# Del Fitness al HealthFit

Llevaba tiempo pensando es escribir sobre la evolución actual del sector de la actividad física y la salud y sus tendencias a lo largo del tiempo. Tras veinte años de experiencia en el mismo uno se da cuenta de como han cambiado las cosas y quizás cuáles serán las perspectivas de futuro.

Y digo actividad física y salud porque ya éste sería un matiz a concretar puesto que se relaciona muy a menudo con el **deporte** y las connotaciones del mismo son mucho más extensas. Ya en el **Libro Blanco del Deporte** de la comisión europea (2007) se define como «cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles».

Por tanto y al considerarse **deporte** un concepto tan amplio se desarrolla una clasificación a nivel europeo mediante el documento VOCASPORT (2004) diferenciando el *Deporte Profesional, Deporte Competitivo, Deporte Recreativo y Deporte Social*.

La industria del fitness y los gimnasios podemos clasificarla dentro del **Deporte Recreativo**, pero como veremos las perspectivas de evolución se van orientando hacia objetivos más saludables.

A modo de resumen y adjunto en la siguiente fotografía podemos comprobar el origen y la evolución a lo largo de las décadas de este sector.

image
Image not found or type unknown

Desde sus orígenes en los años 80 con iconos como Jane Fonda y Arnold Schwarzenegger promocionando el **Gym Jazz** y el **Culturismo** hasta la tendencias actuales basadas en un **Fitness** integral y el concepto **Wellness**

implementado con la influencia de Technogym han pasado casi 35 años de constantes cambios y evolución, la verdad es que es un sector en constante movimiento, con gran facilidad a la entrada de nuevas propuestas algunas de ellas con enorme éxito y otras se quedan simplemente en la propuesta. Caben destacar las aportaciones de **Spinning** o **Les Mills** a este constante cambio y adaptación y últimamente a **Cross Fit** o **Zumba** que ha logrado enterrar el mítico Aeróbic como actividad dirigida coreografiada.

Pero ¿porqué tanta propuesta y tanto cambio? Sin duda porque existe la necesidad de ampliar el mercado y los clientes. Precisamente el proceso evolutivo del sector ha permitido abrir las puertas de los gimnasios a públicos mucho más amplios, de distinta condición social, de sexo o de edad. En su origen los usuarios eran muchos menos y con objetivos más relacionados con el culto al cuerpo... ahora los objetivos de los usuarios son mucho más amplios y con necesidades muy diferentes. Esto sin duda ha sido positivo y nos ha hecho crecer.

Otra cosa es que se haya hecho de la mejor manera y que todavía quede mucho por hacer... Todavía existen nichos de mercado muy interesantes a trabajar y que debemos tener en cuenta como los **niños**, la **tercera edad** o las **poblaciones** con **patologías** o **necesidades especiales**. Debemos madurar en este sentido y plantearnos crear propuestas adaptadas a esas necesidades, esto nos ayudará a ser diferentes.

La tendencia para los próximos años o década es claramente una **orientación a la Salud** , de ahí la denominación de **HealthFit**, utilizando terminología anglosajona tan de moda actualmente.

Los movimientos que se perciben en las instituciones públicas y a nivel europeo es un gran impulso hacia una **SOCIEDAD SALUDABLE**, que disponga de unos hábitos adecuados, basados en la actividad física y la correcta alimentación, para paliar "pandemias" que nos acechan como la **obesidad** o el **sedentarismo**, éste último cuarto factor de riesgo en mortalidad según la OMS.

image

Image not found or type unknown

Este es el camino que parece recorrerá nuestro sector, centros e instalaciones basadas algunas en la especialización (centros pequeños) y otras en una gran oferta de servicios y actividades (centros grandes), pero con un público mucho más amplio pretendiendo abarcar todos los sectores sociales y todos los grupos de población, atendiendo a un único objetivo, que la población sea y esté más **SANA**.

Éste será un camino complejo, como una carrera de fondo con obstáculos que seguramente deberemos vencer y sobretodo superar. Me planteo dos de ellos en este momento, para los que no tengo respuesta fácil; uno que seamos capaces de ser profesionales a nivel técnico y de gestión ante este reto que se nos presenta y otro la influencia e impacto de otros colectivos ante este nuevo concepto como los médicos, fisioterapeutas, etc.

Está claro que es el momento de aunar sinergias y entender desde una perspectiva global y con altura, que para que esta sociedad mejore su condición física todos debemos trabajar en promocionar este mensaje y velar para que así sea, de forma profesional y cada uno desde su puesto correspondiente.

**Link to Original article**: https://www.manelvalcarce.com/blog/del-fitness-al-healthfit?elem=90203