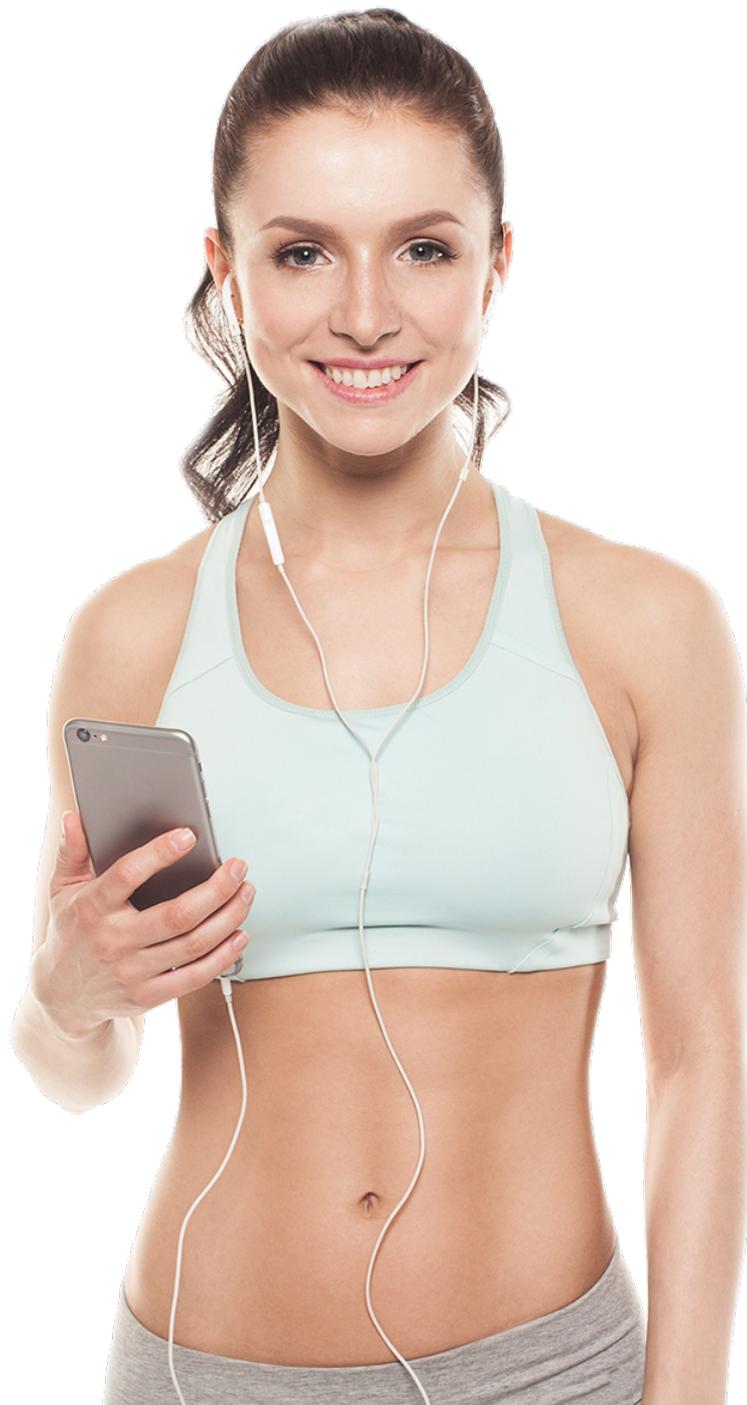


Módulo 5: Actividad física y tecnología

Lección 1: Nuevas tecnologías para negocios fitness



Índice

Introducción	3
La era de la tecnología	4
Wearables. La tecnología que se lleva	7
Aplicaciones de salud	10
Tecnología para la mejora de la composición corporal	11
Seguimiento de la composición corporal con básculas de bioimpedancia	12
Aplicaciones para el seguimiento de la ingesta calórica diaria	13
Tecnología para la mejora de la productividad	14
Plataformas de almacenamiento en la nube	16
Tecnología para la mejora de la experiencia cliente fitness	17
Bibliografía	21

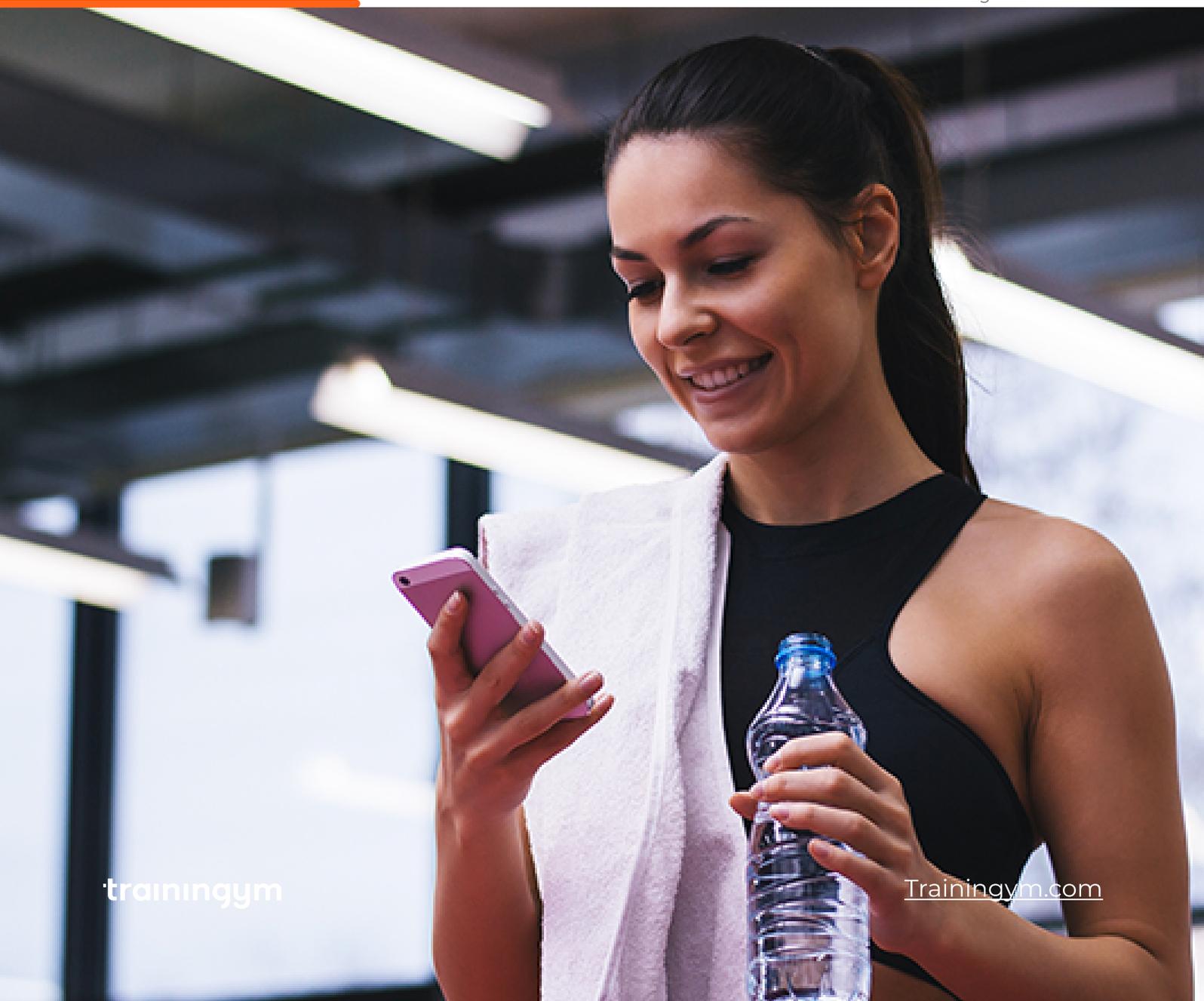
Introducción

Todos nuestros hábitos diarios, así como la forma de relacionarnos; de trabajar, disfrutar de nuestro ocio (o de entrenamiento), son muy diferentes a las de hace una década. Sin embargo, hay algo que todos tienen en común: la tecnología está presente.

El avance tecnológico nos regala soluciones para hacer más fácil nuestro día a día, pero también nos enfrenta a nuevos retos, como el de conocer y dominar las aplicaciones y dispositivos de vanguardia.

¿Preparado/a para conocerlos todos?

Imagen de *Pexels*



La era de la tecnología

Vivimos rodeados de tecnología. Rodeados de ordenadores, tablets, smartphones, toda clase dispositivos inteligentes. Los datos publicados por el INE español en mayo de 2021 son reveladores:

- El 80% de los hogares españoles tiene ordenador.
- El 93% de los españoles usó Internet en los últimos tres meses
- El 70% de los jóvenes entre 10 y 15 años tiene smartphone.

El Informe Ditrendia también nos regala datos interesantes:

- Usamos el smartphone una media 3 horas y 22 minutos diarias.
- Pasamos unas 5 horas diarias en internet, cifra que aumenta hasta las 6 horas en el caso de jóvenes entre 18 y 24 años.
- El 70% del tiempo usamos nuestro teléfono para comunicarnos, (WhatsApp se lleva el 41%) y redes sociales.
- El 16% de los españoles se considera adicto a su smartphone

Imagen de [Pexels](#)



¿Cómo afecta esto al mundo de la salud y el fitness?

Un estudio de AdColony nos revela estadísticas muy interesantes:

- La pandemia por COVID-19 ha supuesto un antes y después, disparando el uso de aplicaciones de ejercicio un 25% en 2020.
- Con este incremento, el 75% de la población tiene alguna aplicación para de salud y entrenamiento instalada en su móvil.
- Un 42% de las personas señala que las apps de fitness y salud forman parte de su rutina diaria.
- Un 55% de los encuestados reconoce que entre sus propósitos en 2021 se encuentran los de comer mejor y hacer más ejercicio.
- El 80% de las personas tienen descargadas entre una a tres apps de salud y fitness en su teléfono.
- Entre los principales motivos de uso de las apps de salud destacan la consulta de progresos (71%), el seguimiento de la rutina de entrenamiento (41%), y las apps de salud (28%).

Las reglas del juego han cambiado para siempre, y **la pandemia vivida en 2020 ha multiplicado la velocidad de la transformación digital**. Si queremos desarrollar un negocio, tenemos que estar en el móvil de nuestros potenciales clientes, como veremos más adelante.

Asistimos a un imponente desarrollo de dispositivos y aplicaciones móviles capaces de hacer muchas cosas, desde pedir cita con nuestro médico, hasta cuantificar nuestros pasos diarios, pasando por otras como mostrarnos la calidad nutricional de un alimento leyendo un código de barras, o generarnos una rutina de entrenamiento.

Los clientes dominan cada vez más y mejor tecnología. No queda otra que aceptar el reto, adaptarse, y disfrutar de las principales ventajas que nos ofrece.

"La ecuación Millenials", publicada por *LesMills*



Principales beneficios de la tecnología

- **Accesibilidad.** Hoy día todos podemos tener un smartphone con conexión a internet, lo que nos ofrece una gran comodidad y disponibilidad inmediata de información. Consultar las noticias, hacer una transferencia, o reservar plaza en la clase de zumba nos quedan al alcance de unos clics.
- **Gran volumen de datos,** muchos de ellos indicadores clave sobre nuestros hábitos (cuánto nos movemos, qué comemos, cómo dormimos...), que nos permiten tomar consciencia y mejorar nuestro autoconocimiento.
- **Eficiencia,** ya que buena parte de la información se graba de forma automática, sin requerir de nuestro tiempo y atención.
- **Integración entre aplicaciones y dispositivos,** que nos permiten acceder a la diferentes aplicaciones y dispositivos.
- **Feedback constante.** Las apps incluyen la posibilidad de añadir recordatorios que refuercen la motivación para mantener un estilo de vida saludable.
- **Conexión social,** ya que nos permite compartir nuestra afición y progreso con personas de todo el mundo, reforzando así nuestra motivación.

Sin embargo, nada de esto debe servir como excusa. La tecnología puede ayudarnos a mejorar la calidad de nuestros procedimientos y servicios, pero los humanos tenemos valores insustituibles como sentido común, empatía, o versatilidad. Capacidades que nos permiten responder a situaciones imprevistas y adaptarnos a cambios del guion. La tecnología es tan eficiente como rígida; nunca le ganaremos una partida de ajedrez a nuestro PC, pero ningún ordenador puede sustituir a un jardinero (al menos hasta hoy)

Estos *wearables*, plataformas de entrenamiento online, máquinas fitness que registran automáticamente repeticiones o las apps que miden actividad física y calidad del sueño, son parte de un catálogo de herramientas tecnológicas que nos ofrecen grandes oportunidades.

Imagen de [bestreviews.com](https://www.bestreviews.com)



Ahora **el desafío reside en saber elegir, seleccionando aquellas que pueden impulsar nuestra competencia profesional** y negocio fitness, evitando esas otras que no aportan un verdadero valor.

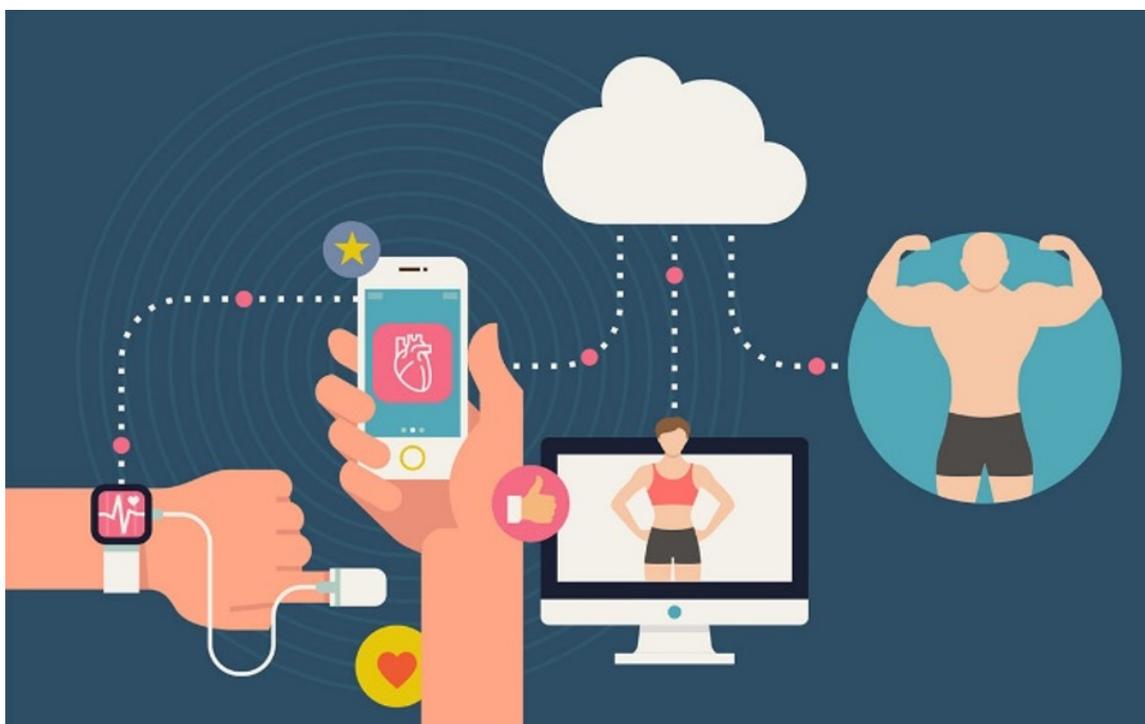
Wearables. La tecnología que se lleva

*“ Lo que no se mide, no se puede mejorar.
Lo que no se mejora, se degrada para siempre ”
(Peter Drucker / Lord Kelvin)*

Medir está bien, pero monitorizar mucho mejor, ya que nos permite tomar decisiones durante el procedimiento de medición. Diferencias aparte, no cabe duda de que la medición y monitorización de la actividad física y el ejercicio es la mejor forma de conocer el estado de forma, y de actuar en consecuencia. Para facilitar estos procedimientos, en la actualidad disponemos de un gran número de dispositivos portátiles, conocidos como wearables.

Los *wearables* son **dispositivos capaces de registrar datos relacionadas con nuestra actividad física y constantes vitales**, como son pulsaciones por minuto, los pasos que realizamos al día, o el número de repeticiones que ejecutamos de un ejercicio de entrenamiento.

Imagen de [ideafit.com](https://www.ideafit.com)



Las pulseras de actividad y relojes inteligentes son los *wearables* más conocidos, pero no los únicos. Existe todo un mercado de ropa, gafas, o bandas “inteligentes”, cuyo volumen de ventas alcanzó los 114,2 millones durante el segundo trimestre de 2021 según este informe de la IDC (International Data Corporation).

No cabe duda de la progresiva adopción que se está produciendo con todo este tipo de dispositivos, pero si hay un verdadero *wearable* con el que estamos familiarizados, ese es nuestro smartphone.

Dependiendo del modelo, tenemos en nuestras manos un dispositivo que incorpora diferentes sensores como acelerómetros o cámaras de alta definición, a través de los que podemos calcular pulsaciones por minuto, la fuerza aplicada en un ejercicio, o la altura de un salto.

Strava, Google fit, MyfitnessPal, Training Peaks, MyJump. Seguro que nos suenan algunos nombres propios de este catálogo de apps desarrolladas para medir, registrar y analizar datos de nuestro entrenamiento y actividad física diaria.

Imagen de thenextweb.com



No podemos parar el avance tecnológico, pero sí que podemos poner la tecnología al servicio de nuestro negocio fitness.

Son muchas las opciones disponibles. Tantas, que puede llegar a marearnos el catálogo de opciones. ¿Cuáles debemos conocer y dominar? ¿Qué hardware y software merece la pena implantar en nuestro negocio?

Las respuestas a estas preguntas dependerán de nuestro perfil de usuario y modelo de negocio, pero te presentamos algunas herramientas con un gran balance coste-beneficio.

Aplicaciones de salud

Probablemente nos suenen aplicaciones como Google fit o Apple Health, aplicaciones móviles que nos permiten realizar un seguimiento de nuestra actividad física mediante dos métodos:

1. Por un lado, **cuantifican datos de movimiento aprovechando el acelerómetro del smartphone**, a través de los que obtienen indicadores como los pasos diarios, o las horas de sueño.
2. Por otro, **se conectan y sincronizan con aplicaciones y wearables** con los que podemos registrar nuestra alimentación, descanso, entrenamiento, o constantes vitales, como los pulsómetros.

Imagen de espana.googleblog.com



¿Por qué debemos conocer estas aplicaciones de salud?

Dominar el uso de estas aplicaciones es un valor añadido de nuestra competencia y calidad de servicio. No sólo nos permitirán conectar con clientes que las conocen y usan, sino que también es una excelente fuente de información sobre lo que hacen en esas horas que no está entrenando.

Tecnología para la mejora de la composición corporal

Las metas de los aficionados al fitness pueden ser muy variadas, pero hay dos objetivos comunes a todos: perder grasa, y ganar músculo.

Ningún plan de entrenamiento tendrá resultados sin un balance calórico ajustado al objetivo. Aunque existen otros factores que influyen en el éxito, una ley de la termodinámica está por encima de todos:

Calorías que entran – Calorías que salen

Puede parecer obvio, pero muchas personas desconocen las calorías que necesitan, y las que realmente ingieren en su dieta.

Conocer las calorías de mantenimiento, y realizar una evaluación continua de la composición corporal son, por tanto, procedimientos fundamentales para conseguir esa recomposición corporal. Existen dos herramientas tecnológicas que facilitan estos dos procesos, como son **las básculas de bioimpedancia, y las aplicaciones de nutrición** como Myfitnesspal o Yazio.

Imagen de [beautymarket.com](https://www.beautymarket.com)



Seguimiento de la composición corporal con básculas de bioimpedancia

El análisis de la composición corporal es mucho más que una simple medición de peso o masa. Hay mucha diferencia entre pesar 90 kilos con un 10% o con un 35% de grasa. El cuerpo humano está compuesto por 4 elementos, como son agua, grasa, proteínas y minerales, los cuales ofrecen una resistencia al paso de corriente eléctrica (impedancia) muy diferente.

La bioimpedancia que ofrecen los diferentes tejidos al paso de corriente permite a estas básculas estimar de forma precisa el agua corporal, a partir del cual se obtienen mediante ecuaciones el resto de las variables, como el porcentaje de grasa, o la masa muscular.

Imagen de [Trainingym](#)



Existen diferentes alternativas a las básculas de bioimpedancia, como la antropometría, la DEXA (~20.000€), los novedosos escáneres 3D (~7.000€), o las calculadoras basadas en ecuaciones (gratuitas), todas con sus ventajas e inconvenientes.

¿Por qué deberíamos utilizar básculas de bioimpedancia?

Por ser un método rápido, económico y fiable de realizar un seguimiento de la composición corporal en todo tipo de poblaciones. Muchas de ellas se sincronizan con apps móviles, que se integran a su vez con aplicaciones de salud, como sucede con la Trainingym Balance.

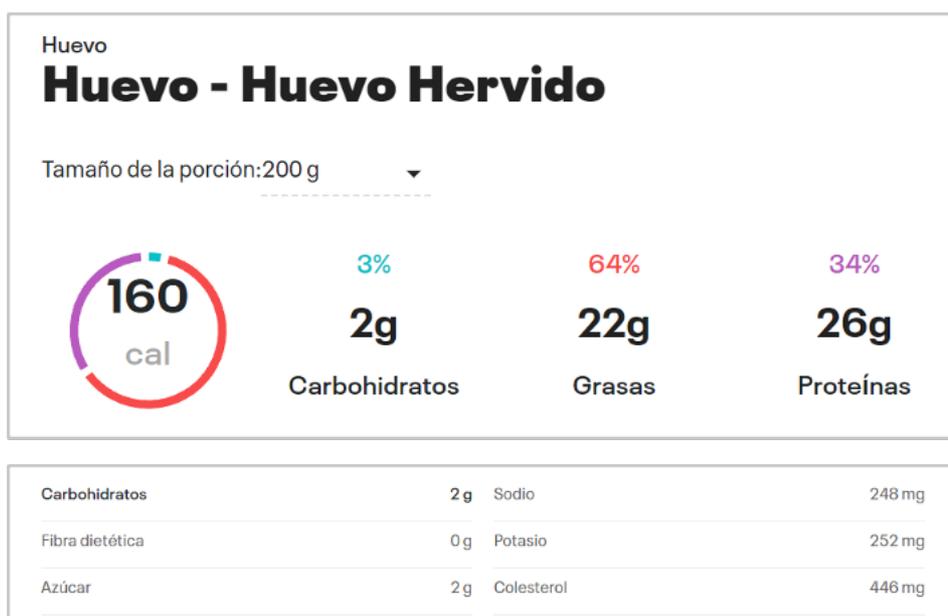
Aplicaciones para el seguimiento de la ingesta calórica diaria

Ningún plan de entrenamiento tendrá resultados sin un balance calórico ajustado al objetivo. No se puede perder peso (ni grasa) sin un déficit calórico, al igual que no se puede ganar peso (ni músculo), sin un superávit calórico.

Hay otros factores que intervienen en la ecuación, como la densidad nutricional de los alimentos que ingerimos, o la calidad de nuestro sueño nocturno, pero el primer paso es conocer nuestras calorías de mantenimiento.

Es por ello que realizar un registro de todo lo que comemos a lo largo del día es la única forma de asegurarnos de que ingerimos las calorías necesarias para conseguir nuestros objetivos.

Imagen de [myfitnesspal](#)



Las aplicaciones conocidas como “contadores de calorías” son tremendamente útiles para realizar el registro de forma fácil y económica. Las más conocidas son Fatsecret, Yazio y Myfitnesspal.

Algunas, como Myfitnesspal, permiten guardar y replicar comidas completas, algo muy útil para rutinas como el desayuno.

Otro de sus puntos fuertes es la integración con aplicaciones de salud como Apple Health o Google fit, así como la posibilidad de interactuar con amigos y familiares, pudiendo compartir comidas y retos.

¿Por qué debemos conocer y recomendar el uso de aplicaciones para el seguimiento de la ingesta calórica diaria?

Estas aplicaciones son herramientas destacadamente útiles y educativas. El simple hecho de registrar cada alimento ingerido es una excelente forma de que nuestros clientes aprendan sobre nutrición, y tomen consciencia de lo que realmente están comiendo.

No es necesario usarla durante mucho tiempo. Basta con hacerlo durante varios días o semanas, tiempo suficiente para adquirir nociones básicas y la capacidad de estimar con precisión carga nutricional de las comidas sin necesidad de registrarlo en la app.

La probabilidad de éxito de nuestros clientes, y en consecuencia su satisfacción, será mucho mayor si conseguimos que usen este tipo de aplicaciones, **el complemento perfecto a un buen programa de entrenamiento.**

Tecnología para la mejora de la productividad

“ El tiempo es la única moneda que te pertenece, y puedes elegir cómo gastar. No la malgastes ni dejes que otros lo hagan por ti ”
(Carl Sandburg)

La mejora de la productividad es un objetivo compartido por muchos emprendedores, gerentes, y profesionales con puestos de responsabilidad como coordinadores. En economía, la productividad es la relación entre el resultado obtenido y los recursos empleados en el proceso. La productividad personal, por su parte, es un concepto más subjetivo y difícil de valorar, ya que a lo largo del día abordamos tareas de diferente importancia y urgencia.

Imagen de clubvitafit.com



Si entendemos la productividad personal como la capacidad de completar tareas útiles en el menor tiempo posible, el primer objetivo será identificar esas tareas, y el segundo, usar herramientas que nos ayuden a ser más eficientes para completarlas con el menor consumo de recursos (energía y tiempo en la gran mayoría de los casos).

Las nuevas tecnologías pueden ayudarnos en la segunda parte de la ecuación, aunque paradójicamente sean a la vez una amenaza y oportunidad para optimizar nuestra productividad.

- Por un lado, pueden convertirse en fuente inagotable de distracciones. Los principales “ladrones de tiempo” modernos tienen identidad virtual y nombres propios, como Gmail, WhatsApp, Instagram o YouTube
- Por otro, disponemos de muchas aplicaciones que nos permiten ahorrar tiempo y poner foco, como las plataformas de almacenamiento en la nube, o el fantástico modo “no molestar”.

Plataformas de almacenamiento en la nube

El almacenamiento en la nube es un servicio que permite alojar y sincronizar archivos en línea, en lugar de hacerlo en dispositivos de almacenamiento físicos como discos duros.

Dropbox, iCloud, Google Drive, Onedrive, Amazon Cloud Drive...seguro que te suenan estas soluciones de almacenamiento en la nube, y muy probablemente ya uses uno o varios de ellos.

¿Por qué es importante usar el almacenamiento en la nube?

Dando por sentado que la conexión a internet está garantizada, no cabe duda de que estas plataformas nos ofrecen muchas e importantes ventajas, como son:

- Ahorro de espacio, al no tener que usar discos duros físicos.
- Capacidad de almacenamiento ilimitada.
- Ahorro de tiempo, al no tener que conectar y transferir los datos a discos duros portátiles.
- Acceso multidispositivo como PCs, tablets, o smartphones.
- Agilidad y comodidad de compartir mediante enlaces.
- Posibilidad de acceso y trabajo simultáneo sobre los archivos.
- Facilidad para acceder a los archivos siempre actualizados.
- Seguridad de poder disponer de copias de respaldo (backups), que se realizan de forma automática y periódica.

Imagen de Adobe Stock

¿Cuál es la mejor plataforma de almacenamiento en la nube?

Teniendo en cuenta que todos ofrecen un servicio similar, los aspectos de deben **decantar nuestra decisión es la capacidad de alojamiento, la experiencia de usuario (la facilidad de uso), y el precio.**

Es difícil que nuestro negocio fitness vaya a necesitar de una gran capacidad de almacenamiento, ya que en la mayoría de los casos lo usaremos para trabajar en documentos compartidos como hojas de cálculo o vídeos de contenidos virtuales. Por ello, es probable que nos sirva con las versiones gratuitas de Google Drive y Microsoft Onedrive, que se integran muy fácil con los sistemas operativos de nuestro PC y smartphone.

Tecnología para la mejora de la experiencia cliente fitness

La satisfacción del cliente y la implicación de los trabajadores es un objetivo universal para cualquier compañía, independientemente del sector en el que opere. El sector de fitness no es diferente. Innovar, y encontrar formas de atraer, fidelizar y mejorar la experiencia de socios y empleados es el gran reto que afronta cada negocio.

SATISFACCIÓN = REPETICIÓN = FIDELIZACIÓN = RESULTADOS

La transformación digital ha revolucionado la forma de captar y fidelizar clientes, como hemos visto en anteriores lecciones de este máster.

Los Millenials (nacidos entre 1984 y 2000) y Generación Z (nacidos después del año 2000) son usuarios digitales y muy exigentes. Están acostumbrados a la inmediatez, la libertad de elección, un trato de iguales sin jerarquías verticales, y por tanto la reclaman.

Puede que aún funcione un buen buzono de folletos, pero lo cierto es que **la gran mayoría de nuestros nuevos clientes vendrán por recomendación**, ya sea de alguien cercano en quien confían o por reseñas de Google, tras pasar horas buscando entre decenas de resultados.

Los nuevos consumidores disfrutan de mayor bienestar y tiempo libre que las generaciones anteriores. Entre otras consecuencias, esto hace que dispongan de mayor tiempo y energía para socializar (aunque sea digital) y preocuparse por su bienestar físico y estético.

Imagen de *Adobe stock*



¿Cómo y por dónde empezar a digitalizar nuestro negocio?

Depende de nuestro catálogo de servicios. El primer paso, por tanto, es identificar nuestro modelo de servicios. Podemos hacer un mapa conceptual de servicios que responda a 4 preguntas clave.

1. ¿Cuál es nuestro modelo de negocio? Gimnasio de proximidad, Centro boutique, Personal Trainer...

2. ¿Cuál es nuestro catálogo de servicios? Pago por acceso a sala fitness, Small Group Training, Entrenador personal que ofrece servicios presenciales en un centro, Coach online...

3. ¿Cuál es nuestro valor diferencial? ¿Por qué nos pagan o deberían pagarnos antes que a la competencia? ¿Precio? ¿Instalaciones y material? ¿Método de entrenamiento?

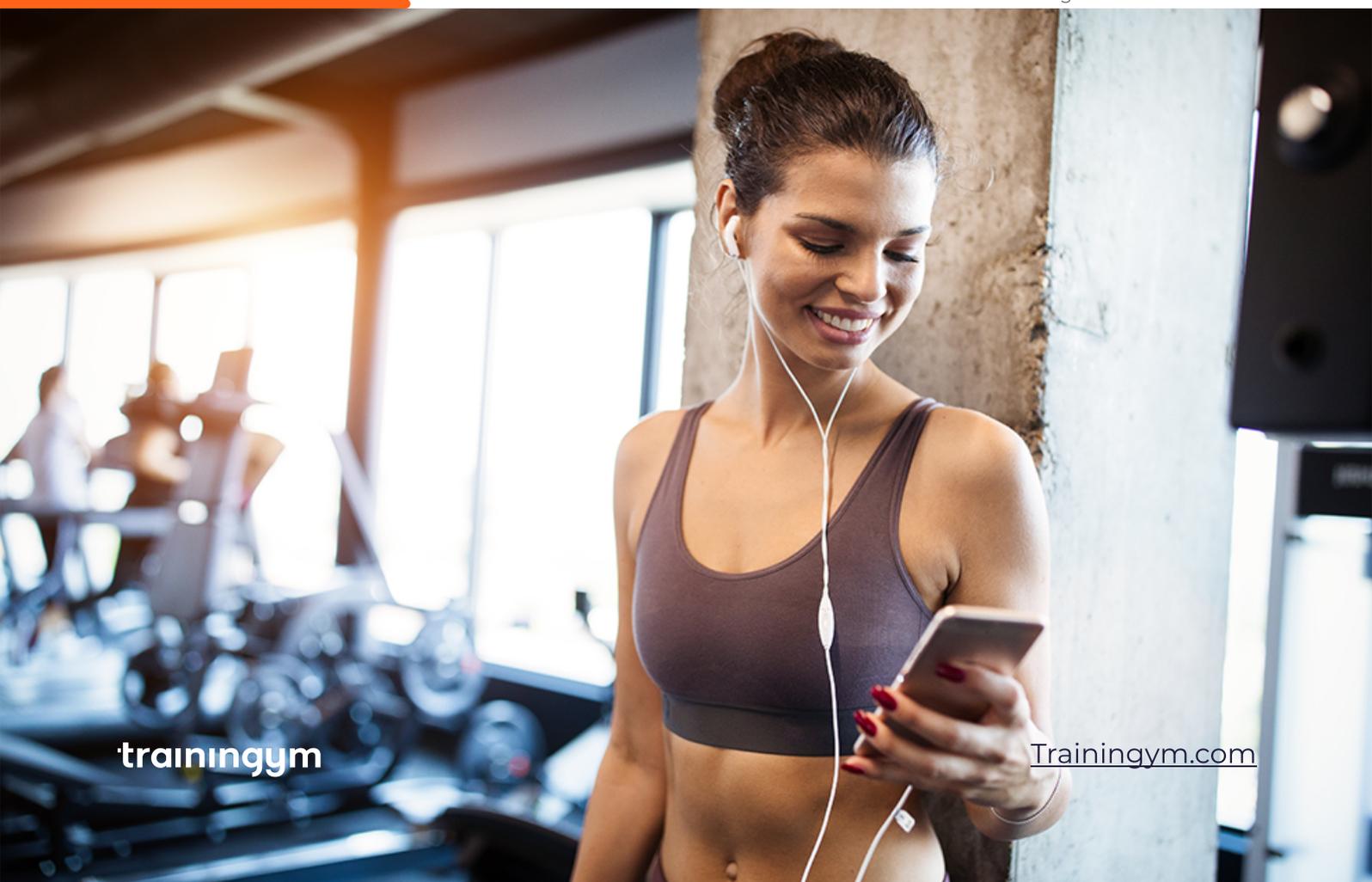
Y la más importante:

¿En qué servicios de los que ofrecemos puede ayudarnos la implantación de tecnología a optimizar procesos y diferenciarnos de la competencia? Es necesario **buscar opciones, y no dudemos en visitar e inspirarnos en modelos de negocio de éxito similares al nuestro.**

En función de este pequeño análisis, puede que nos reporte un mayor beneficio comprar máquinas digitales que no tienen otro gimnasio en tu zona, o puede que nos sirva con implantar una app de reservas.

Sin embargo, hay un servicio digital que tiene una relación coste- beneficio difícil de igualar: el asesoramiento fitness online, sobre el que profundizamos en la siguiente lección.

Imagen de *Adobe stock*



Bibliografía

Curso iCoach. Nuevas tecnologías para profesionales del fitness. Juan Manuel Montero Doblas

ACSM Fitness Trends (2021). Recuperado de <https://www.acsm.org/read-research/trending-topics-resource-pages/acsm-fitness-trends>

Alvero-Cruza J.R. y col. La bioimpedancia eléctrica como método de estimación de la composición corporal, normas prácticas de utilización. Revista Andaluza de Medicina del Deporte. Vol. 4. Núm. 4. páginas 167-174 (Octubre 2011)

ESHI. Los desafíos digitales del sector del Fitness (2021). Recuperado de <https://eshi.es/2021/05/13/myclubtv-guia-desafios-digitales-del-sector-del-fitness/>

Wearable Devices Market Share. IDC. Recuperado de <https://www.idc.com/promo/wearablevendor>

·trainingym

Lección 1: Nuevas tecnologías para negocios fitness