

Noves tendències en l'àmbit de les activitats dirigides als centres d'avantguarda

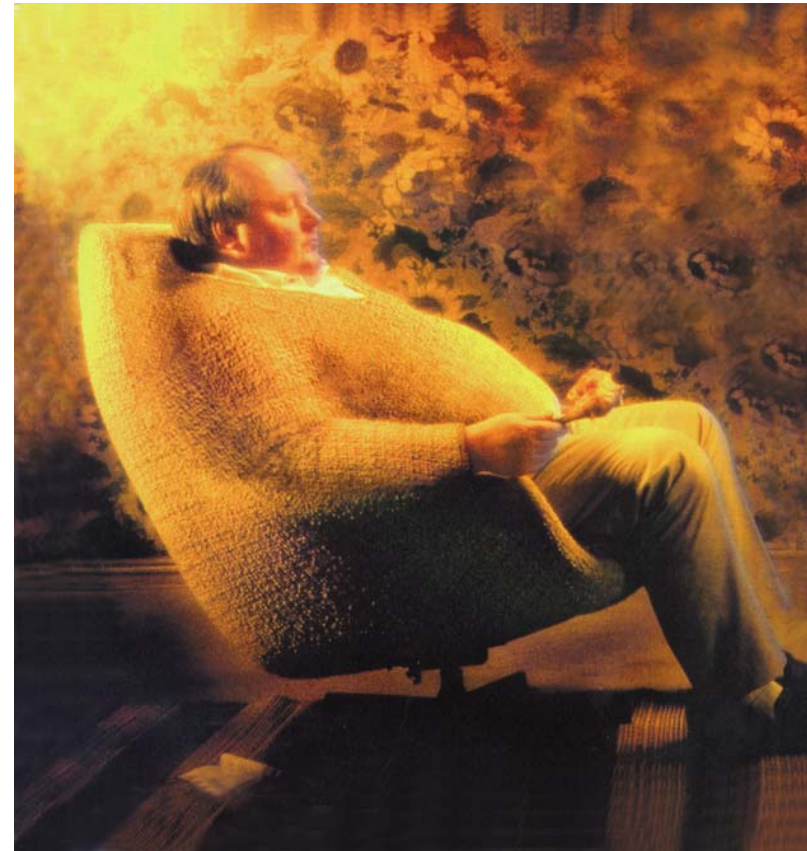
Societat Catalana de Medicina de l'Esport

Palamós, 30 de maig de 2008

Introducció

- La manca d'activitat física va en detriment de la salut.

1996 Surgeon General's Report



Del Fitness al Wellness

- L'any 1978 l'OMS i la UNICEF inicien programes amb eslògans com "Salut per a tots" i "Salut per a tots l'any 2000".
- A partir d'aquí, els països s'han interessat a conèixer no només les motivacions de la gent respecte l'activitat física, sinó també els beneficis que aquesta activitat reporta a l'individu.

1996 Surgeon General's Report

Del Fitness al Wellness (2)

- L'evidència epidemiològica que relaciona inactivitat física amb incapacitat, morbiditat i mortalitat és cada dia més evident als països industrialitzats (*Blair i col., 1991; Anderson i col., 1978*).
- D'aquesta manera, el **sedentarisme** és un factor de risc estretament relacionat amb el patiment de nombroses malalties cròniques, entre d'altres, la hipertensió, l'obesitat, la diabetis *mellitus* i diverses patologies del sistema cardiovascular.

Del Fitness al Wellness (3)

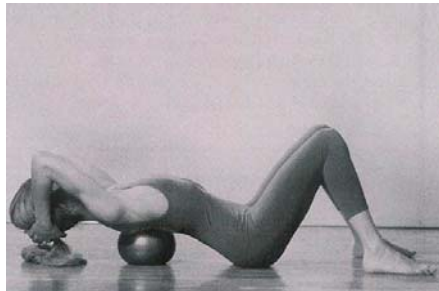
- *"Mens sana in corpore sano"* a l'antic imperi romà.
- Necessitat de cercar l'equilibri físic, mental i social a l'antiga Grècia (Clarke, 1976).
- Guerres mundials: preparació física per a la batalla.
- *President's Council on Physical Fitness and Sports* (1950).
Joves americans vs joves europeus.
- Fitness (Dr. K. Cooper, 1960), Fitness total (E. Howley & B. Franks, 1995) i Wellness.

Del Fitness al Wellness (4)

- Hem passat del concepte de millorar la nostra aparença física al concepte de trobar-nos bé.
- D'aquesta manera, el Wellness esdevé la recompensa a un estil de vida saludable.



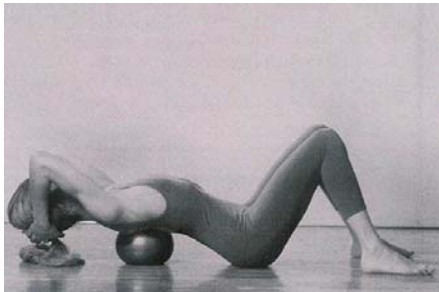
Noves tendències



Classificació de les AD d'estudi

- a. Coreografiades.
- b. Condicionament físic.
- c. Cos / ment.
- d. Altres (material emprat).

Noves tendències

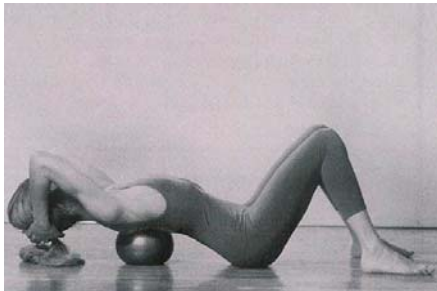


Classificació de les AD d'estudi (2)

- **a. Coreografiades**

- Cerca l'expressió mitjançant l'estètica del moviment.
- Condicionament cardiovascular.
- Resistència muscular.
- Motivació.
- Relació social.

Noves tendències (1)

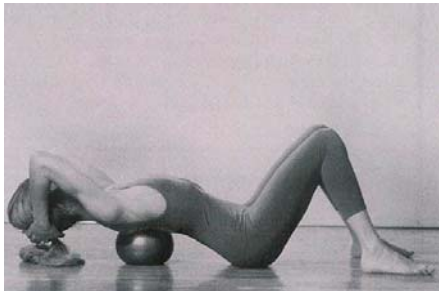


- a. Coreografiades
- "Aeròbics"¹ (Dr. K. Cooper) (Anys 60)
 - Aerobic Dance (J. Sorensen) (Anys 70-80)
 - Aerobic (J. Fonda) (Anys 80-90)
 - Aeròbic de baix impacte (Anys 90-00)
 - Hip-hop, Ilatí, *Batuka*, ... (Anys 00-08)

¹ Precursor com a concepte



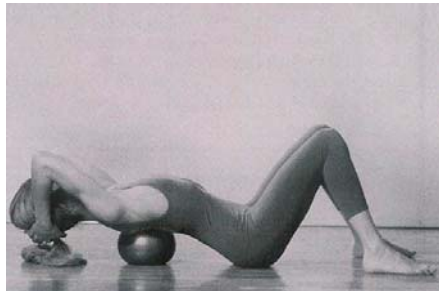
Noves tendències



Classificació de les AD d'estudi (3)

- **b. Condicionament físic**
 - Cerca la millora de les qualitats físiques bàsiques.
 - Motivació.
 - Relació social.

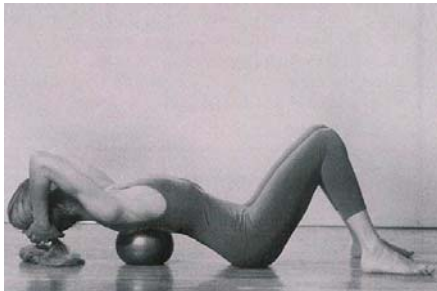
Noves tendències (2)



- ## b. Condicionament físic
- Gimnàstica sueca (Anys 70)
 - Calistènics (J. Sorensen) (Anys 70-80)
 - Tonificació (Anys 80-90)
 - Circuits, entrenaments combinats (Anys 90-00)
 - Entrenament funcional, integral, postural: tonificació, GAP, TBC, Body Pump, ... (Anys 00-08)



Noves tendències

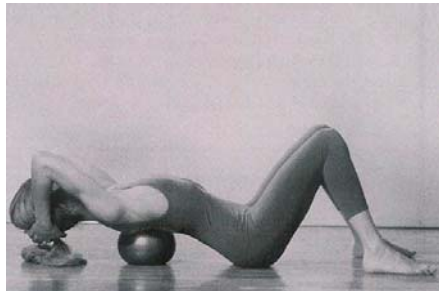


Classificació de les AD d'estudi (4)

- **c. Cos / Ment**

- Cerca el benestar mitjançant la connexió harmònica del cos i la ment.
- Relaxació.
- Motivació.
- Relació social.

Noves tendències (3)

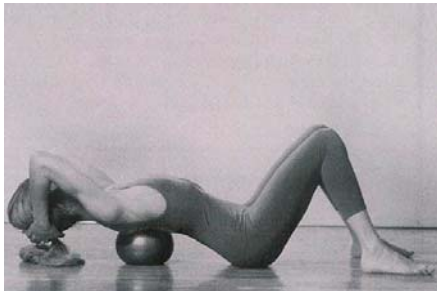


c. Cos / Ment

- Ioga / Tai-Txi (Anterior als 70)
- Estiraments (J. Sorensen) (Anys 70-75)
- Stretching (B. Anderson) (Anys 75-90)
- Cadenes musculars; de l'analític al global (Anys 90-00)
- Evolució del global al funcional; Pilates, Gim postural, Body balance, ... (Anys 00-08)



Noves tendències



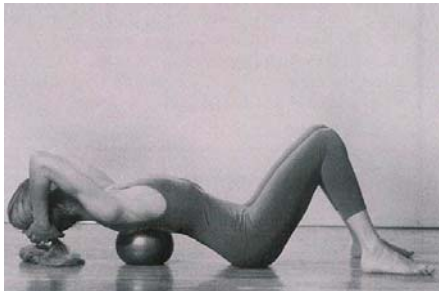
Classificació de les AD d'estudi (5)

- **d. Altres (material emprat)**
 - Necessiten d'un equipament especial per a la seva realització.
 - Condició física general.
 - Motivació.
 - Relació social.

Noves tendències (4)



- d. Altres
- Step (G. Miller) (Any 1980)
 - Ciclisme indoor (Any 1989)
 - Body Training Systems (P. Mills) (Any 1990)
 - **T-Bow** (S. Bonacina) (Any 1990)



Spinning



T - Bow

Noves tendències (5)

Activitats més ofertades

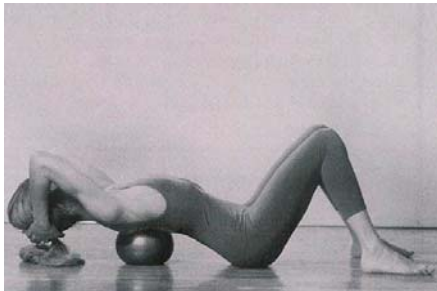


- **Entrenador personal** (82%).
- Sessions d'AD de Fitness muscular (74%).
- Sessions de Pilates (68%).
- Sessions d'Estiraments (68%).
- Sessions de Core Conditioning (65%).
- Sessions específiques d'abdominals (62%).
- Sessions de Ioga (56%).
- Sessions de Fit Ball (54%).
- Sessions d'AD (en general) (47%).

IDEA Fitness Journal 2007

Isidre Sistaré -Noves tendències en l'àmbit de les AD en els centres d'avantguarda

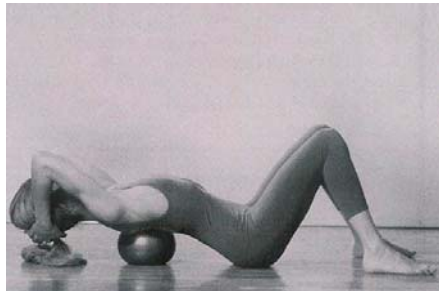
Noves tendències (6)



Evolució futura d'aquestes AD

- Coreografiades:
 - incorporació de ritmes "exòtics".
- Condicionament físic:
 - Entrenaments funcionals.
 - + musculatura fàstica, - tònica.
 - Cadenes musculars, musculatura profunda.
 - Entrenament equilibrat de força, flexibilitat, postura i equilibri.

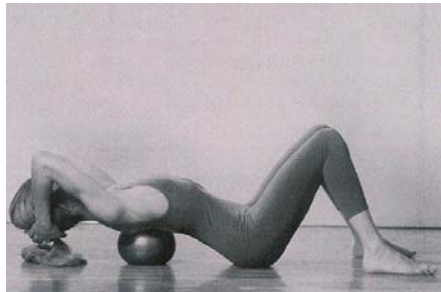
Noves tendències (7)



Evolució futura d'aquestes AD (2)

- Cos / Ment:
 - Entrenament global sobre l'analític.
 - Tractament del cos com un tot.
- Altres:
 - Plataformes inestables.

Noves tendències (8)

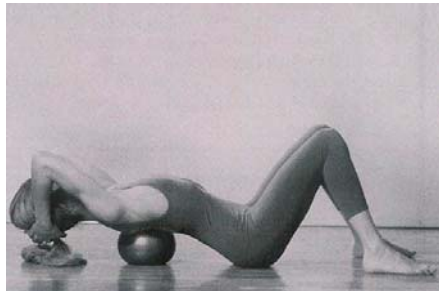


Evolució de les AD en general

- S'incrementaran les sessions dissenyades per a atraure a les persones **no familiaritzades** amb el món del Fitness i a les persones amb un nivell de condició física baix.
- Caldrà centrar-se en dissenyar sessions amb **coreografies amb exercicis senzills**, fàcils d'aprendre, ben progressades i fàcils d'executar.

25 Things to watch for the industry. IDEA Fitness Journal 2007

Noves tendències (9)

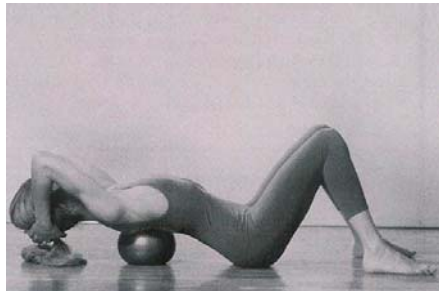


Evolució de les AD en general (2)

- S'augmentaran les AD destinades a **combatre l'obesitat**, sobretot en els infants.
- Aquestes opcions inclouran **activitats orientades als joves** (preparació al snow, per exemple) o d'altres activitats que posin l'èmfasi en el divertiment i l'acció.

25 Things to watch for the industry. IDEA Fitness Journal 2007

Noves tendències (10)

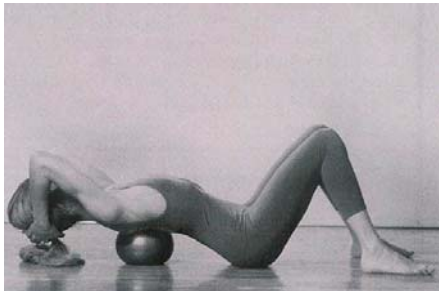


Evolució de les AD en general (3)

- Augmentaran les sessions “express” i les que combinin diferents disciplines.
- Aquestes sessions hauran de durar menys d'1 h i s'hauran de dissenyar tenint en compte la combinació de diferents disciplines per a assolir un entrenament complet i que encaixi dins el ritme de vida que portem.

25 Things to watch for the industry. IDEA Fitness Journal 2007

Noves tendències (11)

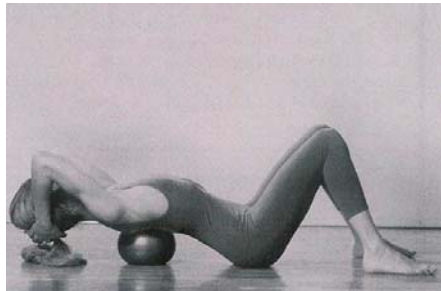


Evolució de les AD en general (4)

- Creixeran els programes de Fitness que puguin ésser descarregats d'Internet.
- Els nostres clients podran utilitzar Internet per a accedir a diferents programes de Fitness que podran portar a terme en qualsevol moment del dia (quan ells decideixin).

25 Things to watch for the industry. IDEA Fitness Journal 2007

Noves tendències (12)

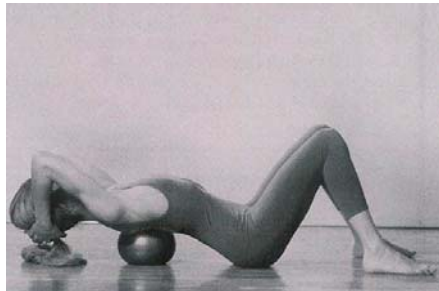


Evolució de les AD en general (5)

- A mida que el Fitness s'especialitzi augmentarà la varietat d'AD i disminuirà el nombre de participants a les sessions (grups reduïts).
- Aquesta tendència ajudarà als participants a millorar la seva tècnica i afavorirà al tècnic a identificar aquells participants que puguin assolir nivells superiors.

25 Things to watch for the industry. IDEA Fitness Journal 2007

Noves tendències (13)

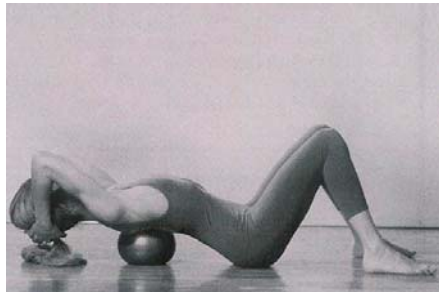


Evolució de les AD en general (6)

- Les sessions tindran cada cop **menys coreografies complicades**. D'altra banda, les sessions orientades "**outdoors**" incrementaran en popularitat.
- Cada cop hi haurà **més gent que farà exercici físic**; aquesta tendència afavorirà que els clients es reparteixin millor pel centre.

25 Things to watch for the industry. IDEA Fitness Journal 2007

Noves tendències (14)



Evolució de les AD en general (7)

- La **gent gran** incrementarà la seva participació en programes d'EF i salut. Caldrà doncs dissenyar programes per a aquest col·lectiu.
- Aquesta tendència fa referència a les persones grans que s'incorporen als programes d'EF i a aquells que "s'han fet grans" fent exercici físic. Per a aquests caldrà **proposar sessions adequades** a les noves necessitats.

25 Things to watch for the industry. IDEA Fitness Journal 2007

Moltes gràcies per la vostra atenció