Figura 15: Motivos por los que entrenar en el gimnasio.

En la pregunta sobre si suelen llevar una dieta especial relacionada con el entrenamiento, el 44,3% lleva dieta ocasionalmente y el 15,7% de forma regular. Por otro lado, el 37,1% no realiza dieta mientras que el porcentaje restante no han sabido y no han contestado.

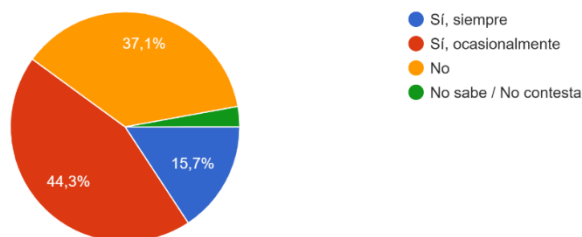


Figura 16: Porcentaje de respuestas en cuanto a la realización de dieta.

Tratando el apartado de publicación en redes sociales de sus propios entrenamientos (figura 17), la mayor parte no publica nunca imágenes con un 64,3%, mientras que hay otros que en el caso de realizarlo se trata de a veces (30%) o a menudo (5,7%).

En el caso de publicación de otras informaciones de los entrenamientos personales (figura 18), el porcentaje de la respuesta “nunca” se eleva hasta el 88,6%, siendo solamente el 10 % la respuesta “a veces” y el porcentaje restante “a menudo”.

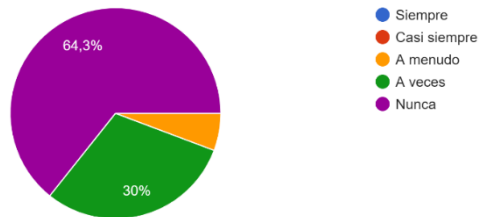


Figura 17: Frecuencia de publicación de imágenes de entrenamientos propios.

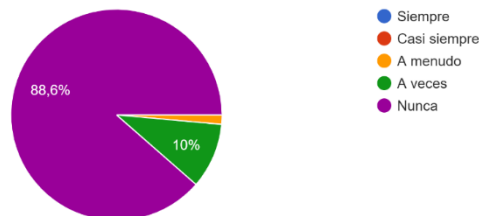


Figura 18: Frecuencia de publicación de otras informaciones de sus entrenamientos.

La utilización de dispositivos de entrenamiento con música, vídeos, podcasts... es bastante frecuente ya que el 42,9% ha respondido que los emplea siempre y el 28,6% de forma ocasional. Por el contrario, el 28,6% restante prefiere no usar dichos dispositivos.

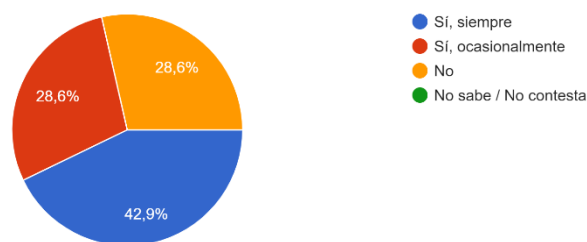


Figura 19: Porcentaje de empleo de dispositivos de entretenimiento.

A continuación, se exponen los resultados obtenidos de las afirmaciones en las que los usuarios manifestaban su grado de conformidad:

- I. Entrenar con el asesoramiento de un profesional cualificado me garantiza cumplir mis objetivos y entrenar de forma segura (figura 20).
- II. El asesoramiento de un profesional es fundamental en mis entrenamientos (figura 21).
- III. Prefiero prescindir del asesoramiento de un profesional si eso abarata mi cuota del gimnasio (figura 22).
- IV. Usar un dispositivo de control de la intensidad me resulta de gran importancia en los entrenamientos aeróbicos (figura 23).
- V. Usar cualquier método de control y seguimiento de mis entrenamientos es de gran importancia para mí (figura 24).
- VI. Pienso que el entrenamiento con un profesor virtual puede suplir totalmente a un entrenamiento presencial (figura 25).
- VII. Pienso que un entrenamiento virtual genera las mismas sensaciones que uno presencial (figura 26).
- VIII. Prefiero entrenar en grupo o acompañado que entrenar solo (figura 27).
- IX. El pullover aumenta el volumen de la caja torácica (figura 28).
- X. Entrenar con peso muerto es perjudicial para la espalda (figura 29).
- XI. El entrenamiento de fuerza disminuye los niveles de flexibilidad (figura 30).
- XII. Cuando el objetivo del entrenamiento es la hipertrofia muscular, las rutinas divididas son más eficaces que las rutinas de cuerpo entero (figura 31).
- XIII. El entrenamiento de fuerza carece de utilidad en los programas de pérdida de peso o de cambio de composición corporal (figura 32).

- XIV. Los ejercicios aeróbicos son los únicos ejercicios que pueden mantener tu sistema cardiovascular saludable (figura 33).
- XV. El entrenamiento con pesas en niños y adolescentes perjudica su crecimiento (figura 34).
- XVI. Hacer ejercicios con máquinas es más seguro que hacerlos con peso libre (figura 35).
- XVII. El entrenamiento conjunto de fuerza y resistencia es incompatible, y entrenar ambas capacidades de forma simultánea dificulta la consecución de las adaptaciones propias de los trabajos exclusivos de fuerza y resistencia (figura 36).

LEYENDA GRÁFICAS:

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

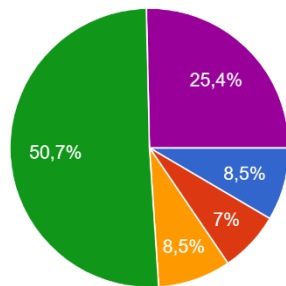


Figura 20. Porcentajes afirmación I.

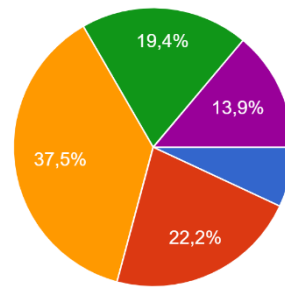


Figura 21. Porcentajes afirmación II.

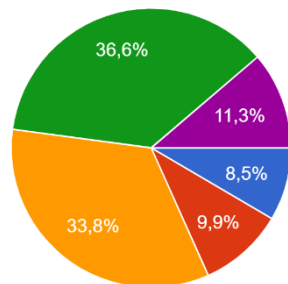


Figura 22. Porcentajes afirmación III.

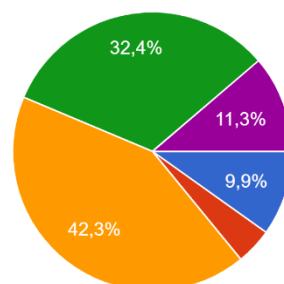


Figura 23. Porcentajes afirmación IV.

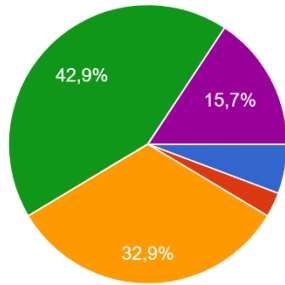


Figura 24. Porcentajes afirmación V.

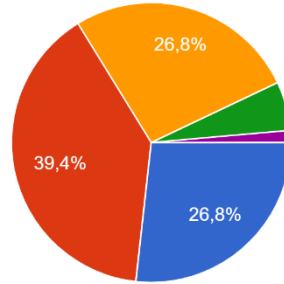


Figura 25. Porcentajes afirmación VI.

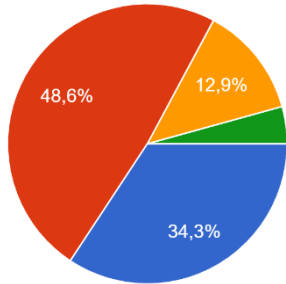


Figura 26. Porcentajes afirmación VII.

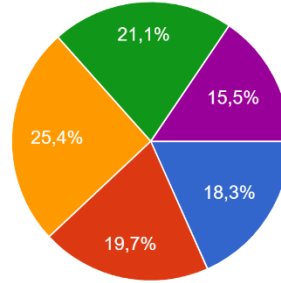


Figura 27. Porcentajes afirmación VIII.

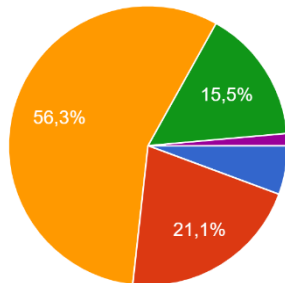


Figura 28. Porcentajes afirmación IX.

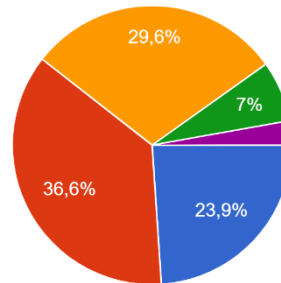


Figura 29. Porcentajes afirmación X.

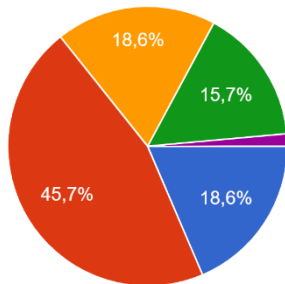


Figura 30. Porcentajes afirmación XI.

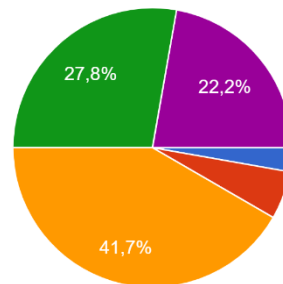


Figura 31. Porcentajes afirmación XII.

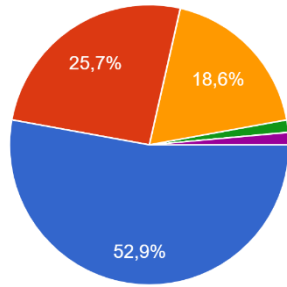


Figura 32. Porcentajes afirmación XIII.

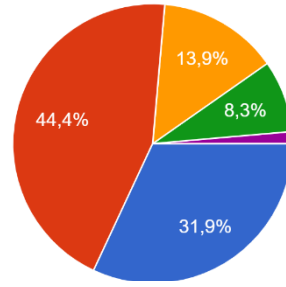


Figura 33. Porcentajes afirmación XIV.

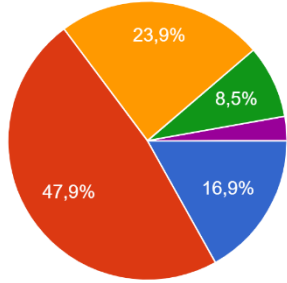


Figura 34. Porcentajes afirmación XV.

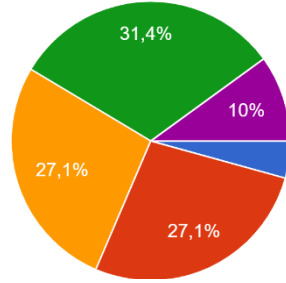


Figura 35. Porcentajes afirmación XVI.

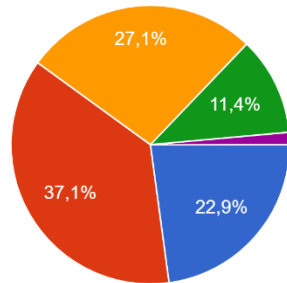


Figura 36. Porcentajes afirmación XVII.

A la hora de ordenar los ejercicios en la sala de musculación, el 45,1% realizaría primero multiarticulares, el 28,2% alternaría analíticos y multiarticulares, el 14,1% realizaría primero analíticos, y el 12,7% restante se muestra indiferente.

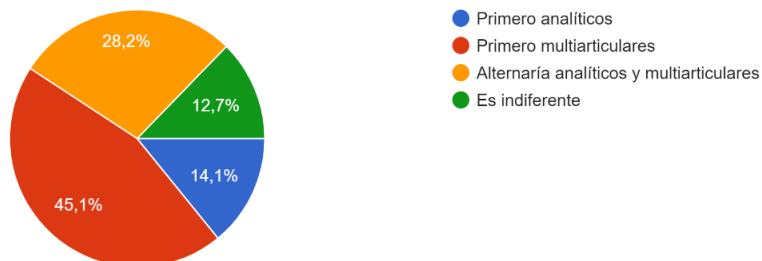


Figura 37. Orden de los ejercicios

Por otro lado, el 50% considera que los abdominales deberían trabajarse al final de la sesión, mientras que el 20% opina que debería realizarse al principio y el 4,3% los ubicaría en la parte central de la sesión, habiendo un 25,7% de indiferencia.

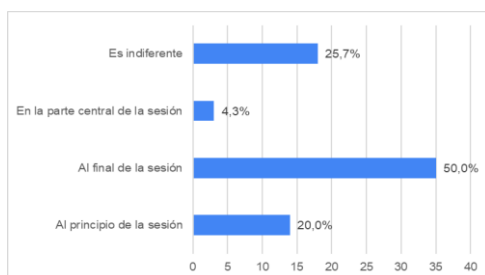


Figura 38. Orden de realización de los abdominales durante la sesión.

En los ejercicios de fuerza con grandes cargas el 32,4% piensa que se suele trabajar más lentamente la fase excéntrica mientras que el 42,3% piensa que la concéntrica. El 18,3% cree que se suelen trabajar ambas fases por igual. El 7% cree que se suelen trabajar ambas fases por igual.

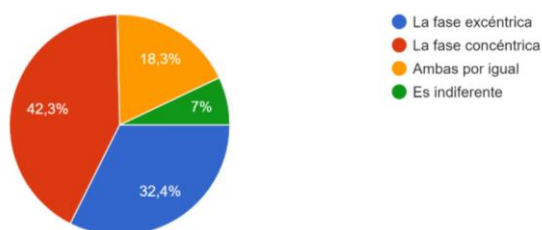


Figura 39. Porcentajes de respuesta en cuanto a la velocidad de las fases del ejercicio.

5.2. Hábitos y creencias en torno al entrenamiento fitness (perspectiva instructores)

La muestra en cuanto a instructores estuvo conformada por 11 personas, 6 hombres (54,5%) y 5 mujeres (45,5%). La media de edad es de 23,36 años, donde la menor edad registrada se trata de 20 años y la mayor de 28 años. Se ha obtenido una desviación estándar del 2'29, siendo por lo tanto una desviación baja que indica que la edad de los instructores se encuentra muy cerca de la media desviándose poco más de 2 años, siendo una población bastante joven la que trabaja o ha trabajado recientemente en este sector (figura 40).

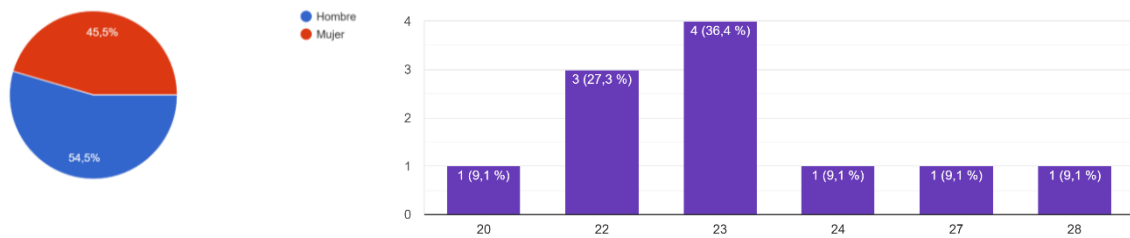


Figura 40. Género y edad de los instructores.

En cuanto a la localidad donde trabajan se puede distinguir entre el número de habitantes de esta (figura 41), obteniendo el mayor número de personas en poblaciones de más de 50000 habitantes (45,5%), es decir, ciudades medianamente grandes. Con porcentajes menores se encuentran poblaciones entre 5000 y 10000 habitantes y poblaciones de menos de 5000 habitantes, ambas con 27,3%. En este caso, no hay instructores que trabajen en poblaciones “medianas” entre 10000 y 50000 habitantes.

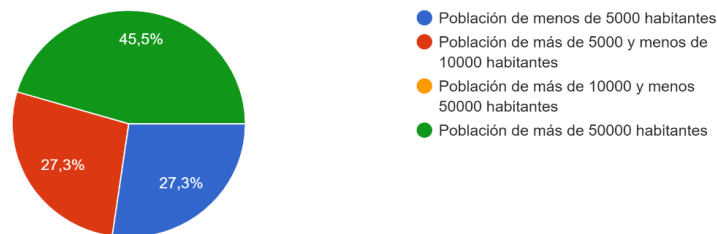


Figura 41. Porcentaje de población dónde trabajan los instructores.

Como se puede apreciar en la figura 42, el nivel de formación académica de los instructores está claramente definido, con un 54,5% los instructores tienen estudios universitarios o equivalentes y con un 45,5% los instructores poseen enseñanzas superiores de grado superior o equivalentes.

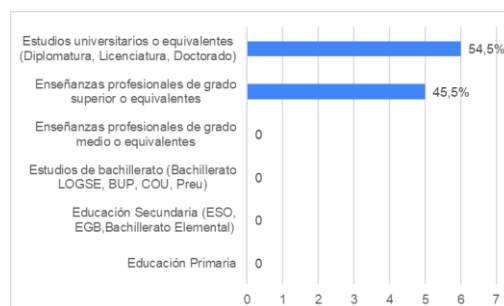


Figura 42. Nivel de formación académica de los instructores.

Todos los instructores tienen formación en estudios de ámbito deportivo y, por lo tanto, son profesionales de este ámbito y se encuentran trabajando en dichos centros porque poseen las características y habilidades adecuadas, estando el 63,6% formados mediante un ciclo formativo relacionado con la actividad física, el 27,3% estando titulados en CCAFD o equivalente, y el 9,1% restante estando en posesión de una titulación federativa, no habiendo realizado ninguno algún curso de especialización no oficial.

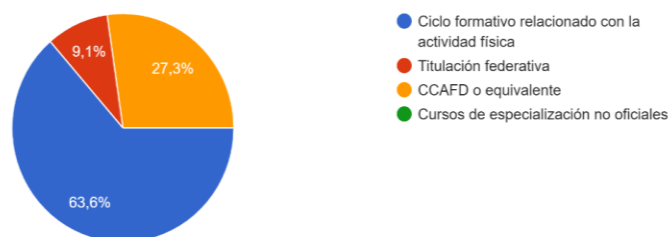


Figura 43. Tipo de formación de ámbito deportivo.

Se les preguntó en que tipos de centro trabajan o han trabajado y se obtuvo el gimnasio low cost como el más contestado (36,4%) y en un segundo plano se encontrarían gimnasios municipales de gestión privada, gimnasio privado premium y club deportivo con un 27,3% cada uno. También, 2 instructores han formado o forman parte del personal de estudios de entrenamiento personal, gimnasios boutique, estudios de pilates... No se obtuvieron datos de instructores en gimnasios privados mid-market, gimnasios municipales de gestión pública o gimnasios 24 horas (figura 44)

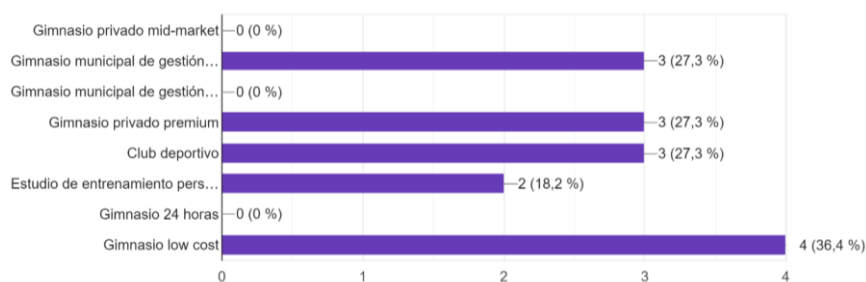


Figura 44. Tipos de centro dónde trabajan/han trabajado los instructores.

Los instructores que han participado en el estudio tienen una media de 2 años ejerciendo en el sector fitness (figura 45).

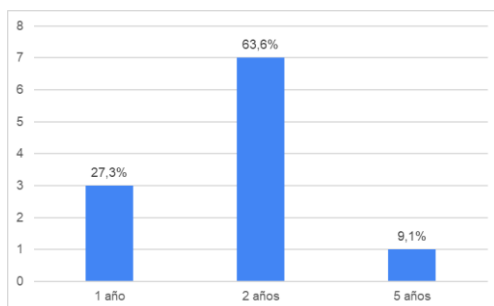


Figura 45. Años de experiencia en el sector.

Dentro del gimnasio, las actividades que más realizan como instructores son: en primer lugar, entrenamientos en sala de musculación (54,5%), y muy seguidamente entrenamientos personales (45,5%) y actividades colectivas dirigidas (45,5%). También hay quienes dirigen entrenamientos en pequeños grupos (18,2%), clases/coaching de crossfit (9,1%) y readaptación de lesiones (9,1%).

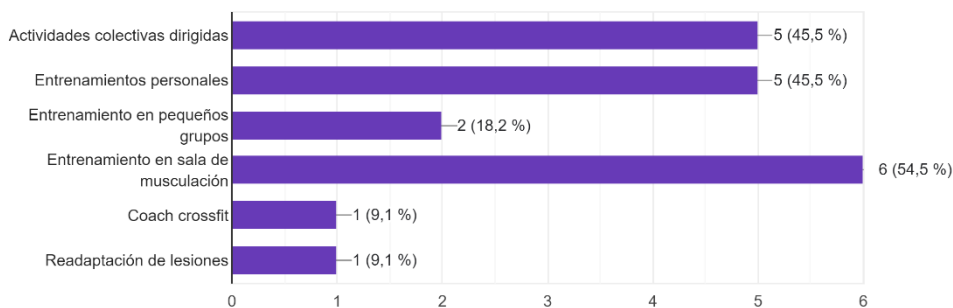


Figura 46. Tipo de actividades que realizan los instructores.

En cuanto a las actividades consideran que van a ser tendencia próximamente en un futuro cercano, se ha mencionado en numerosas ocasiones el “Crossfit” y el “Hyrox”, además del propio “entrenamiento funcional”.

En un segundo plano se han mencionado el “entrenamiento personal” y “entrenamiento con grupos reducidos”. Por último, han sido menos nombradas las “clases de intervalos intensos”, “yoga” y “zumba”.

Sobre los errores más comunes que cometen los usuarios al entrenar en el ámbito del fitness, se han indicado principalmente el “querer progresar muy rápido sin consolidar una base” ya que “de ahí vienen los errores y lesiones”, además de “no solicitar la ayuda del entrenador o profesional” o “no saber cuál es su objetivo realmente”.

También se ha mencionado errores como “anteponer los kg a la técnica” o por el contrario “realizar repeticiones con muy poco peso para sus objetivos”. En el caso de tener asesoramiento, el “no prestar atención a las indicaciones”. Se destaca la respuesta sobre “la vestimenta, la hidratación y el descanso”.

Los instructores consideran qué nivel de conocimientos sobre entrenamiento y actividad física que tiene el perfil de usuario más común tiene principalmente muy pocos (69,2%) o incluso pocos conocimientos (7,7%), y cierta parte considera que estos son medios (23,1%), no obteniendo respuestas en los apartados “altos” o “muy altos” (figura 47).

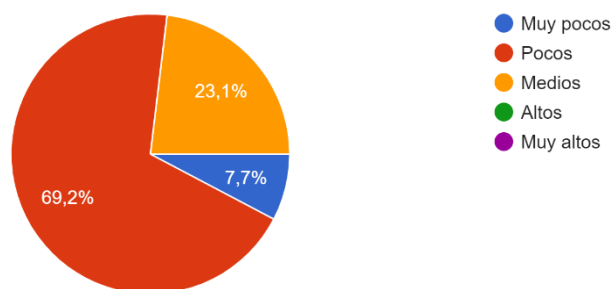


Figura 47. Nivel de conocimientos sobre el ámbito que consideran sobre los usuarios.

La mitad de la muestra considera que los usuarios están mejor formados en relación con la práctica de actividad física y deportiva que hace unos años (54,5%), pese a que siguen pensando que tienen conocimientos escasos o de carácter medio. El 27,3% considera que estos están peor formados y el 18,2% creen que la formación es igual que hace unos años (figura 48).

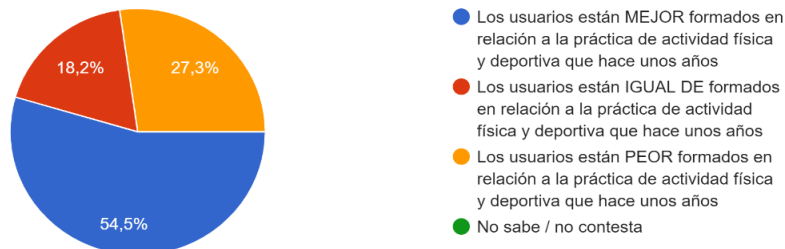


Figura 48. Porcentaje de respuesta sobre la formación actual de los usuarios con respecto a hace unos años.

Tratando sobre si la información que obtienen los usuarios está contrastada o gran parte obtiene información de medios que no son los adecuados, los instructores principalmente han citado que “la mayoría saca la información de las redes sociales”, las cuales algunos consideran “culpables de información rápida y sin contrastar”, que “muchos usuarios creen todo lo que se pone y no tiene por qué ser real”, que dentro de las redes sociales hay “gente muy buena y gente muy mediocre”, que al sacar la información de las redes pierden el factor individualizado “ya que cada cuerpo es un mundo y no a todo el mundo le van bien las mismas cosas”.

También hay quien considera que los usuarios “pueden llegar a tener una buena fuente de conocimientos si consumen páginas de entrenadores cualificados”

Por otra parte, comentan que “muchas veces se dejan guiar por la experiencia de otros cuando no es lo más adecuado”.

Se les preguntó por porcentaje de usuarios de la sala de musculación que piensan que necesitaría tener asesoramiento para programas y diseñar sus entrenamientos (figura 49), al igual que qué porcentaje consideran que necesitaría tener supervisión diaria en sus entrenamientos (figura 50) y qué porcentaje de usuarios usan algún sistema de control y/o seguimiento el entrenamiento (figura 51), obteniendo los siguientes resultados.

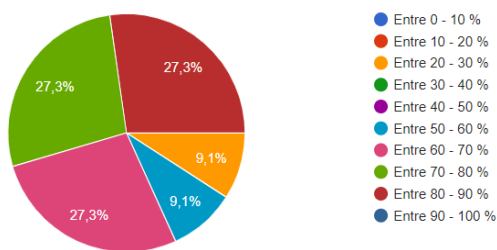


Figura 49.

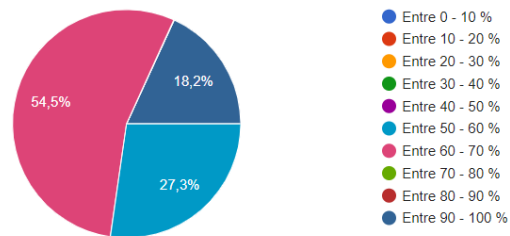


Figura 50.

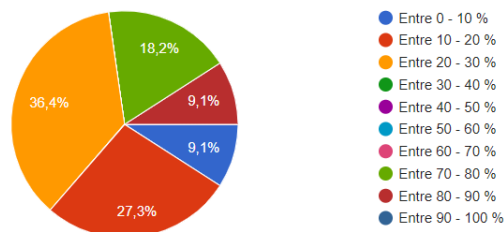


Figura 51.

En relación con el uso de dispositivos de seguimiento y control del entrenamiento, se ha mencionado que cada usuario debería utilizar uno debido a que “permite obtener un control adecuado y un registro de la programación del entrenamiento (cargas, intensidad, descanso...)”.

En cuanto al uso de los dispositivos, destacan respuestas como que “podría llegar a ser adecuado en tanto que la aplicación que utilicen resulte intuitiva y esté científicamente contrastada; sin embargo, en la mayoría de ocasiones no es así”. Destacan respuestas relacionadas con el mismo dispositivo, “muchas personas disponen de relojes con controles como la FC, y múltiples aplicaciones gratuitas para ello”, que

“como mucho utilizan los SmartWatch, los cuales la mayoría no son muy fiables en las mediciones”.

Su utilización la mayoría comenta que no suele usarse de forma adecuada, ya que como en el caso mencionado previamente “en ocasiones se obsesionan por lo que pone en el reloj y está más atento al reloj que de hacer el ejercicio en condiciones y llevando una respiración adecuada”, o que “no les dan el uso adecuado siendo algo que tiene que instaurarse correctamente y que le queda un poco de tiempo para materializarse”.

El perfil de usuarios que más prescinde del uso de estos dispositivos es el “usuario mayor de 50-60 años”, por otra parte “gente que lleva mucho entrenando y en algún momento lo ha hecho con un entrenador personal” o “gente que lleva mucha mucho tiempo y se piensa que lo hace todo bien y no acepta consejos”

Entre los mitos que consideran falsos en cuanto a alimentación/suplementación en el ámbito del fitness, se han mencionado que “los carbohidratos por la noche son malos (4)”, también sobre proteínas comentan que “no por tomar más te vas a poner más grande ya que el exceso de proteínas puede provocar daños en el riñón (5)” o “tomar solamente proteína no hará que te crezca el músculo”.

Otras creencias son sobre la creatina, la cual hay quien dice que “engorda”, que “hay que tomarla obligatoriamente para obtener alto rendimiento”, o sobre el ayuno intermitente, el cual “es una manera innecesaria de ralentizar el metabolismo y obtener un mayor porcentaje de efecto rebote”.

Algunos terminan comentando que “la alimentación es igual de importante que el entrenamiento”.

Entre las falsas creencias populares en cuanto al entrenamiento de fuerza, se ha mencionado que “los niños no pueden entrenar fuerza” ya que “dejas de crecer”, que “no por qué hagas más ejercicios te vas a poner más grande” o de forma similar “no porque te pegues 3 horas en el gimnasio significa que hayas entrenado bien”,

Otras creencias como que “las pesas te vuelven lento”, que “no hace falta entrenar pierna si realizas un deporte colectivo” o que para perder la barriga “solo hace falta hacer abdominales (sin entender la alimentación)”.

Entre los mitos sobre el ejercicio aeróbico, se ha mencionado que “es el único método de pérdida de grasa” excluyendo el entrenamiento de fuerza ya que “no se gastan tantas calorías como la gente se piensa si no haces una rutina de musculación antes al no haber activado los almacenes de glucosa”, también que “1 hora de entrenamiento aeróbico es mejor que 20 minutos” o por el contrario “andar lento es suficiente”, lo que dependería de las características y objetivos del sujeto.

Se destaca la respuesta de un instructor que comenta la falsa de creencia de “sudar más para quemar más grasa poniéndose capas de más en verano” lo que podría provocar un golpe de calor.

En cuanto a los estereotipos observados en salas de musculación en función de sus objetivos, forma de trabajar o perfil, los instructores han mencionado algunos como “el egolifter, quien realiza ejecuciones técnicas pésimas con el objetivo de levantar más kilos”, “los que únicamente entrenan tren superior”, “chicas que no entrenan con la intensidad y progresión que deberían por miedo a ponerse como un hombre”, “el runner, que únicamente realiza ejercicios aeróbicos como correr en la cinta”, “los que imitan la cantidad de volumen que realiza un culturista profesional cayendo en el

sobreentrenamiento”, “personas con conductas antisociales que piensan que todo el mundo está en su contra y deben ponerse fuertes para demostrar algo”.

También “el que se la pega con el teléfono”, “el que descansa media hora entre serie y serie”, “el que no descansa nada y mezcla 3 ejercicios a la vez”, “el que va de enterado y hace mal los ejercicios”, “los que intentan perder grasa solo haciendo cardio”, “los que entrenan pesado y nunca hacen cardio”, “los que se piensan que si entrenan todos los días lo mismo va a crecer más”

Destaca la respuesta que divide a los usuarios en tres grupos: “Las mujeres demandan trabajo de abdomen, glúteo y pierna. Las personas de mediana edad buscan perder grasa. Los hombres buscan la ganancia de masa en tren superior y brazos”.

Por último, se escribieron dos afirmaciones y seleccionarían con cuál están más de acuerdo (figura 52). La más votada fue: “Es necesario educar al usuario para que poco a poco vaya ganando autonomía y sea capaz de entrenar solo” con el 75%. La otra opción fue: “Si educamos al usuario corremos el riesgo de que decida realizar ejercicio por su cuenta y prescindir de los servicios de profesional” que obtuvo el porcentaje restante.

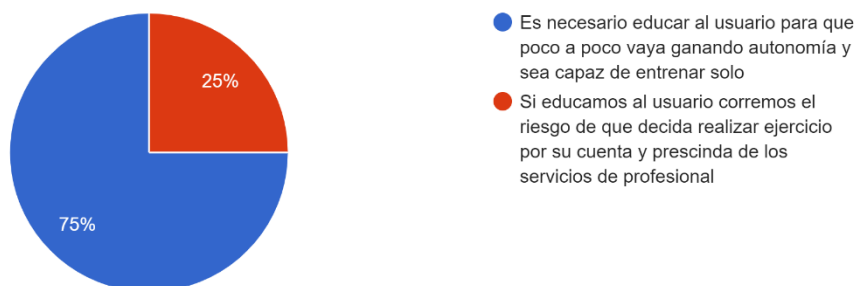


Figura 52. Porcentaje de las afirmaciones que consideran más de acuerdo.

6. DISCUSIÓN

Como se ha comentado anteriormente, con el presente estudio se pretendió recabar información analizando el funcionamiento de los diferentes usuarios dentro de la sala de musculación y obtener un perfil tipo de los usuarios con el estudio de múltiples variables consideradas de importancia. Además, se persiguió examinar cuáles son las creencias de los profesionales del sector en relación con el trabajo en sala y los diferentes mitos, falsas creencias y prácticas “erróneas” que se llevan a cabo de manera más frecuente.

Muchos de los usuarios consideran importante al profesional a la hora de la enseñanza de la técnica en personas que se están iniciando en el ámbito fitness, así como para la prevención de lesiones y de prácticas erróneas. Como comentan en su estudio Puigarnau, Camerino, Castañer, Prat y Anguera (2015), esto se consigue mediante una óptima instrucción, la cual debe dar la información clara y a la vez introducir correcciones y aportaciones que provoquen una mejora en los participantes.

Por otro lado, cuando ya se tiene una cierta experiencia las opiniones son muy variadas ya que algunos comentan que es muy útil para seguir progresando en cuanto a elevación de cargas u otros objetivos, mientras que hay otros que consideran que con el conocimiento adquirido con la experiencia es suficiente. Este último pensamiento puede hacer que se tengan más dificultades para cumplir el compromiso utilizando estrategias como crearse hábitos de participación en horarios determinados o quedar con compañeros para practicar deporte (Puigarnau, Camerino, Castañer, Prat y Anguera , 2015).

El 25,4% y el 50,7% están “totalmente de acuerdo” y “de acuerdo”, respectivamente, en que entrenar con el asesoramiento de un profesional cualificado garantiza cumplir los objetivos y entrenar de forma segura. Esto supone una contradicción puesto que solamente el 9% trabaja con asesoramiento del instructor de sala y el 19,1% consulta de manera ocasional a un instructor. Esto puede explicar que a la afirmación “el asesoramiento de un profesional es fundamental en mis entrenamientos” el 37,5% no esté “ni de acuerdo ni en desacuerdo” puesto que consideran que la labor del profesional hace cumplir sus objetivos, pero no consultan o piden dicho asesoramiento. Lo mismo ocurre con el planteamiento “prefiero prescindir del asesoramiento de un profesional si eso abarata mi cuota de gimnasio” ya que el mayor porcentaje de respuesta opina que está de acuerdo (36,6%) e incluso un 11,3% está totalmente de acuerdo.

Un gran porcentaje de los usuarios (32,9%) no está de acuerdo ni en desacuerdo en cuanto a que la utilización de cualquier método de control y seguimiento de sus entrenamientos supone una gran importancia para él. Algo que puede deberse al desconocimiento que tienen sobre estas herramientas ya que la revisión sistemática realizada por Alturki (2016) hace evidente que la tecnología fitness tiene el potencial de desempeñar un papel muy importante en la salud y condición física del individuo debido a funciones como el establecimiento de objetivos, el seguimiento, los recordatorios y las recompensas provocando una mayor involucración en la actividad física. Lo mismo ocurre cuando se enfoca en su uso en los entrenamientos aeróbicos, en el que un 42,3% muestra indiferencia. Bien es cierto que en ambas afirmaciones los porcentajes de “de acuerdo” (42,9% y 32,4%, respectivamente) y “completamente de

acuerdo” (15,7% y 11,3%, respectivamente) son bastante superiores con respecto a los que no están de acuerdo.

Por otro lado, un 39,4% está totalmente en desacuerdo, y un 26,8% en desacuerdo de que el entrenamiento virtual pueda suplir a un entrenamiento presencial, por lo que se puede observar que cuando se compara con otro tipo de metodología sí que valoran más el entrenamiento presencial.

Tratando las preguntas más técnicas, sobre que el entrenamiento de fuerza disminuye los niveles de flexibilidad, el 64,3% no valoran dicha afirmación como cierta, lo cual hace ver que no tienen desconocimiento respecto al tema, ya que como se demostró en el estudio realizado por Gonzalez, Sagat, Brahim y Sedlacek (2020) el entrenamiento de fuerza no solo no deteriora los niveles de flexibilidad, sino que podría incluso incrementarlos, aunque aún se necesitan más estudios que permitan corroborar esta última posibilidad.

Con la afirmación “entrenar con peso muerto es perjudicial para la espalda” se sigue confirmando que existe cierto conocimiento dentro de la población de estudio ya que el 60,5% se encuentra en desacuerdo o totalmente en desacuerdo, y tienen razón debido a que existe no solo no es perjudicial sino que existe una evidencia mínima (nivel B) de que los programas de ejercicios que incluyen peso muerto son una opción clínicamente efectiva para tanto para el tratamiento del dolor lumbar como para obtener resultados funcionales (Fischer, Calley y Hollman, 2021).

La literatura científica existente nos indica que ambas son igualmente eficaces para incrementar los niveles de fuerza máxima, y que las rutinas de cuerpo completo generan mayores niveles de hipertrofia. Destaca el 41,7% que han seleccionado la opción “ni de acuerdo ni en desacuerdo”, puesto que las rutinas divididas están

comprobadas que generan menor efecto nocivo debido a la fatiga acumulada debido a que la duración es menor (Calder, Chilibeck, Webber y Sale, 1994).

Hay que destacar el 78,6% que se ha demostrado conforme con la afirmación de que el entrenamiento de fuerza permite lograr mejoras en la composición corporal, ya que este entrenamiento podría además ejercer un impacto positivo en determinados biomarcadores cardiovasculares y metabólicos (Gonzalez, Sagat, Brahim y Sedlacek, 2020)

Con respecto a la afirmación “Los ejercicios aeróbicos son los únicos ejercicios que pueden mantener tu sistema cardiovascular saludable”, el 76,3% considera que no está de acuerdo. Estos están en lo cierto porque la aptitud y la fuerza muscular también son importantes, ya que se ha demostrado que tienen un efecto sustancial sobre los factores de riesgo y el pronóstico de enfermedad cardiovascular (Artero et al., 2012).

Sorprende el 35,2% que no forma parte de las opciones de respuesta con aprueban la afirmación “el entrenamiento con pesas en niños y adolescentes perjudica su crecimiento” ya que, en 1996, la National Strength and Conditioning Association (NSCA) publica una declaración supervisada por un comité de 11 profesionales expertos en la investigación clínica y en el entrenamiento de fuerza en jóvenes donde declara que un entrenamiento de fuerza debidamente diseñado y supervisado: Es seguro para los niños, puede aumentar la fuerza en los niños, ayudar al bienestar psicosocial de los niños, ayudar a mejorar las habilidades motoras, el rendimiento deportivo en los niños y a prevenir las lesiones en actividades deportivas y recreacionales mejorando la salud general de los niños. (Faigenbaum y col., 1996, como se citó en Badillo y Ribas, 2002)

En la afirmación sobre “Hacer ejercicios con máquinas es más seguro que hacerlos con peso libre” ha habido gran diversidad de opiniones, obteniendo porcentajes similares de acuerdo (31,4%) y en desacuerdo (27,1%). Resulta normal que exista dicha confusión ya que, aunque el Colegio Americano de Medicina Deportiva sostiene que las máquinas pueden ser más seguras de usar que las pesas libres según los requisitos de habilidad (Ratamess et al., 2009, como se citó en Haugen et al., 2023), no está claro si existen diferentes riesgos de lesiones entre el entrenamiento de fuerza con pesas libres y con máquinas.

Como comentan Gonzalez, Sagat, Brahim y Sedlacek (2020), el entrenamiento conjunto de fuerza y resistencia es compatible. Aunque puede atenuar la consecución de ciertas adaptaciones, es posible minimizar las posibles interferencias que surjan entre ambas capacidades separando 24 horas las diferentes sesiones y evitando un excesivo volumen de entrenamiento. Por otro lado, en caso de que el trabajo de fuerza y resistencia se realice dentro de la misma sesión, la capacidad que precede a la otra favorece sus adaptaciones. Así pues, el 60% de los encuestados seleccionaban opciones de respuesta negativas ante la afirmación de que dichos entrenamientos fueran incompatibles. El 27,1% que no está de acuerdo ni en desacuerdo posiblemente sea debido a la segunda parte de la afirmación en la que se comentaba que “entrenar ambas capacidades de forma simultánea dificulta la consecución de las adaptaciones propias de los trabajos exclusivos de fuerza y resistencia” que en parte sí que se ven afectados.

En cuanto a los instructores, destaca la cantidad de respuestas obtenidas en torno al entrenamiento enfocado a la competición Hyrox, que se trata de una modalidad en la que gran parte de su éxito reside en la comunidad de CrossFit, ya que cuenta con máquinas y pruebas de cardio y fuerza similares a esta disciplina. Aunque, lo cierto es

que la puede hacer todo el mundo, y por eso está creciendo a un ritmo vertiginoso y en 2024 sumará 200.000 participantes, un 20% de ellos en España (Galafate, 2024).

Los “influencers” del fitness abogan por hacer ejercicio y llevar un estilo de vida saludable ante su gran audiencia proponiendo vídeos de entrenamiento, tutoriales de ejercicios, discursos motivadores, vídeos que presentan experiencias propias pasadas y presentes, consejos, etc. (Sokolova y Pérez, 2021). El problema ocurre cuando dichos mensajes, consejos o explicaciones no tienen una fundamentación científica, que en numerosas ocasiones ocurre debido a que los propios “influencers” que se consideran fitness no tienen una formación académica sobre el ámbito en cuestión, y eso es lo que piensa un gran porcentaje de los instructores participantes en el estudio.

Como se ha obtenido en las menciones sobre falsas creencias populares sobre alimentación, hay una gran cantidad de usuarios del ámbito fitness que comete una elevada frecuencia de errores y desequilibrios en la alimentación, lo que puede afectar su estado nutricional y su rendimiento deportivo (Granados y del Castillo, 2009).

Pese a que los instructores consideran con un 69,2% que el nivel de conocimientos que tiene el perfil de usuario más común es bajo, consideran que los propios usuarios están mejor formados con relación a la práctica de actividad física y deportiva que hace unos años (54,5%).

7. CONCLUSIONES

Atendiendo a los resultados obtenidos, el perfil tipo se trataría de un hombre, en torno a los 21 años, con estudios universitarios o equivalentes que no suele poseer estudios de ámbito deportivo (aunque hay cierta parte que sí, el 11,4%). Este perfil tipo se considera que tiene una alta experiencia deportiva previa a la actualidad y que practica actividad física con una frecuencia de 4-5 días de manera regular.

Dentro del ejercicio fitness, esta persona suele tener entre 2-3 años de experiencia y realizar entre 3-5 sesiones por semana, centrándose en el entrenamiento en sala de musculación, utilizando más maquinaria que peso libre para el entrenamiento de fuerza y no siendo del todo habitual la práctica de ejercicio cardiovascular.

Este usuario entrena de forma libre (91,1%) y, en el caso de consultar, se apoya más frecuentemente a otros usuarios con experiencia (36%) que a los propios instructores (19,1%). Elabora su propia rutina de entrenamiento basándose en su propia experiencia y conocimientos añadiendo información obtenida de redes sociales o páginas webs.

Sus motivaciones principales son mejorar el rendimiento, además de la propia salud, composición corporal y estética. Lleva dieta de forma ocasional en algún momento del año, en el caso de llevarla. Además, no suele publicar imágenes ni otras informaciones de entrenamientos propios, pero sí que emplea dispositivos de entretenimiento durante el ejercicio, ya sea siempre u ocasionalmente.

El nivel de conocimientos que consideran los instructores sobre los usuarios es generalmente bajo (69,2% pocos conocimientos, 23,1% medios, 7,7% muy pocos), mientras que del alto porcentaje de usuarios que elaboran sus propias rutinas (73%), el

40,4% se basa en sus propios conocimientos, lo que podría ser una razón para cometer errores y malos hábitos.

También estiman que la gran parte de usuarios obtiene información sin contrastar a través de redes sociales. Por otro lado, observan que la mayoría de usuarios no usan dispositivos de seguimiento y control de entrenamiento, o en el caso de usarlos no los usan correctamente.

Los instructores seleccionan claramente como tendencias próximas al “Crossfit” y “Hyrox”, además del propio “entrenamiento funcional”.

En la actualidad, siguen todavía existiendo una gran cantidad de mitos o falsas creencias que crean cierta controversia, tanto relacionados con la alimentación y suplementación, como con el entrenamiento de fuerza y ejercicio aeróbico, que incluso generan diferencias de opinión entre los propios instructores.

8. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Para finalizar, se van a exponer aquellos aspectos que han sido limitantes en la realización del estudio.

En primer lugar, el tamaño de la muestra en cuanto a instructores ($n=11$) puede limitar el obtener porcentajes realistas que reflejen a dicha población de forma general, pese a tratarse gran parte de las respuestas de carácter abierto.

También, la muestra de estudio de los usuarios ($n=70$) se ha considerado de tamaño pequeño para realizar correlaciones entre diferentes variables ya que, con una muestra pequeña resulta complicado encontrar relaciones significativas y no permite asegurar una distribución representativa de la población.

Por otro lado, se puede comentar que a pesar de que los cuestionarios son una buena manera económica, práctica, con rápidos resultados y de forma totalmente anónima, la recogida de datos mediante dicha herramienta puede provocar que se produzcan sesgos como la falta de sinceridad o el de deseabilidad social, entre otros. Por lo tanto, esto impide al investigador confrontar los datos obtenidos con respecto a la realidad.

9. BIBLIOGRAFÍA

- All European Academies. (2023). *El Código Europeo de Conducta para la Integridad en la Investigación*. DOI 10.26356/ECOC-Spanish
- Alturki, R. M. (2016). A systematic review on what features should be supported by fitness apps and wearables to help users overcome obesity. *International Journal of Research in Engineering and Technology*.
- Artero, E. G., Lee, D. C., Lavie, C. J., España-Romero, V., Sui, X., Church, T. S., & Blair, S. N. (2012). Effects of muscular strength on cardiovascular risk factors and prognosis. *Journal of cardiopulmonary rehabilitation and prevention*, 32(6), 351-358.
- Badillo, J. J. G., & Serna, J. R. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza* (Vol. 308). Inde.
- Brown, L. E. (Ed.). (2007). Entrenamiento de la fuerza. *Ed. Médica Panamericana*.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/BJSPORTS-2020-102955>
- Calder, A. W., Chilibeck, P. D., Webber, C. E., & Sale, D. G. (1994). Comparison of whole and split weight training routines in young women. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 19(2), 185-199.
- Camacho Bosmediano, R. A., & Dueñas Matailo, E. X. (2021). *Evaluar los*

conocimientos de nutrición y alimentación en adultos de 18 a 40 años que asisten al gimnasio "La Fábrica" de Durán (Doctoral dissertation, ESPOL. FCV).

Carr, K., & Feit, M. (2021). Functional Training Anatomy. *Human Kinetics*.

Corrales Salguero, A. R. (2010). El fitness entendido como ocio actual saludable.

Trances: Transmisión Del Conocimiento Educativo y de La Salud, ISSN-e 1989-6247, Vol. 2, Nº. 1 (ENE-FEB), 2010, Págs. 14-29, 2(1), 14–29.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6503317&info=resumen&idioma=SPA>

Eduardo Serrano-Campoverde, O. I., Hernando Bravo-Navarro, W. I., & Romero-

Frómata III, E. (2022). Mitos en el entrenamiento físico. *Dominio de Las Ciencias*, ISSN-e 2477-8818, Vol. 8, Nº. 3, 2022 (*Ejemplar Dedicado a: Julio-Septiembre 2022*), 8(3), 63. <https://doi.org/10.23857/dc.v8i3>

Fischer, S. C., Calley, D. Q., & Hollman, J. H. (2021). Effect of an Exercise Program That Includes Deadlifts on Low Back Pain. *Journal of sport rehabilitation*, 30(4), 672–675. <https://doi.org/10.1123/jsr.2020-0324>

Galafate, C. (27 de febrero de 2024). Qué es Hyrox, la nueva competición de 'running' y 'fitness' que está de moda en toda Europa. *El Mundo*.

<https://www.elmundo.es/vida-sana/cuerpo/2024/02/27/65dc6f1921efa0d44c8b457e.html>

García Ferrando, M., & Llopis Goig, R. (2017). *La popularización del deporte en España: encuestas de hábitos deportivos 1980-2015* (Vol. 50). CIS-Centro de Investigaciones Sociológicas.

García García, J. M., & Arbinaga Ibarzábal, F. (2003). Motivación para el

entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, ISSN-e 1577-0354, Vol. 3, Nº. 9, 2003, Págs. 49-60, 3(9), 49–60.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1257644&info=resumen&idioma=SPA>

Gonzalez, P. P., Sagat, P., Brahim, M. B., & Sedlacek, J. (2020). Análisis de la veracidad de determinadas creencias asociadas habitualmente al entrenamiento de fuerza. Una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 773-781.

Granados, A. P., & Del Castillo, V. C. (2009). Valoración nutricional y estudio alimentario de jóvenes practicantes de fitness. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 2(3), 93-97.

Haugen, M. E., Vårvik, F. T., Larsen, S., Haugen, A. S., van den Tillaar, R., & Bjørnsen, T. (2023). Effect of free-weight vs. machine-based strength training on maximal strength, hypertrophy and jump performance - a systematic review and meta-analysis. *BMC sports science, medicine & rehabilitation*, 15(1), 103.

<https://doi.org/10.1186/s13102-023-00713-4>

Hortas-Rico, M., Onrubia, J., & Pacifico, D. (2014). Estimating the personal income distribution in Spanish municipalities using tax micro-data.

Iborra, D. (2004). Industrial Fitness&Wellness. Monográfico. *Profesiones en el deporte*, 82.

Lera López, F., & Suárez Fernández, M. J. (2019). Práctica deportiva y políticas públicas en el deporte en España. *Papeles de Economía Española* (159), 226-240.

- López Miñarro, P. A. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*.
https://books.google.com/books/about/Mitos_y_falsas_creencias_en_la_practica.html?hl=es&id=W78wqPtEhicC
- Martínez Guirao, J. E. (2004). *Los gimnasios “deportivos”. Del ocio a la obligación*.
- Moreno, D. C. (2017). *Programas de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente. AFDA0210*. IC Editorial.
- Nezt, A. Z. (2011). *350 Mitos y Consejos que Escucharas en el Gimnasio* (Windmills). Windmills Edition California - USA.
https://books.google.com/books/about/350_Mitos_y_Consejos_que_Escucharas_e_n_e.html?hl=es&id=ofL8AQAAQBAJ
- Puigarnau, S., Camerino, O., Castañer, M., Prat, Q., & Anguera, M. T. (2015). El apoyo a la autonomía en practicantes de centros deportivos y de fitness para aumentar su motivación.[The importance of the support to the autonomy in practitioners of sports centers and fitness to increase its motivation and adhesion]. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 12(43), 48-64.
- Reverter Masià, J., & Barbany Cairó, J. R. (2007). *Del gimnasio al ocio-salud Centros de Fitness, Fitness Center, Fitness & Wellness, Spa, Balnearios, Centros de Talasoterapia, Curhotel*. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya.
<http://hdl.handle.net/10459.1/46408>
- Sánchez, J. C. C. (1996). *Fitness en las salas de musculación* (Inde). INDE.
<https://books.google.com/books?id=7b9cTmuruZAC&pgis=1>
- Serrano, M. A. de la C. (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.

<https://doi.org/10.6018/242941>

Sokolova, K., & Perez, C. (2021). You follow fitness influencers on YouTube. But do you actually exercise? How parasocial relationships, and watching fitness influencers, relate to intentions to exercise. *Journal of retailing and consumer services*, 58, 102276.

Thompson, W. R. (2023). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 27(1), 9–18.

<https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000834>

Veiga, O. L., Palos, J. J., & Valcarce Torrente, M. (2024). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2024. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, ISSN 1579-1726, ISSN-e 1988-2041, Nº. 51, 2024, Págs. 1351-1363, 51(51), 1351–1363.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9209231&info=resumen&idioma=ENG>

Veiga, O. L., Valcarce Torrente, M., & Romero Caballero, A. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2023. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, ISSN 1579-1726, ISSN-e 1988-2041, Nº. 47, 2023, Págs. 680-690, 47(47), 680–690.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8696561&info=resumen&idioma=ENG>

ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIO USUARIOS

Trabajo Académico: Hábitos y creencias en torno al entrenamiento fitness desde la perspectiva de usuarios e instructores

El siguiente cuestionario forma parte de un TFG que se llevará a cabo por Sergio Callén, dirigido/tutorizado por Nerea Estrada (Profesora del Área de Didáctica de la Expresión Corporal de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte), bajo la responsabilidad de la Universidad de Zaragoza.

El objetivo de este trabajo es conseguir una descripción del perfil del usuario que entrena fitness, así como una descripción de los hábitos, creencias y praxis que tienen dichos usuarios a la hora de entrenar.

Si Ud. realiza actividad física regularmente en centros fitness con una frecuencia mínima de 2 días a la semana y lo lleva haciendo durante al menos 6 meses le invitamos a participar.

Contestar a esta encuesta no le llevará más de 10 minutos. Pero es totalmente libre de completarla o salir sin completarla, en cuyo caso sus contestaciones no se tendrán en cuenta.

Su participación es totalmente voluntaria y gratuita, no le ocasionará perjuicios ni más molestias que el tiempo que emplee en completar la encuesta, pero contribuirá a obtener el conocimiento que necesitamos. Sólo le pedimos que sus respuestas se ajusten lo más posible a la realidad.

Es un cuestionario totalmente anónimo, no incluye datos que permitan identificarle y todas las respuestas serán confidenciales. No obstante, al igual que ocurre

cuando realiza una búsqueda en Google o utiliza sus servicios, esta empresa sí podría identificarle y recopilar sus datos. Por ello le informamos que puede acceder a la Política de privacidad de Google y revisar sus ajustes de privacidad en el siguiente enlace: <https://policies.google.com/privacy>.

En relación con esta encuesta, Ud. puede ejercer sus derechos en materia de privacidad directamente ante Google y, caso de no verlos satisfechos, podrá, si lo desea, dirigirse al investigador principal (796083@unizar.es) o al Delegado/a de Protección de Datos de la Universidad de Zaragoza (dpd@unizar.es) o, en reclamación, a la Agencia Española de Protección de Datos (www.aepd.es).

La Universidad de Zaragoza cuenta con una página donde ofrece amplia información respecto de este tratamiento y de su política de protección de datos, así como formularios para el ejercicio de sus derechos: <http://protecciondatos.unizar.es/>

Muchas gracias de antemano por colaborar con esta investigación rellenando la encuesta.

1. ¿Ha leído y acepta la Política de Privacidad de la Universidad de Zaragoza:

<https://protecciondatos.unizar.es/politica-de-privacidad> y de Google:

<https://policies.google.com/privacy?> *

Sí

No

2. ¿Acepta participar en este estudio respondiendo a las siguientes preguntas? *

Sí

No

Cuestionario

3. Sexo *

- Hombre
 - Mujer
 - Otro
4. Edad *
5. Número de habitantes de la localidad donde acudes al centro fitness: *
- Población de menos de 5000 habitantes
 - Población de más de 5000 y menos de 10000 habitantes
 - Población de más de 10000 y menos 50000 habitantes
 - Población de más de 50000 habitantes
6. ¿Cuál es tu nivel de formación académica? *
- Educación Primaria
 - Educación Secundaria (ESO, EGB, Bachillerato Elemental)
 - Estudios de bachillerato (Bachillerato LOGSE, BUP, COU, Preu)
 - Enseñanzas profesionales de grado medio o equivalentes
 - Enseñanzas profesionales de grado superior o equivalentes
 - Estudios universitarios o equivalentes (Diplomatura, Licenciatura, Doctorado)
7. ¿Tienes formación en estudios de ámbito deportivo? *
- Sí
 - No
8. En caso afirmativo en la anterior pregunta, especifica cuál.
- Ciclo formativo relacionado con la actividad física
 - Titulación federativa
 - CCAFD o equivalente

- Cursos de especialización no oficiales

9. ¿Cómo calificarías tu experiencia deportiva previa al momento actual? *

- Muy poca
- Poca
- Media
- Alta
- Muy alta

10. ¿Con qué frecuencia practicas actividad física? (cita el número de sesiones semanales realizadas) *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- Más de 7 puesto que duplico sesiones de entrenamiento algunos días

11. ¿Con qué frecuencia practicas entrenas dentro de una sala fitness? (cita el número de sesiones semanales realizadas) *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- 6
- 7
- Más de 7 puesto que duplico sesiones de entrenamiento algunos días

12. ¿Cuánto tiempo llevas practicando ejercicio de manera regular en una sala fitness? *

- Menos de 1 año
- Entre 1 – 2 años
- Entre 2 – 3 años
- Entre 3 – 5 años
- Entre 5 – 10 años
- Más de 10 años

13. Tipo de actividad practicada en el centro fitness (Seleccione todas aquellas que estimes oportuno). *

- Actividades colectivas dirigidas
- Entrenamientos personales
- Entrenamiento en pequeño grupo
- Entrenamiento en sala de musculación
- Otro

14. En caso de que entrenes en la sala de musculación cuales de estas zonas empleas en tus entrenamientos

- Peso libre
- Entrenamiento de fuerza en máquinas
- Zona cardio
- Otras

15. Cuando acudes al centro, entrenas: *
- Con asesoramiento del instructor de sala
 - De forma libre
 - De forma libre pero ocasionalmente consultando a un instructor
 - De forma libre pero ocasionalmente consultando a otros usuarios con más experiencia
16. En el caso de entrenar de forma libre, ¿quién planifica tu rutina/programa?
- Personal del centro
 - Profesional externo
 - Yo mismo
 - Amigo/conocido no profesional
17. En el caso de planificar tu propio programa de entrenamiento, ¿de dónde obtienes la información?
- Redes sociales o páginas webs
 - Artículos científicos
 - Me baso en mi propia experiencia y conocimientos
 - Te fijas de otros usuarios
18. Si lo deseas puedes dar tu opinión sobre si consideras importante o no la supervisión de un profesional en los entrenamientos en un centro fitness.
19. ¿Cuál es el motivo fundamental por el que acudes al gimnasio? *
- Mejorar mi salud
 - Mejorar mi rendimiento
 - Mejorar mi composición corporal
 - Mejorar mi estética

- Otro

20. ¿Llevas una dieta especial relacionada con tu entrenamiento? *

- Sí, siempre
- Sí, ocasionalmente
- No
- No sabe / No contesta

21. Publico en redes sociales imágenes de mis entrenamientos *

- Siempre
- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca

22. Comparto en redes sociales mis marcas, rutinas u otras informaciones de mis entrenamientos. *

- Siempre
- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca

23. Durante mis entrenamientos empleo dispositivos de entretenimiento con música, audios, vídeos... *

- Sí, siempre
- Sí, ocasionalmente
- No

- No sabe / No contesta

Manifiesta tu grado de conformidad con las siguientes afirmaciones

24. Entrenar con el asesoramiento de un profesional cualificado me garantiza cumplir mis objetivos y entrenar de forma segura. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

25. El asesoramiento de un profesional es fundamental en mis entrenamientos *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

26. Prefiero prescindir del asesoramiento de un profesional si eso abarata mi cuota del gimnasio. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

27. Usar un dispositivo de control de la intensidad me resulta de gran importancia en los entrenamientos aeróbicos

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

28. Usar cualquier método de control y seguimiento de mis entrenamientos es de gran importancia para mí. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

29. Pienso que el entrenamiento con un profesor virtual puede suplir totalmente a un entrenamiento presencial. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

30. Pienso que un entrenamiento virtual genera las mismas sensaciones que uno Presencial. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo

- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

31. Prefiero entrenar en grupo o acompañado que entrenar solo *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

32. El pullover aumenta el volumen de la caja torácica. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

33. Entrenar con peso muerto es perjudicial para la espalda. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

34. El entrenamiento de fuerza disminuye los niveles de flexibilidad. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo

- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

35. Cuando el objetivo del entrenamiento es la hipertrofia muscular, las rutinas divididas son más eficaces que las rutinas de cuerpo entero. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

36. El entrenamiento de fuerza carece de utilidad en los programas de pérdida de peso o de cambio de composición corporal. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

37. Los ejercicios aeróbicos son los únicos ejercicios que pueden mantener tu sistema cardiovascular saludable. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

38. El entrenamiento con pesas en niños y adolescentes perjudica su crecimiento. *
- Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
39. Hacer ejercicios con máquinas es más seguro que hacerlos con peso libre.*
- Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
40. El entrenamiento conjunto de fuerza y resistencia es incompatible, y entrenar ambas capacidades de forma simultánea dificulta la consecución de las adaptaciones propias de los trabajos exclusivos de fuerza y resistencia. *
- Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
41. Por norma general, ¿cómo ordenarías los ejercicios en la sala de musculación? *
- Primero analíticos

- Primero multiarticulares
- Alternaría analíticos y multiarticulares
- Es indiferente

42. ¿En qué momento de la sesión se deberían trabajar los abdominales? *

- Al principio de la sesión
- Al final de la sesión
- En la parte central de la sesión
- Es indiferente

43. En los ejercicios de fuerza con grandes cargas... ¿se suele trabajar más lentamente la fase excéntrica o la concéntrica?

- La fase excéntrica
- La fase concéntrica
- Ambas por igual
- Es indiferente

ANEXO 2: CUESTIONARIO INSTRUCTORES

Trabajo Académico: Hábitos y creencias en torno al entrenamiento fitness desde la perspectiva de usuarios e instructores

El siguiente cuestionario forma parte de un TFG que se llevará a cabo por Sergio Callén, dirigido/tutorizado por Nerea Estrada (Profesora del Área de Didáctica de la Expresión Corporal de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte), bajo la responsabilidad de la Universidad de Zaragoza.

El objetivo de este trabajo es conseguir una descripción del perfil del usuario que entrena fitness, así como una descripción de los hábitos, creencias y praxis que

tienen dichos usuarios a la hora de entrenar, teniendo en cuenta la perspectiva de los profesionales que desarrollan su labor en el sector.

Si Ud. trabaja o ha trabajado en el sector fitness durante al menos 6 meses le invitamos a participar.

Contestar a esta encuesta no le llevará más de 10 minutos. Pero es totalmente libre de completarla o salir sin completarla, en cuyo caso sus contestaciones no se tendrán en cuenta.

Su participación es totalmente voluntaria y gratuita, no le ocasionará perjuicios ni más molestias que el tiempo que emplee en completar la encuesta, pero contribuirá a obtener el conocimiento que necesitamos. Sólo le pedimos que sus respuestas se ajusten lo más posible a la realidad.

Es un cuestionario totalmente anónimo, no incluye datos que permitan identificarle y todas las respuestas serán confidenciales. No obstante, al igual que ocurre cuando realiza una búsqueda en Google o utiliza sus servicios, esta empresa sí podría identificarle y recopilar sus datos. Por ello le informamos que puede acceder a la Política de privacidad de Google y revisar sus ajustes de privacidad en el siguiente enlace: <https://policies.google.com/privacy>.

En relación con esta encuesta, Ud. puede ejercer sus derechos en materia de privacidad directamente ante Google y, caso de no verlos satisfechos, podrá, si lo desea, dirigirse al investigador principal (796083@unizar.es) o al Delegado/a de Protección de Datos de la Universidad de Zaragoza (dpd@unizar.es) o, en reclamación, a la Agencia Española de Protección de Datos (www.aepd.es).

La Universidad de Zaragoza cuenta con una página donde ofrece amplia información respecto de este tratamiento y de su política de protección de datos, así como formularios para el ejercicio de sus derechos: <http://protecciondatos.unizar.es/> Muchas gracias de antemano por colaborar con esta investigación rellenando la encuesta.

1. ¿Ha leído y acepta la Política de Privacidad de la Universidad de Zaragoza: <https://protecciondatos.unizar.es/politica-de-privacidad> y de Google: <https://policies.google.com/privacy?>
 - Sí
 - No
2. ¿Acepta participar en este estudio respondiendo a las siguientes preguntas? *
 - Sí
 - No

Cuestionario

3. Sexo *
 - Hombre
 - Mujer
 - Otro
4. Edad *
5. Número de habitantes de la localidad donde trabajas: *
 - Población de menos de 5000 habitantes
 - Población de más de 5000 y menos de 10000 habitantes
 - Población de más de 10000 y menos 50000 habitantes
 - Población de más de 50000 habitantes

6. ¿Cuál es tu nivel de formación académica? *
- Educación Primaria
 - Educación Secundaria (ESO, EGB, Bachillerato Elemental)
 - Estudios de bachillerato (Bachillerato LOGSE, BUP, COU, Preu)
 - Enseñanzas profesionales de grado medio o equivalentes
 - Enseñanzas profesionales de grado superior o equivalentes
 - Estudios universitarios o equivalentes (Diplomatura, Licenciatura, Doctorado)
7. ¿Tienes formación en estudios de ámbito deportivo? *
- Sí
 - No
8. En caso afirmativo en la anterior pregunta, especifica cuál.
- Ciclo formativo relacionado con la actividad física
 - Titulación federativa
 - CCAFD o equivalente
 - Cursos de especialización no oficiales
9. Tipo de centro en el que trabajas: *
- Gimnasio privado mid-market
 - Gimnasio municipal de gestión privada
 - Gimnasio municipal de gestión pública
 - Gimnasio privado premium
 - Club deportivo
 - Estudio de entrenamiento personal, gimnasio boutique, estudio de pilates...
 - Gimnasio 24 horas

- Gimnasio low cost
10. ¿Qué número de usuarios tiene el centro en el que trabajas? *
11. ¿Cuántos años llevas ejerciendo dentro del sector del fitness? *
12. ¿Qué tipo de actividad realizas dentro del gimnasio? (Selecciona todos los que correspondan). *
- Actividades colectivas dirigidas
 - Entrenamientos personales
 - Entrenamiento en pequeños grupos
 - Entrenamiento en sala de musculación
 - Otro
13. ¿Qué actividades crees que van a ser tendencia en un futuro cercano? Cita todas las que consideres*
14. En base a tu experiencia, ¿cuáles son los errores más comunes que cometen los usuarios al entrenar en el ámbito del fitness? *
15. ¿Qué nivel de conocimientos sobre entrenamiento y actividad física crees que tiene el perfil de usuario más común? Marca solo un óvalo. *
- Muy pocos
 - Pocos
 - Medios
 - Altos
 - Muy altos
16. Marca la respuesta con la que presentes mayor grado de acuerdo
Marca solo un óvalo. *

- Los usuarios están MEJOR formados en relación a la práctica de actividad física y deportiva que hace unos años
 - Los usuarios están IGUAL DE formados en relación a la práctica de actividad física y deportiva que hace unos años
 - Los usuarios están PEOR formados en relación a la práctica de actividad física y deportiva que hace unos años
 - No sabe / no contesta
17. ¿Piensas que la gente cada vez está mejor formada en relación a la actividad física y deportiva? Razona tu respuesta *
18. ¿Piensas que la información que obtienen los usuarios está contrastada o gran parte obtiene información de medios que no son los adecuados? Razona tu respuesta *
19. ¿Qué porcentaje de usuarios de la sala de musculación piensas que necesitaría tener asesoramiento para programas y diseñar sus entrenamientos? *

Marca solo un óvalo.

- Entre 0 - 10 %
- Entre 10 - 20 %
- Entre 20 - 30 %
- Entre 30 - 40 %
- Entre 40 - 50 %
- Entre 50 - 60 %
- Entre 60 - 70 %
- Entre 70 - 80 %
- Entre 80 - 90 %
- Entre 90 - 100 %

20. ¿Qué porcentaje de usuarios de la sala de musculación piensas que necesitaría tener supervisión diaria de sus entrenamientos? *

Marca solo un óvalo.

- Entre 0 - 10 %
- Entre 10 - 20 %
- Entre 20 - 30 %
- Entre 30 - 40 %
- Entre 40 - 50 %
- Entre 50 - 60 %
- Entre 60 - 70 %
- Entre 70 - 80 %
- Entre 80 - 90 %
- Entre 90 - 100 %

21. ¿Qué porcentaje de usuarios usan algún sistema de control y/o seguimiento del entrenamiento? Marca solo un óvalo. *

- Entre 0 - 10 %
- Entre 10 - 20 %
- Entre 20 - 30 %
- Entre 30 - 40 %
- Entre 40 - 50 %
- Entre 50 - 60 %
- Entre 60 - 70 %
- Entre 70 - 80 %

- Entre 80 - 90 %
- Entre 90 - 100 %

22. En relación con el uso de dispositivos de seguimiento y control del entrenamiento, ¿piensas que los usuarios los usan adecuadamente?, ¿deberían ser usados por la totalidad de los usuarios?, ¿hay algún perfil que prescindiera de su uso o que los use de forma mayoritaria? Por favor, escribe todo lo que consideres oportuno acerca de este tema. *

23. ¿Qué mitos dirías que son falsos en cuanto a alimentación/suplementación en el ámbito del fitness? *

24. ¿Podrías comentar algún mito o falsa creencia popular en cuanto al entrenamiento de fuerza? *

25. ¿Podrías comentar algún mito o falsa creencia popular en cuanto al ejercicio aeróbico? *

26. En la sala de musculación hay muchos perfiles de usuario. ¿Podrías establecer estereotipos en función de sus objetivos, forma de trabajar, perfil...? *

27. ¿Con cuál de estas afirmaciones estás más de acuerdo? Marca solo un óvalo. *

- Es necesario educar al usuario para que poco a poco vaya ganando autonomía y sea capaz de entrenar solo
- Si educamos al usuario corremos el riesgo de que decida realizar ejercicio por su cuenta y prescindiera de los servicios de profesional