

**L'ENQUESTA DE LA SALA DE FITNESS DEL COMPLEX ESPORTIU L'11,
PERTANYENT A LES IEM DE SANT ANDREU DE LA BARCA.**

El present informe recull les principals dades obtingudes de l'enquesta de valoració sobre els usos i les opinions dels usuaris de la sala de fitness del Complex L'11, pertanyent a les IEM de Sant Andreu de la Barca, efectuada entre els dies 29 de maig i 11 d'abril de 2022.

OBJECTIU

L'objecte de l'enquesta consisteix en conèixer els hàbits i les necessitats dels usuaris de la sala de fitness per millorar la seva funcionalitat i poder oferir un servei actualitzat i ajustat a les necessitats i la demanda del moment.

CONTEXT

Durant els darrers anys hem estat assistint a un canvi de paradigma a la demanda d'activitat física, esportiva i de salut per part dels usuaris de gimnasos i CEM. L'evolució de la demanda ve marcada per una creixent influència de l'estètica del físic que fins ara tenia un enfoc de pràctica esportiva mes heterogènia on el concepte principal era el del cos sa i actiu. En l'actualitat el concepte de pràctica esportiva respon principalment a un patró estètic de cos amb una musculatura definida, fort i fibrat. El principal element d'aquest canvi de paradigma es el treball de força i tonificació en les seves diferents variants, quedant relegat el treball cardíoc-vascular a un paper secundari dins l'àmbit de la sala de fitness.

El màrqueting i l'impuls de noves pràctiques han marcat aquest canvi de tendència. Els objectius no es limiten només a l'obtenció dels resultats a assolir ja siguin de millora de la salut, de guany físic o estètics amb l'obtenció d'un cos concordant amb els patrons. Es generen altres necessitats lligades al benestar físic i mental, l'empoderament personal, l'experiència i la personalització de la pròpia pràctica física, el sexe, l'edat i l'estètica de noves activitats com el Crossfit i la pràctica interactiva en entorns digitals entre d'altres. Aquest impuls, la diversitat de propostes, l'empoderament dels practicants, tant dones com homes, joves i adults davant el treball de força i tonificació, son una oportunitat pels gestors del món de l'esport. La pràctica esportiva a la sala de fitness tradicionalment vinculada a un grup mes limitat d'usuaris vinculats al treball de força, s'ha anat obrint i ha evolucionat fins a l'actualitat amb una participació plural i consolidada d'usuaris i usuàries de totes les edats, convertint-se en el principal motor dels CEM.

RESULTATS

Data inicial: 29 de abril de 2022.

Data final: 11 de maig de 2022.

Respostes obtingudes: 386

Enquesta d'usuaris i usuàries de la Sala de Fitness

Mostra de l'enquesta

Dades Generals

Sexe		Total	Edat (en anys)			
Home	Dona	Mostra	-20	20-35	35-55	+55
226	160	386	30	131	198	27

Dades per sexe

Homes	Sexe	Edat (en anys)			
	Home	-20	20-35	35-55	+55
	226	19	67	119	21

Dones	Sexe	Edat (en anys)			
	Dona	-20	20-35	35-55	+55
	160	11	64	79	6

EL PERFIL DELS USUARIS

Consideracions sobre el sexe i els grups per franges d'edat

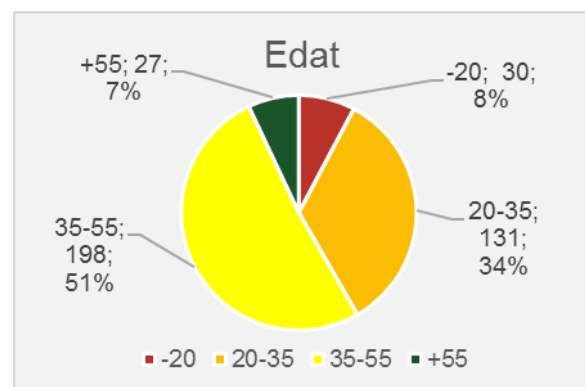
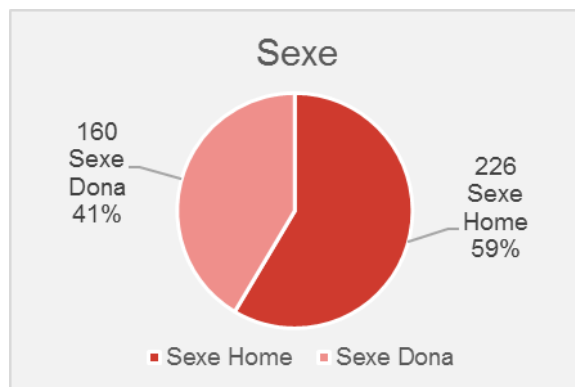
La franja majoritària d'usuaris que han respost l'enquesta se situa entre els 35 i els 55 anys. Tant en homes, 53% com en dones, 49% suposen al voltant de la meitat dels usuaris. La segona franja d'edat registrada es la dels 20 als 35 anys. En el cas dels homes aquesta franja baixa significativament del 53% al 30%, mentre que en el cas de les dones aquesta disminució es menys acusada passant del 49% al 40%, la qual cosa vol dir que **la mitjana d'edat dels usuaris de la sala de fitness es sensiblement inferior en el cas de les dones que en el cas dels homes.**

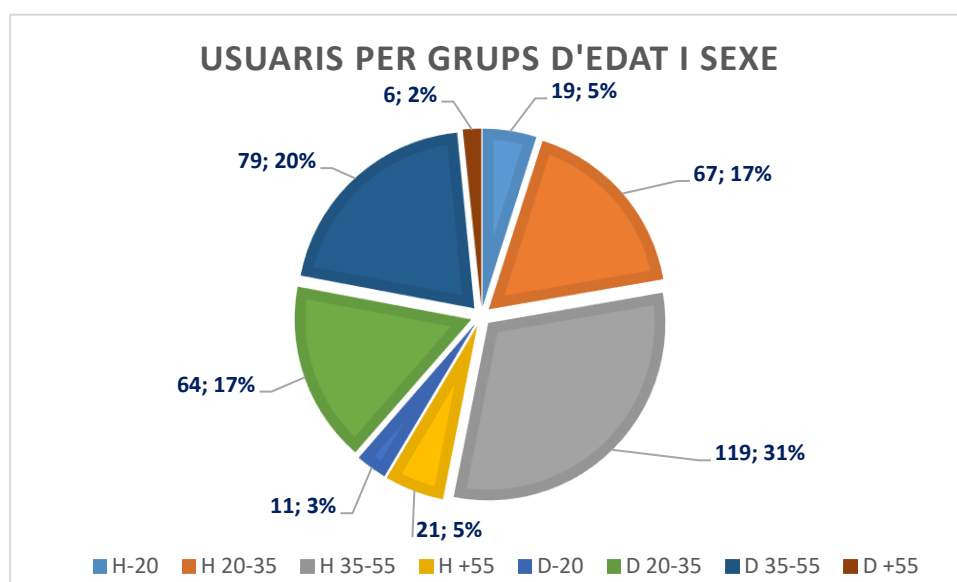
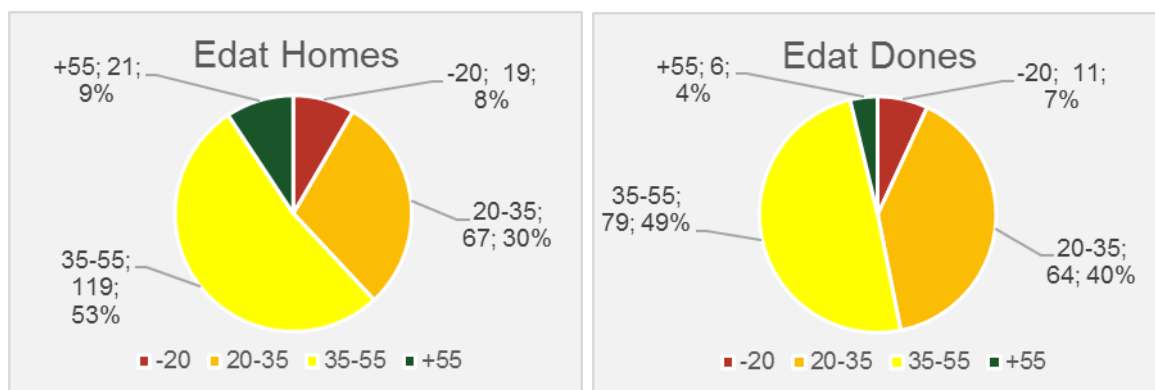
Aquest fet es produeix probablement per una suma de factors, entre els quals en destaquen dos: d'una banda el fet que es tracta d'un àmbit de pràctica física tradicionalment d'homes; i d'altra banda el fet que l'esport federat es manté fins a mes avançada edat en el cas dels homes que en el cas de les dones i per tant la transició a l'entrenament personal es fa una mica mes tard.

Amb aquestes dades, obtenim una fotografia sobre el perfil d'usuari de sala de fitness que mostra un usuari majoritàriament adult amb una mitjana d'edat per sobre dels 40 anys en el cas dels homes, i per sota en el cas de les dones amb una població baixa d'homes i dones menors de 20 anys i una població baixa en el cas dels homes i testimonial en el cas de les dones majors de 55 anys.

Les dades mostren una creixent normalització en usuàries dones, tant joves com en edat adulta a les sales de fitness que probablement anirà a més amb el pas dels anys, així com un predomini de la franja d'homes adults per sobre dels 40 anys. **La franja d'edat superior als 55 anys esdevé una oportunitat per desenvolupar programes de sala dirigits a ambdós sexes.**

La baixa dada de menors de 20 anys es multifactorial. Es donen factors afegits com la manca d'independència econòmica, les ofertes Low cost, les alternatives d'esport als parcs i espais naturals, però sobre tot el fet ja mencionat de que per sota dels 20 anys es situa la major franja d'esportistes federats que entrenen els seus respectius esports. Aquest fet explicaria que **la transició de l'esport de competició a l'activitat física i esportiva de l'entrenament personal es produeixi majoritàriament entre els 20 i els 30 anys i canalitzar aquest flux esdevé tot un repte i la clau de l'usuari de demà.**

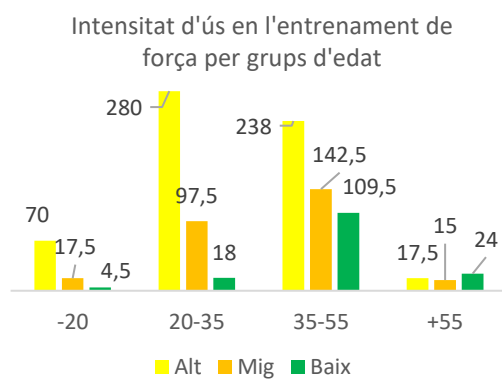
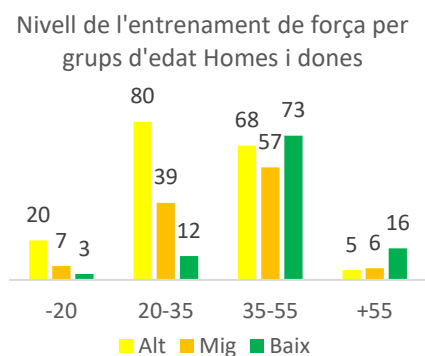
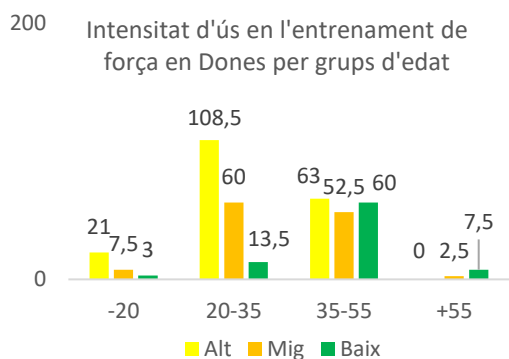
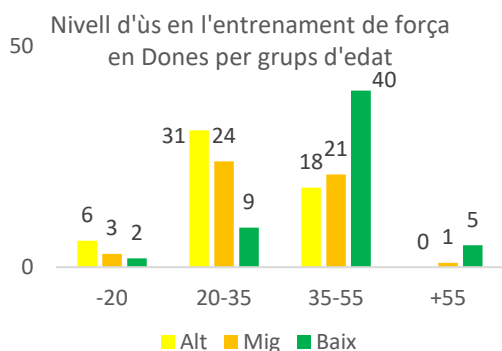
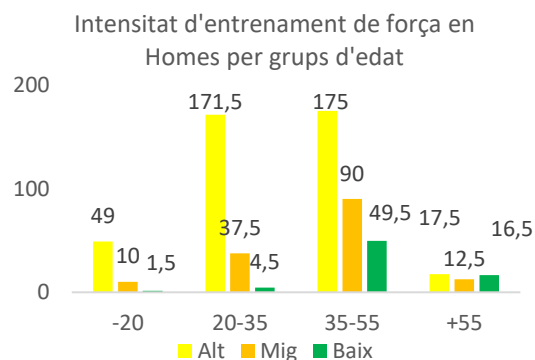
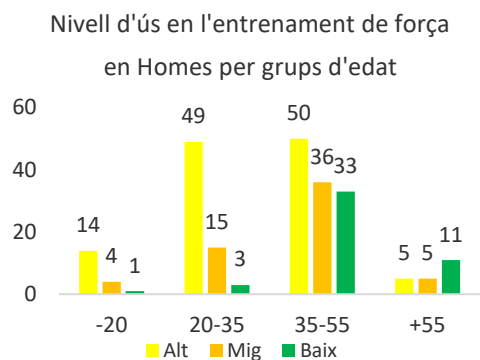


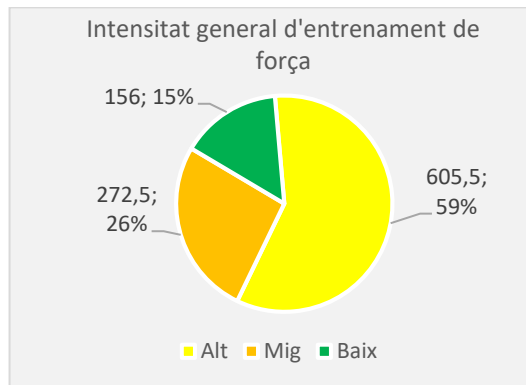
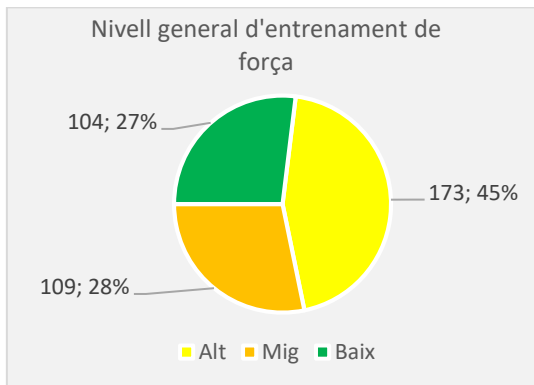


INTENSITAT D'ÚS

Les dades analitzades a l'apartat anterior permeten determinar quin son els perfils d'usuari de sala **sense tenir en compte els usos**. Es tracta d'una dada estàndard que s'ha de valorar conjuntament amb la freqüència d'usos, la qual cosa ens donarà una visió més real del perfil d'usuari que realment fa ús de la sala de fitness.

Intensitat d'ús en entrenament de força





Com es pot apreciar la intensitat d'ús dona una visió més precisa del perfil d'usuari de sala orientat al treball de força. S'observa que si bé hi ha un 45% dels usuaris que tenen un nivell d'entrenament general alt a la sala, aquest percentatge augmenta fins al 59% quan parlem de la intensitat d'ús de la força, es a dir: **el 59% de la gent que entrena força ho fa 3 o més vegades a la setmana, el 27% fa un ús promig de 2,5 entrenaments setmanals i un 15% fa un baix ús.**

Pel que fa als grups d'edat es manté el predomini de la franja d'edat dels 35 als 55 anys amb una intensitat mitja alta, tot i que s'observa que **la intensitat d'ús de la franja dels 20 als 35 anys es superior**, tot i així la diferència en usos continua sent significativament superior en el grup dels majors de 35 anys en un 20%, 490 usos per 395 respectivament. **Per tant tenim un perfil d'usuari que en funció de la franja d'edat té més presència i un altre més jove que entrena més cops a la setmana.** Aquesta tendència s'accentua quan anem cap als extrems, els menors de 20 anys són els que entrenen amb major intensitat i els majors de 55 amb menor, tot i que la mostra per aquestes edats no és prou significativa.

Per sexes les diferències s'accentuen, hi ha un ús proper en la franja dels menors de 35 anys amb un 15% més d'usos en favor dels homes, però en la franja superior, **la de les majors de 35 anys, les dones baixen al 50%, es a dir que hi ha el doble d'usos d'homes que de dones majors de 35 anys.** La menor intensitat d'ús de les dones del grup predominant de majors de 35 anys fa que hi hagi més presència de dones menors de 35 anys tot i que la població és menor. És a dir, **es veu clarament que les dones més joves fan un ús més intensiu i a partir dels 35-40 anys la dona fa un ús més moderat de les màquines.**

Finalment, en valors absoluts obtenim 622 usos per homes i 398,5 usos per dones, la qual cosa suposa una diferència encara molt gran d'un 36% més d'usos entre els homes i les dones en relació al treball de força.

Intensitat d'ús en entrenament de càrdio

