

## 1. DATOS GENERALES

### 1.1. Datos del Investigador Principal

Nombre y apellidos: Silvio Addolorato

Titulación académica: Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Doctor en: Investigación Sociosanitaria y de la Actividad Física

Categoría profesional: Profesor Doctor, Nivel III (incluido en el Plan de Acreditación de la Universidad Europea de Madrid)

Campus Universidad Europea: Campus de Villaviciosa de Odón

Facultad/Escuela: Facultad de Ciencias del Deporte y Fisioterapia

Departamento: Departamento de la Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Grupo de investigación al que perteneces: Diversidad e Innovación Social (Grupo Emergente - Ciencias Jurídicas y Humanidades)

Número empleado: 08785

Dedicación: TP40

### 1.1. Datos del Proyecto

- Título del proyecto: “El Nuevo Desarrollo Sostenible de los Centros de Fitness y Bienestar: El Estado Actual (Instalaciones + Trabajadores + Clientes) de la Península Ibérica (España y Portugal)”
- Entidad extranjera solicitada: Universidade Autónoma de Lisboa - UAL (Portugal)
- Supervisor: Prof. Dra. Vera Marisa Dias Pedragosa (Grupo Investigación: Centro de Investigaçã o em Economia e Ciências Empresariais - CICEE; registrado en la FCT con el ID 11935)
- Estancia solicitada: 65 días

## 2. MEMORIA CIENTÍFICO-TÉCNICA DEL PROYECTO\*

INVESTIGADOR  
PRINCIPAL

- Prof. Dr. Silvio Addolorato, Universidad Europea de Madrid - UEM (España)

INVESTIGADORES  
COLABORADORES

- Prof. Dra. Vera Pedragosa (ECONOMIC & BUSINESS SCIENCES RESEARCH CENTRE), Universidade Autónoma de Lisboa - UAL (Portugal)
- Prof. Dr. José Magano - CICEE (ECONOMIC & BUSINESS SCIENCES RESEARCH CENTRE), Universidade Autónoma de Lisboa - UAL (Portugal)
- Prof. Dra. Celina Gonçalves - CIDESD (Centro de Investigaçã o em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano), Universidade da Maia - UMAIA (Portugal)

## 2.1. **Objetivos del Proyecto**

El título del proyecto es “El Nuevo Desarrollo Sostenible de los Centros de Fitness y Bienestar: El Estado Actual (Instalaciones + Trabajadores + Clientes) de la Península Ibérica (España y Portugal)”.

### 2.1.1. Objetivo general

El objetivo general de este proyecto es analizar el estado actual de los centros de fitness y bienestar en la Península Ibérica, con un enfoque en la sostenibilidad, abordando aspectos relacionados con las instalaciones (centros de fitness y bienestar), el personal (profesionales del sector) y la satisfacción de los clientes (consumidor final).

En la última década, la industria del fitness y bienestar ha experimentado un crecimiento significativo en todo el mundo, con un aumento en la conciencia sobre la importancia de adoptar un estilo de vida saludable (WHO, 2019). En el contexto de la Península Ibérica, compuesta por España y Portugal, este sector ha sido testigo de un desarrollo considerable, con la proliferación de una amplia gama de centros de fitness y bienestar que ofrecen servicios diversos para satisfacer las necesidades de una población cada vez más preocupada por su salud y bienestar (García-Pascual et al., 2020).

Los centros de fitness y bienestar son establecimientos que ofrecen una variedad de servicios destinados a mejorar la salud física y mental de los individuos. Estos incluyen actividades como entrenamiento con pesas, clases grupales, entrenamiento personalizado, así como servicios complementarios como spa, nutrición y bienestar emocional (Greenberg et al., 2004). Los profesionales del sector del fitness y bienestar son aquellos individuos que trabajan en estos centros, desempeñando roles diversos como entrenadores personales, instructores de clases grupales, nutricionistas y gestores de instalaciones. Su labor es fundamental para guiar y motivar a los clientes en su búsqueda de un estilo de vida saludable (Stern, 2008). Los consumidores, o clientes, son las personas que utilizan los servicios ofrecidos por los centros de fitness y bienestar con el fin de mejorar su condición física, alcanzar sus objetivos de salud y bienestar, o simplemente para disfrutar de actividades recreativas que promuevan su calidad de vida (García-Fernández et al., 2017).

El entorno fitness y bienestar en la Península Ibérica se caracteriza por una amplia oferta de centros que van desde gimnasios tradicionales hasta complejos de bienestar de lujo. España y Portugal han experimentado un crecimiento constante en este sector, reflejando la creciente preocupación de la población por adoptar un estilo de vida más

activo y saludable. Sin embargo, este crecimiento también ha traído consigo desafíos en términos de competencia, calidad de servicio y sostenibilidad ambiental (Ritchie & Crouch, 2003). El término "nuevo", en el contexto del desarrollo sostenible de los centros de fitness y bienestar en la Península Ibérica, se refiere a los cambios y adaptaciones que se han producido en la gestión y el marketing de estos establecimientos como resultado de la pandemia de Covid-19. La crisis sanitaria ha obligado a los centros a implementar medidas de seguridad adicionales, adoptar tecnologías digitales para ofrecer servicios en línea, y redefinir estrategias de marketing para atraer a una clientela preocupada por su salud y seguridad (Park & Kwon, 2022). Este inesperado enfoque busca no solo garantizar la supervivencia y el éxito comercial de los centros, sino también promover la sostenibilidad a largo plazo en todos los aspectos: económico, social y ambiental.

En este contexto, el presente proyecto de investigación se propone analizar el estado actual de los centros de fitness y bienestar en la Península Ibérica, con un enfoque en la sostenibilidad, abordando aspectos relacionados con las instalaciones, los trabajadores y los clientes. Mediante la evaluación de estos elementos y la identificación de prácticas y estrategias innovadoras, se busca contribuir al desarrollo de un modelo más sostenible y resiliente para esta industria en evolución.

#### 2.1.2. Objetivos Específicos

- 1- Evaluar la sostenibilidad de las instalaciones de los centros de fitness y bienestar en España y Portugal.
- 2- Investigar las condiciones laborales y el nivel de satisfacción de los trabajadores en dichos centros.
- 3- Analizar la percepción y necesidades de los clientes en relación con los servicios ofrecidos por los centros de fitness y bienestar.
- 4- Identificar prácticas y estrategias que promuevan un desarrollo sostenible en los centros de fitness y bienestar (objetivo específico transversal).

#### **Objetivo 1**

##### *Metodología Científica:*

- revisión de la literatura relacionada con la sostenibilidad en instalaciones deportivas;

- diseño (o adaptación) de un cuestionario validado que aborde aspectos clave de sostenibilidad, como el uso de recursos energéticos, gestión de residuos, y prácticas de construcción sostenible;
- visita a una muestra representativa de centros de fitness y bienestar de España y Portugal para recopilar datos sobre las características de las instalaciones y sus prácticas de sostenibilidad.

*Tareas:*

- investigación bibliográfica sobre sostenibilidad en instalaciones deportivas;
- eventual validación del cuestionario;
- selección y visita a los centros de fitness y bienestar para la recolección de datos;
- análisis de los datos recopilados.

*Resultados Esperados:*

- identificación de las prácticas más comunes en cuanto a sostenibilidad en los centros de fitness y bienestar de la Península Ibérica;
- evaluación del grado de implementación de medidas sostenibles en las instalaciones;
- identificación de áreas de mejora para promover una mayor sostenibilidad en estos centros.

## **Objetivo 2**

*Metodología Científica:*

- revisión de la literatura sobre condiciones laborales en el sector del fitness y bienestar;
- diseño (y/o adaptación) de cuestionarios y/o entrevistas para evaluar las condiciones laborales y la satisfacción de los trabajadores;
- realización de encuestas y entrevistas a una muestra representativa de trabajadores de centros de fitness y bienestar en España y Portugal.

*Tareas:*

- revisión bibliográfica sobre condiciones laborales en el sector;
- diseño / validación / adaptación de los instrumentos de recolección de datos;

- recopilación de datos a través de encuestas y/o entrevistas;
- análisis de los datos obtenidos.

*Resultados Esperados:*

- identificación de las condiciones laborales más comunes en los centros de fitness y bienestar;
- evaluación del nivel de satisfacción de los trabajadores en relación con sus condiciones laborales;
- identificación de áreas de mejora para promover un entorno laboral más saludable y satisfactorio.

**Objetivo 3**

*Metodología Científica:*

- revisión de la literatura sobre satisfacción del cliente en el sector del fitness y bienestar;
- diseño y/o adaptación de encuestas y/o entrevistas para evaluar la percepción y necesidades de los clientes;
- realización de encuestas y/o entrevistas a una muestra representativa de clientes de centros de fitness y bienestar en España y Portugal.

*Tareas:*

- revisión bibliográfica sobre satisfacción del cliente en el sector;
- diseño y eventual validación de los instrumentos de recolección de datos;
- recopilación de datos a través de encuestas y/o entrevistas;
- análisis de los datos obtenidos.

*Resultados Esperados:*

- identificación de los aspectos más valorados por los clientes en los centros de fitness y bienestar;
- evaluación de la satisfacción general de los clientes con los servicios ofrecidos;
- identificación de áreas de mejora para satisfacer las necesidades de los clientes.

#### **Objetivo 4**

##### *Metodología Científica:*

- análisis de las mejores prácticas a nivel nacional e internacional en cuanto a sostenibilidad en centros de fitness y bienestar;
- realización de entrevistas con expertos en sostenibilidad y gestores de centros de fitness y bienestar;
- desarrollo de recomendaciones y estrategias basadas en los resultados (evidence based) obtenidos.

##### *Tareas:*

- investigación de mejores prácticas en sostenibilidad a nivel nacional e internacional;
- realización de entrevistas con expertos y gestores de centros;
- identificación y elaboración de recomendaciones y estrategias sostenibles.

##### *Resultados Esperados:*

- recopilación de una serie de prácticas y estrategias exitosas para promover la sostenibilidad en los centros de fitness y bienestar;
- desarrollo de un conjunto de recomendaciones prácticas para la implementación de medidas sostenibles en estos centros;
- contribución al desarrollo de un marco de referencia para la sostenibilidad en la industria del fitness y bienestar.

## **2.2. Resultados previos del equipo en la temática de la propuesta.**

Nuestro equipo cuenta con experiencia previa en investigaciones relacionadas con la sostenibilidad en diferentes sectores, así como en estudios sobre la industria del fitness y el bienestar. Hemos publicado en revistas científicas de impacto de renombre internacional y participado en proyectos de investigación financiados por instituciones tanto públicas como privadas. A continuación, el listado de contribuciones por orden de alfabético y de primera autoría (Addolorato, S.; Gonçalves, C.; y Pedragosa, V.):

- Addolorato, S. (2018). Product or service tangible and intangible variables: the creation of the fitness application 'punnett square'(faps). *Sport TK: revista euroamericana de ciencias del deporte*, 7(2), 9-16.

- Addolorato, S., Calabuig, F., Prado-Gascó, V., Gallardo, L., & García-Unanue, J. (2019). Bibliometric analysis of fitness equipment: how scientific focuses affect life-cycle approaches and sustainable ways of development. *Sustainability*, 11(20), 5728.
- Addolorato, S., Garcia-Fernandez, J., Gallardo, L., & Garcia-Unanue, J. (2020). An overview of the origins and effectiveness of commercial fitness equipment and sectoral corporate settings: A critical review of literature. *Applied Sciences*, 10(4), 1534.
- Addolorato, S., García-Unanue, J., Gallardo, L., & García-Fernández, J. (2021). Do scientific approaches lead to innovative social entrepreneurial ventures? The relationship between fitness equipment and stages of life. *Innovation and Entrepreneurship in Sport Management*, 73-121.
- Addolorato, S., García Unanue, J., Gallardo, L., & García Fernández, J. (2022). Fitness industry business models: from the traditional franchising chain to the fitness boutique. *PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review*, 11 (1), 1-25.
- Addolorato, S., Fernández, J. G., Guerrero, L. G., & Unanue, J. G. (2024). The fitness “working class” and its relationship with fitness equipment: a systematic review. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 1318-1332.

---

- Goncalves, C., Correia, A., & Diniz, A. (2012). Internal and external variables to the individual influencing the behavior of retaining members in fitness. *Podium: Sport, Leisure and Tourism Review*, 1(2), 27-61.
- Gonçalves, C., Biscaia, R., Correia, A., & Diniz, A. (2014). An examination of intentions of recommending fitness centers by user members. *Motriz: Revista de Educação Física*, 20, 384-391.
- Gonçalves, C., Meireles, P., & Carvalho, M. J. (2014). Perception of the attributes of service before and after the repositioning: case study of a fitness club. *Revista Intercontinental de Gestão Desportiva*, 4(Suppl. 1), 33-46.
- Gonçalves, C., & Diniz, A. (2015). Analysis of member retention in fitness through satisfaction, attributes perception, expectations and well-being. *Revista Portuguesa de Marketing*, 38(1), 65-76.
- Gonçalves, C., Meireles, P., & Carvalho, M. J. (2016). Consumer behaviour in Fitness Club: study of the weekly frequency of use, expectations, satisfaction and retention. *The Open Sports Sciences Journal*, 9(1).

- Gonçalves, C. (2019). Antecedents of customer retention on the network Solinca Health & Fitness Clubs: a look at the last 5 years of fitness in Portugal. In *Livro de Atas do I Congreso Internacional Marca, Territorio y Deporte* (pp. 99-111). Tirant Humanidades.

---

- Pedragosa, V., & Correia, A. (2009). Expectations, satisfaction and loyalty in health and fitness clubs. *international journal of sport management and marketing*, 5(4), 450-464.
- Pedragosa, V., Biscaia, R., & Correia, A. (2015). The role of emotions on consumers' satisfaction within the fitness context. *Motriz: Revista de Educação Física*, 21, 116-124.
- Pedragosa, V. (2021). An overview of fitness in Portugal: Business models, attraction and building members' loyalty. *The global private health & fitness business: A marketing perspective*, 25-31.
- Pedragosa, V., Angosto, S., & Gonçalves, C. (2022). Validity and Reliability of a Wearable Fitness Technology Scale in Portugal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5927.
- Pedragosa, V., & Barbosa, H. F. (2022). Digital transformation and innovation in Portugal fitness centres. In *The digital transformation of the fitness sector: A global perspective* (pp. 23-29). Emerald Publishing Limited.
- Pedragosa, V., Biscaia, R., Naylor, M. E., Hedlund, D. P., & Dickson, G. (2023). Member identity in fitness centres and its consequences: an examination of members and managers' perspectives. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 24(4), 638-660.
- Pedragosa, V., León-Quismondo, J., & Santos, T. (2023). Impact of Products and Services Innovations on Consumer Behavior: The Portuguese Fitness Industry. In *Sport Management in the Ibero-American World* (pp. 123-137). Routledge.
- [proyecto de investigación en actuación; IP] Portuguese Fitness Barometer 2018-2024.

### **2.3. Metodología y Plan de Trabajo**

Para alcanzar los objetivos planteados, se utilizará una metodología mixta que incluirá análisis cuantitativos y cualitativos. Se llevarán a cabo estudios de campo, encuestas, entrevistas y análisis de datos secundarios. El plan de trabajo se dividirá en las siguientes fases:

- Revisión bibliográfica y marco teórico.
- Diseño, desarrollo y/o adaptación de instrumentos de recolección de datos.
- Recopilación de datos a través de encuestas, entrevistas y observaciones en centros seleccionados.
- Análisis de datos y resultados.
- Elaboración de informes y documentos científicos.

#### 2.4. Plan de trabajo y cronograma.

A continuación, se detalla el plan de trabajo y correspondiente cronograma. Una ulterior especificación se añade al final del documento donde se remarca la importancia de las tres entidades y la relevancia de los meses solicitados (Mayo - Julio 2024) en la realización del Proyecto.

<i>Fase</i>	<i>Duración Estimada</i>
- Revisión bibliográfica y marco teórico	2 meses
- Diseño/desarrollo/adaptación de instrumentos	2 meses
- Recopilación de datos	3 meses
- Análisis de datos y resultados	1 mes
- Elaboración y publicación de informes	4 meses

(las funciones / meses se pueden solapar parcialmente; véanse desgloses detallados a continuación en **ANEXO 1**)

Tabla de actividades / tareas / cronograma oficial:

Actividades/ Tareas	Persona responsable y otras involucradas	<i>Duración Estimada</i>												
		Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12	
Revisión bibliográfica	<u>SA</u> , <u>CG</u> , VP, JM	X												
Creación de herramienta piloto	<u>SA</u> , CG, <u>VP</u> , <u>JM</u>		X											
Prueba de herramienta	SA, <u>CG</u> , <u>VP</u> , <u>JM</u>		X	X										
Validación de herramienta	SA, CG, <u>VP</u> , <u>JM</u>			X	X									
Registro de datos	<u>SA</u> , <u>CG</u> , <u>VP</u> , JM				X	X	X	X	X					

Análisis de datos	SA, CG, <u>VP</u> , <u>JM</u>										X	X			
Publicación científica y difusión de resultados	<u>SA</u> , <u>CG</u> , <u>VP</u> , JM													X	X

Nota. **SA**: Silvio Addolorato, **CG**: Celina Gonçalves, **VP**: Vera Pedragosa, **JM**: José Magano. En negrita aparece el/los responsable/s de cada una de las fases.

## 2.5. Recursos humanos, materiales y de equipamiento disponibles para la ejecución del proyecto.

Contamos con un equipo multidisciplinario de investigadores con experiencia en áreas como la sostenibilidad, el marketing deportivo y la gestión de instalaciones deportivas. Además, se dispondrá de recursos técnicos y tecnológicos para llevar a cabo las diferentes etapas del proyecto.

## 3. IMPACTO ESPERADO DE LOS RESULTADOS

### 3.1. Impacto esperado en la generación de conocimiento científico-técnico en el ámbito temático de la propuesta.

Este proyecto contribuirá a la generación de conocimiento científico-técnico al proporcionar una visión detallada del estado actual de los centros de fitness y bienestar en la Península Ibérica, con un enfoque en la sostenibilidad. Los resultados obtenidos serán relevantes para la comunidad académica y para profesionales del sector. Además, los contenidos generados pueden resultar útiles a la actualización de programas / planes de estudio de las entidades involucradas.

### 3.2. Impacto social y económico de los resultados previstos.

Los resultados de este proyecto podrán ser utilizados por los gestores de los centros de fitness y bienestar para mejorar sus prácticas y contribuir a un desarrollo más sostenible del sector. Además, se espera que este estudio sensibilice a la sociedad sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludables y sostenibles.

### 3.3. Plan de comunicación científica e internacionalización de los resultados (indicar la previsión de publicaciones en acceso abierto).

Se prevé la publicación de los resultados en revistas científicas de impacto, a poder ser de acceso abierto y su presentación en conferencias / congresos del sector

nacionales e internacionales. Además, se desarrollará una estrategia de comunicación para difundir los hallazgos entre los actores relevantes del sector y la sociedad de referencia en general.

### **3.4. Plan de divulgación de los resultados a los colectivos más relevantes para la temática del proyecto y a la sociedad en general.**

Se podrán organizar seminarios y talleres dirigidos a profesionales del sector, así como actividades de divulgación en instituciones académicas, centros educativos y espacios públicos. Además, se elaborarán materiales divulgativos accesibles para el público en general, como infografías y eventuales vídeos informativos.

## **4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- García-Pascual, F., Prado-Gascó, V., Alguacil, M., Valentine, I., & Calabuig-Moreno, F. (2020). Future intentions of fitness center customers: Effect of emotions, perceived well-being and management variables. *Frontiers in psychology, 11*, 547846.
- Greenberg, J. S., Dintiman, G. B., & Oakes, B. M. (2004). *Physical fitness and wellness: Changing the way you look, feel, and perform*. Human Kinetics.
- García-Fernández, J., Gálvez-Ruiz, P., & Vélez-Colon, L. (2017). Client profile of Spanish fitness centers: Segmentation by loyalty and characteristics of the client. *Sports Management as an Emerging Economic Activity: Trends and Best Practices*, 273-291.
- Park, T. S., & Kwon, J. Y. (2022). Analysis of crisis management for Sustainable Development of fitness center during the COVID-19 pandemic. *Sustainability, 14*(4), 2451.
- Ritchie, J. B., & Crouch, G. I. (2003). *The competitive destination: A sustainable tourism perspective*. Cabi.
- Stern, M. (2008). The fitness movement and the fitness center industry, 1960-2000. In *Business history conference. Business and economic history on-line: Papers presented at the BHC annual meeting* (Vol. 6, p. 1). Business History Conference.
- World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.

**ANEXO 1**

		2024											
		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Revisión bibliográfica y marco teórico		V	V										
				V	V	V							
						V	V	V					
								V		V	V	V	V
Diseño/desarrollo/adaptación de instrumentos													
Recopilación de datos													
Análisis de datos / resultados + Elaboración / publicación de informes													
Momentos	ue	■	■	□	□	■	■	■	□	■	■	■	■
	UNIVERSIDADE DA MAIA - UMAIA	■	■	□	□	□	□	□	□	■	■	■	■
	UAL	□	□	■	■	■	■	■	□	■	■	■	■