



Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales  
ICADE

**LAS PLATAFORMAS DE FITNESS Y  
BIENESTAR. ANÁLISIS DEL  
PRODUCTO Y DE LA PROPUESTA  
DE VALOR: EL CASO DE ÉXITO DE  
ENTRENA VIRTUAL, TRABAJO  
FIN DE GRADO.**

Autor: Carmen Santos Alcocer  
Director: D. Pedro Palencia Alacid

MADRID | Marzo, 2024

## ÍNDICE

|             |  |           |
|-------------|--|-----------|
| <b>1</b>    | <b>Resumen.....</b>  | <b>2</b>  |
| <b>2</b>    | <b>Palabras clave:.....</b>  | <b>2</b>  |
| <b>3</b>    | <b>Abstract .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>4</b>    | <b>Key words .....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>5</b>    | <b>Índice de figuras .....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>6</b>    | <b>Abreviaturas y acrónimos.....</b>   | <b>5</b>  |
| <b>7</b>    | <b>Introducción: Contexto y justificación .....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>8</b>    | <b>Justificación: explorando el mundo del fitness y bienestar, un viaje personal y profesional .....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>9</b>    | <b>Objetivos de la investigación.....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>10</b>   | <b>Metodología .....</b>   | <b>8</b>  |
| <b>11</b>   | <b>Análisis del producto .....</b>   | <b>12</b> |
| <b>11.1</b> | <b>Descripción de plataformas de fitness y bienestar .....</b>   | <b>12</b> |
| <b>11.2</b> | <b>Características de las plataformas de fitness y bienestar .....</b>   | <b>13</b> |
| <b>11.3</b> | <b>Usabilidad y utilidad de las plataformas de fitness y bienestar .....</b>   | <b>14</b> |
| <b>11.4</b> | <b>Seguridad y privacidad de las plataformas de fitness y bienestar .....</b>  | <b>15</b> |
| <b>12</b>   | <b>Impacto del deporte en la salud y el bienestar .....</b>  | <b>16</b> |
| <b>12.1</b> | <b>Forma en la que las plataformas contribuyen al bienestar físico y mental y revisión de estudios científicos relevantes.....</b>                           | <b>16</b> |
| <b>12.2</b> | <b>Situación actual de la población española en la participación de prácticas deportivas y desafíos a tener en cuenta por las autoridades públicas .....</b> | <b>17</b> |
| <b>13</b>   | <b>Planteamiento estratégico: .....</b>  | <b>19</b> |
| <b>13.1</b> | <b>Análisis externo: PESTEL .....</b>  | <b>19</b> |
| 13.1.1      | Factores políticos .....   | 19        |
| 13.1.2      | Factores económicos.....   | 22        |
| 13.1.3      | Factores sociales .....  | 26        |
| 13.1.4      | Factores tecnológicos.....   | 28        |
| 13.1.5      | Factores ecológicos.....   | 30        |
| 13.1.6      | Factores legales.....  | 32        |
| <b>14</b>   | <b>Desarrollo de una propuesta de valor: El caso de éxito de Entrena Virtual ....</b>  | <b>33</b> |
| <b>14.1</b> | <b>La empresa Entrena Virtual y su entorno .....</b>   | <b>33</b> |
| <b>14.2</b> | <b>Análisis interno de la empresa Entrena Virtual .....</b>  | <b>35</b> |
| 14.2.1      | Estrategia corporativa, competitiva y de marketing de la empresa Entrena Virtual ....  | 36        |
| <b>15</b>   | <b>Conclusiones y recomendaciones .....</b>  | <b>42</b> |
| <b>16</b>   | <b>Anexos .....</b>  | <b>44</b> |
| <b>17</b>   | <b>Bibliografía .....</b>  | <b>47</b> |

## **1 Resumen**

Adentrémonos en el fascinante viaje de mi trabajo de investigación de fin de grado, en el mundo del fitness y el bienestar, destacando el impacto real de plataformas como Entrena Virtual.

Este trabajo me ha brindado la oportunidad de explorar no solo cómo estas plataformas son tendencia, sino imprescindibles en nuestra búsqueda de un estilo de vida saludable.

Estas plataformas son pilares para mejorar la salud física y mental en un mundo donde la conexión digital es crucial.

Descubre conmigo cómo el fitness y el bienestar trascienden la pantalla, convirtiéndose en una necesidad real en la era de las plataformas online.

## **2 Palabras clave:**

Plataformas de fitness, bienestar físico y mental, éxito, estrategia y Entrena Virtual.

### **3 Abstract**

Let's embark on the fascinating journey of my undergraduate thesis research in the realm of fitness and wellness, highlighting the real impact of platforms like Entrena Virtual.

This work has provided me the opportunity to explore not only how these platforms are trends but also essential in our pursuit of a healthy lifestyle.

These platforms are pillars for improving physical and mental health in a world where digital connection is crucial.

Discover with me how fitness and wellness transcend the screen, becoming a real necessity in the era of online platforms.

### **4 Key words**

Platforms for fitness, physical and mental well-being, success, strategy, and Entrena Virtual.

## 5 Índice de figuras

- **Figura 1:** Número de veces que los encuestados hacen deporte a la semana.
- **Figura 2:** Porcentaje de encuestados que consideran que las plataformas de fitness y bienestar son una buena opción de cara a incrementar su actividad deportiva.
- **Figura 3:** Porcentaje de encuestados que creen que el deporte es indispensable para tener una buena salud física.
- **Figura 4:** Porcentaje de encuestados que consideran que hacer deporte puede mejorar su estado de ánimo y la manera de ver la vida de una forma positiva.
- **Figura 5:** Porcentaje de encuestados que estarían dispuestos a suscribirse a una plataforma de fitness y bienestar siendo 1, poco probable y 3, muy probable.
- **Figura 6:** Siete factores generales que han afectado a la manera en que los europeos practican deporte.
- **Figura 7:** Porcentaje de obesidad en España.
- **Figura 8:** Desarrollo de ingresos en mercados seleccionados.
- **Figura 9:** Evolución, a lo largo de los años, del porcentaje del PIB que representa el sector turístico en España.
- **Figura 10:** Tasa de ahorro de los hogares. Porcentaje de renta disponible.
- **Figura 11:** Facturación, en millones de euros, del mercado fitness en España en 2022.
- **Figura 12:** Número de seguidores de los “*influencers*” en 2024.

## 6 Abreviaturas y acrónimos

- **BNG:** Bloque Nacionalista Gallego
- **CE:** Constitución Española
- **EEUU:** Estados Unidos
- **ERC:** Esquerra Republicana de Catalunya
- **ET:** Estatuto de los Trabajadores
- **GPS:** Sistema de Posicionamiento Global
- **IBM:** Máquinas de Negocios Internacionales
- **INE:** Instituto Nacional de Estadística
- **IPC:** Índice de Precios al Consumo
- **ISO:** Organización Internacional de Normalización
- **LOPDGDD:** Ley Orgánica 3/2018, de 5 diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales
- **OMS:** Organización Mundial de la Salud
- **PESTEL:** Factores políticos, económicos, sociales, tecnológicos, ecológicos y legales
- **PIB:** Producto Interior Bruto
- **PNC:** Partido Nacionalista Canario
- **PP:** Partido Popular
- **PSOE:** Partido Socialista Obrero Español
- **RSC:** Responsabilidad Social Corporativa
- **SEPE:** Servicio Público de Empleo Estatal
- **SMI:** Salario Mínimo Interprofesional
- **SNS:** Sistema Nacional de Salud
- **TFG:** Trabajo de Fin de Grado
- **UPN:** Unión del Pueblo Navarro

## **7 Introducción: Contexto y justificación**

La búsqueda desesperada de la salud y el bienestar solía ser un camino solitario lleno de libros y revistas desgastados cuando la humanidad vivía en un mundo sin tecnología avanzada. La salud física era un gran privilegio que solo podía disfrutar una minoría, especialmente los atletas y aquellos con los recursos financieros para pagar los elevados costos de los gimnasios y los entrenadores personales.

En un instante, se produjo un cambio de 360 grados y comenzó a florecer el culto al cuerpo, con personas que dedicaron mucho tiempo y recursos para lograr la perfección física tan deseada. Sin embargo, fue en la última parte del siglo XX y principios del siglo XXI cuando la tecnología se extendió a nivel mundial y esto, es a lo que nos referimos cuando hablamos de la revolución digital hacia la salud (Moreno, 2013).

La revolución comenzó lentamente, sin embargo, rápidamente se propagó con una velocidad asombrosa. Las redes sociales, los blogs y los foros en línea se han convertido en lugares ideales para que las personas compartan sus rutinas de ejercicio, los consejos de nutrición saludable de los nutricionistas, las vestimentas de moda en el mundo del fitness e incluso, sus hábitos de sueño. Sin embargo, esto solo era el comienzo de una gran era, ya que la transformación digital pronto se infiltró en la industria del fitness con el surgimiento de plataformas virtuales que permitían a las personas hacer ejercicio en cualquier momento y lugar. Esta corriente digital está ganando popularidad, ya que cada vez más personas la ven como una fuente de motivación en su esfuerzo por llevar una vida cada vez más saludable. Ahora se trata de cuidar tanto el cuerpo como la mente y el alma. El objetivo es lograr la paz y la armonía.

Si miramos hacia el futuro, podemos predecir que el sector de las plataformas de fitness y bienestar seguirá creciendo a un ritmo vertiginoso, donde no se ve signo alguno de deceleración y donde las innovaciones y avances no tienen límites.

## **8 Justificación: explorando el mundo del fitness y bienestar, un viaje personal y profesional**

Desde siempre, la nutrición y el deporte han capturado en mí un especial interés. Este profundo apego personal me ha llevado a seleccionar como tema para mi Trabajo de Fin de Grado (en adelante, “**TFG**”) el estudio de las plataformas de fitness y de bienestar, centrándome específicamente en el caso de éxito de la plataforma Entrena Virtual.

Mi elección no es solo académica, sino que refleja mi interés personal con el mundo del fitness. Como gran deportista, he tenido la oportunidad de experimentar directamente los beneficios de llevar un estilo de vida saludable. Esto ha conducido a que tenga un equilibrio y una fuerza de voluntad únicos que tienen un impacto positivo en todos los aspectos de mi vida. La incorporación de actividad física en mi rutina diaria, incluso mientras compagino trabajo y estudio, ha demostrado ser una estrategia efectiva para mejorar mis logros académicos y laborales, así como para mantener un buen estado de ánimo y un alto nivel de energía.

Además, mi deseo a largo plazo de establecer mi propia empresa de fitness y bienestar me dio la inspiración para profundizar en este tema. Busco aprender no solo teorías y conceptos, sino también el "*know-how*" de personas notables en este campo, como Verónica Costa. Su caso de éxito no solo me motiva desde el punto de vista empresarial, sino que también, representa una fuente de aprendizaje inagotable.

Finalmente, mi perspectiva va más allá del ámbito comercial. Mi objetivo es dejar una huella positiva en el mundo al ayudar a hacer felices a las personas promoviendo estilos de vida atractivos. Por lo tanto, este **TFG** es un primer paso hacia mi deseo de llevar a cabo un proyecto de futuro en el que mi negocio en el campo del fitness y el bienestar tenga un impacto significativo en la calidad de vida de las personas.

## **9 Objetivos de la investigación**

Los objetivos del **TFG** son los siguientes:

- I. En primer lugar, examinar los proyectos de aplicación empresarial y comprender el concepto de las plataformas de fitness y de bienestar.



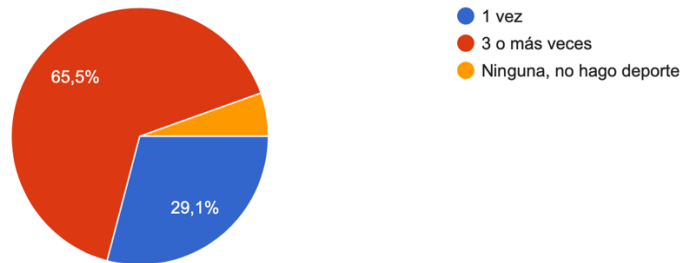
- II. En segundo lugar, analizar las diversas propuestas de fitness y de bienestar, en particular, su presente y futuro utilizando diferentes herramientas de marketing.
- III. En tercer lugar y con base en estudios científicos pertinentes, evaluar cómo estas plataformas contribuyen al bienestar físico y mental de los usuarios.
- IV. Por último, estudiar el caso de éxito de la plataforma Entrena Virtual creada por Verónica Costa y Javier Menéndez y su impacto e influencia en la sociedad actual.

## **10 Metodología**

- En cuanto a analizar las plataformas de fitness y bienestar, en especial, la propuesta de valor y su presente y futuro mediante el uso de las distintas herramientas de marketing.
  - o Hemos empezado con un enfoque inductivo para investigar las características y el contenido de las plataformas de fitness y bienestar con el objetivo de identificar tendencias emergentes en el mercado.
- En relación a evaluar cómo estas plataformas contribuyen al bienestar físico y mental de los usuarios y estudiar investigaciones científicas relevantes.
  - o Hemos continuado con un enfoque inductivo indagando sobre estudios científicos relevantes. Además, hemos utilizado métodos cuantitativos para recopilar datos numéricos sobre el uso y tendencia de las plataformas y métodos cualitativos para realizar encuestas en profundidad sobre percepciones de los usuarios.
  - o De esta manera, hemos realizado una cuidadosa selección de una encuesta, abarcando a 110 individuos con edades comprendidas entre los 18 y 65 años, con afición al fitness. Es importante destacar que esta muestra se caracteriza por su ocupada agenda y su estilo de vida digitalizado, lo cual limita significativamente su disponibilidad de tiempo. Los datos recopilados han sido los siguientes:

**Figura 1: Número de veces que los encuestados hacen deporte a la semana.**

110 respuestas

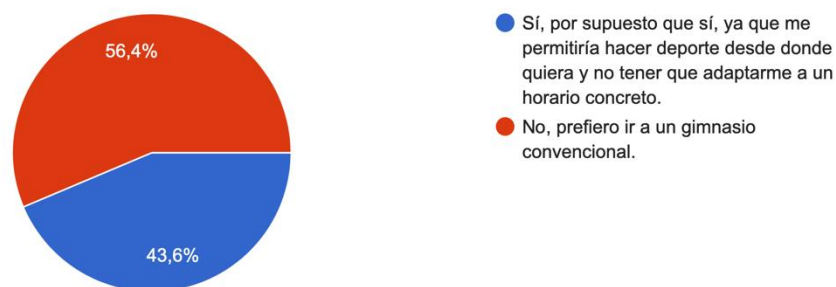


**Fuente y gráfico: Fuente, elaboración propia y gráfico, realizado mediante la encuesta de Google a partir de los datos recopilados.**

El 65,5% de los encuestados practican actividad física tres o más veces a la semana, mientras que el 29,1% lo hace solo una vez. Esto indica que la gran mayoría de los encuestados participan en actividades con frecuencia. Debido a este alto nivel de participación en actividades físicas, existe una gran posibilidad de que el uso de plataformas de fitness y bienestar aumente.

**Figura 2: Porcentaje de encuestados que consideran que las plataformas de fitness y bienestar son una buena opción de cara a incrementar su actividad deportiva.**

110 respuestas



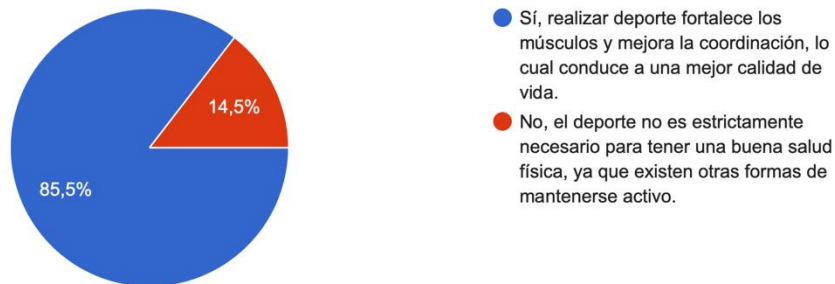
**Fuente y gráfico: Fuente, elaboración propia y gráfico, realizado mediante la encuesta de Google a partir de los datos recopilados.**

Según el 43,6% de los encuestados, las plataformas de bienestar y fitness son una excelente opción para aumentar la actividad deportiva. Esto se debe a la flexibilidad horaria que ofrecen y la capacidad de realizar ejercicio desde cualquier ubicación. Esto

elimina la necesidad de ajustarse a horarios específicos. Este alto nivel de aceptación indica que las plataformas de fitness y bienestar tienen un gran éxito.

**Figura 3: Porcentaje de encuestados que creen que el deporte es indispensable para tener una buena salud física.**

110 respuestas



**Fuente y gráfico: Fuente, elaboración propia y gráfico, realizado mediante la encuesta de Google a partir de los datos recopilados.**

El 85,5% de los encuestados reconocen la importancia del ejercicio para mantener una buena salud física, destacando su capacidad para fortalecer los músculos y mejorar la coordinación, lo que mejora la calidad de vida. Estos altos niveles de conciencia sobre los beneficios del ejercicio demuestran lo importantes que son las plataformas de fitness, que brindan opciones para fomentar hábitos saludables.

**Figura 4: Porcentaje de encuestados que consideran que hacer deporte puede mejorar su estado de ánimo y la manera de ver la vida de una forma positiva.**

110 respuestas

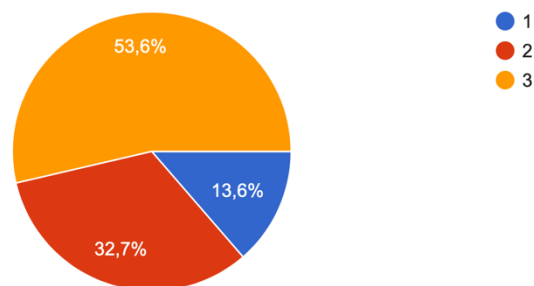


**Fuente y gráfico: Fuente, elaboración propia y gráfico, realizado mediante la encuesta de Google a partir de los datos recopilados.**

El 82,7% de los encuestados creen que practicar deportes puede mejorar su estado de ánimo. Esto se debe a que el ejercicio estimula la perseverancia, la disciplina y el trabajo en equipo, características que pueden ayudar a superar desafíos y lograr metas. Esta influencia beneficiosa del deporte en la salud mental es altamente positiva a considerar.

**Figura 5: Porcentaje de encuestados que estarían dispuestos a suscribirse a una plataforma de fitness y bienestar siendo 1, poco probable y 3, muy probable.**

110 respuestas



**Fuente y gráfico: Fuente, elaboración propia y gráfico, realizado mediante la encuesta de Google a partir de los datos recopilados.**

El 53,6% de los encuestados muestran una alta probabilidad de estar dispuestos a suscribirse a una plataforma de fitness y bienestar. Esto indica que un gran interés por parte de los participantes en plataformas de éxito como puede ser Entrena Virtual, lo que sugiere potencial significativo para el crecimiento y la aceptación de tales servicios en el mercado.

- Examinar el caso de éxito de la plataforma Entrena Virtual por Vikika Costa y su diferenciación con la competencia.
  - o Aquí hemos realizado un enfoque deductivo investigando sobre una teoría que constituye un caso de éxito en plataformas de fitness y nutrición y un enfoque cualitativo para analizar, en detalle, el caso de éxito y realizar entrevistas con los creadores de la plataforma.

## 11 Análisis del producto

### 11.1 Descripción de plataformas de fitness y bienestar

Por un lado, se puede decir que recientemente el mundo ha experimentado un cambio de paradigma debido al crecimiento de plataformas virtuales de fitness y de bienestar. A raíz de la crisis de la COVID-19, que es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el virus SARS-CoV-2, el incremento de las aplicaciones de fitness se ha disparado desorbitadamente por la continua demanda de soluciones relacionadas con el cuidado físico y el bienestar general. De igual modo, se observa una tendencia notable en la cual se constata que un número cada vez menor de individuos mantiene la práctica habitual de asistir a los gimnasios; en la actualidad, las personas prefieren hacer ejercicio desde la comodidad de sus hogares. La figura mostrada a continuación es una representación, muy interesante, de las variables que han influido a la forma en que la población europea realiza actividad física.

**Figura 6: Siete factores generales que han afectado a la manera en que los europeos practican deporte.**



**Fuente: Traducida al español de EuropeActive. Gráfico: Deloitte.**

Por otro lado, las plataformas de fitness y bienestar son aquellas que ofrecen un espacio virtual donde los usuarios pueden acceder a una variedad de recursos, contenidos y servicios relacionados con el ejercicio, la nutrición, la salud mental y otros aspectos cruciales del bienestar integral. Por ejemplo, permiten a los usuarios acceder a planes de entrenamiento personalizados, tutoriales en video, seguimiento de progreso, consejos nutricionales y la posibilidad de unirse a comunidades online que fomentan la motivación y la interacción entre usuarios con objetivos similares. Igualmente, se distinguen por su enfoque en la facilidad de uso, con diseños fáciles de entender. Esto es particularmente ventajoso porque ayuda a los usuarios a adoptar hábitos saludables en su vida diaria.

## 11.2 Características de las plataformas de fitness y bienestar

En relación a los rasgos distintivos de las plataformas de fitness y de bienestar destacan:

- a) **Personalización:** La personalización es una nota a resaltar debido a que se pueden crear plataformas que sean única y exclusivamente para el individuo que va a hacer uso de ellas, incluyendo de esta manera, todas sus preferencias y sus necesidades individuales.
- b) **Eficacia:** El hecho de que las plataformas de fitness y de bienestar permitan establecer objetivos a largo y a corto plazo, obliga a las personas a ser disciplinadas y, sobre todo y más importante, a estar motivadas. La motivación es una herramienta clave para el éxito, aumenta la felicidad y genera dopamina, que es un neurotransmisor del placer, haciendo que queramos repetir la misma experiencia (Valenzuela, 2016; Mantero, 2018).
- c) **Diversidad:** El amplio abanico de opciones que brindan las plataformas de fitness y de bienestar es abrumador. Entre la variedad de actividades que proporcionan destacan: ejercicios con pesas, boxeo, yoga, pilates y danza. Gracias a ello, el usuario puede seleccionar la opción que mejor se adapte a sus necesidades personales.
- d) **Flexibilidad y comodidad:** Estas plataformas permiten a los usuarios conectarse en línea desde cualquier parte del mundo, lo que les hace más persistentes porque no

hay excusa para no hacer deporte.

- e) **Utilidad:** En muchas ocasiones los usuarios no tienen los materiales necesarios para hacer las actividades pertinentes y las plataformas les facilitan ideas prácticas como sustitutos de los mismos. Por ejemplo, en el caso de no disponer de pesas para realizar la respectiva actividad, utilizar una botella de agua como sustitutivo.
- f) **Comunidad:** Gracias a estas plataformas las personas son capaces de relacionarse e interactuar, tanto con entrenadores como con otros usuarios, haciendo la experiencia mucho más amena y forjando relaciones de amistad.

### 11.3 Usabilidad y utilidad de las plataformas de fitness y bienestar

La funcionalidad de un producto refleja la compatibilidad entre utilidad y usabilidad. Si un producto es fácil de usar, pero no ofrece ninguna utilidad al usuario, el usuario no lo usará. Por lo tanto, el éxito de una plataforma está claramente relacionado con su facilidad de uso y utilidad (Cruz, 2017).

De esta manera, las plataformas han sido elaboradas para que sean simples y sencillas de manejar, permitiendo a los usuarios el acceso rápido a las distintas secciones. Además, otro aspecto importante, es el hecho de que las plataformas se adapten a cualquier dispositivo permitiendo su uso desde cualquier medio electrónico.

Jakob Nielsen, reconocido experto de la usabilidad y del diseño de conexiones con el usuario, emplea varios métodos para medir la usabilidad de un producto basándose en cinco atributos principales: eficacia, eficiencia, satisfacción, aprendizaje y memorabilidad. El propósito de estos atributos es determinar si un producto puede ayudar a los usuarios a lograr sus objetivos de manera efectiva, sin complicaciones, creando una experiencia agradable y promoviendo el aprendizaje y retención de información. A continuación, los vamos a estudiar en más profundidad (Cruz, 2017; Sánchez, 2015; Morales y Aguirre, 2017):

- a) **Capacidad:** La capacidad implica la habilidad del producto para que los usuarios logren con éxito llevar a cabo sus tareas. Si los usuarios logran cumplir satisfactoriamente sus objetivos, esto indica una notable usabilidad.

- b) **Competitividad:** Para medir la competitividad, es importante evaluar el tiempo y el esfuerzo que los usuarios necesitan invertir para abordar una cuestión. Si se logra reducir el tiempo y el esfuerzo necesarios, aumentará la competitividad y la eficiencia y, por consiguiente, mejorará la usabilidad.
- c) **Agrado:** La satisfacción tiene como propósito evaluar la experiencia subjetiva del usuario al interactuar con el producto. Nielsen afirma que se recomienda el uso de cuestionarios y escalas para medir este atributo. Si los usuarios establecen altos niveles de satisfacción, esto indica que el producto es fácil de usar y cumple con las expectativas y necesidades.
- d) **Enseñanza:** La pregunta fundamental a realizar es con qué facilidad o dificultad los usuarios aprenden a utilizar la plataforma. Si los usuarios se pueden formar ágilmente, esto indica una alta utilidad del producto.
- e) **Memorabilidad:** La memorabilidad de un producto se refiere a la capacidad que tiene un usuario de recordar cómo utilizar el mismo. Si los usuarios lo recuerdan rápidamente sin cometer errores, esto significa una buena usabilidad.

Concluimos afirmando que el enfoque de Jakob Nielsen es útil para los creadores y desarrolladores de plataformas de bienestar y fitness.

#### **11.4 Seguridad y privacidad de las plataformas de fitness y bienestar**

En la actualidad digital, la importancia de salvaguardar la privacidad y seguridad en las plataformas de fitness y de bienestar se intensifica. Al utilizar estas plataformas, los usuarios comparten datos personales confidenciales, y se espera que estas resguarden y preserven la privacidad de los mismos, asegurando la integridad de la información sensible.

Sin embargo, algunas plataformas carecen de medidas de seguridad adecuadas, lo que puede resultar en violaciones de la privacidad y uso indebido de los datos recopilados. El incidente de Strava en 2018 es un ejemplo destacado de esta preocupación. Los usuarios de esta popular plataforma de fitness podían rastrear y compartir sus actividades



deportivas a través de dispositivos como relojes inteligentes o teléfonos móviles. Sin embargo, se descubrió que Strava, utilizando su función de mapas en línea, de manera no intencionada, reveló ubicaciones militares secretas. Esto plantea preguntas sobre cómo las plataformas de ejercicio pueden afectar involuntariamente la privacidad y la seguridad nacional de todos los suscriptores (Uribe, 2019).

Además, se registró otro caso importante en 2019 que demuestra cómo la seguridad en las plataformas de bienestar y fitness puede verse comprometida. En ese mismo año, la aplicación de entrenamiento en línea propiedad de Under Armour, MyFitnessPal, sufrió una violación de seguridad. Se filtraron los nombres, direcciones de correo electrónico y contraseñas cifradas de millones de usuarios. Este evento enfatizó la necesidad de que las plataformas implementen medidas de seguridad rigurosas (Tovino, 2019).

Hoy en día, la seguridad y la privacidad de las plataformas de bienestar y fitness son fundamentales. La capacidad de estas plataformas para proteger la privacidad y la seguridad de los datos personales determina la confianza de los usuarios en ellas. Para abordar estas preocupaciones, se necesitan medidas de seguridad sólidas y transparentes, así como políticas claras de privacidad y un estricto cumplimiento. Solo de esta manera podremos aprovechar al máximo estas herramientas innovadoras.

## **12 Impacto del deporte en la salud y el bienestar**

### **12.1 Forma en la que las plataformas contribuyen al bienestar físico y mental y revisión de estudios científicos relevantes**

El ejercicio es fundamental para mantener un estilo de vida saludable. Puede reducir el riesgo de diabetes mejorando la sensibilidad a la insulina y ayudando a controlar los niveles de azúcar en sangre. También, fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea disminuyendo el riesgo de obesidad y enfermedades cardíacas. Del mismo modo, puede mejorar la función cognitiva y el estado de ánimo, liberando endorfinas y reduciendo el riesgo de padecer trastornos mentales (Nieto- Martínez, 2010).

Según un estudio publicado recientemente en la revista médica “*Journal of Affective Disorders*”, el ejercicio puede tratar la depresión de la misma manera que los antidepresivos.

En dicho experimento, las personas debían elegir entre someterse a un tratamiento con antidepresivos de 16 semanas de duración o realizar ejercicio. Sorprendentemente solo el 34% optó por el tratamiento de antidepresivos. El estudio de investigación publicado en la revista “*Journal of Affective Disorders*” encontró que el 44 % de ambos grupos experimentó una mejora en la depresión y la ansiedad. Sin embargo, mientras que la terapia de ejercicio mejoró tanto el peso corporal, como la variabilidad de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, los antidepresivos tuvieron peores resultados en relación al peso (Antolín, 2023).

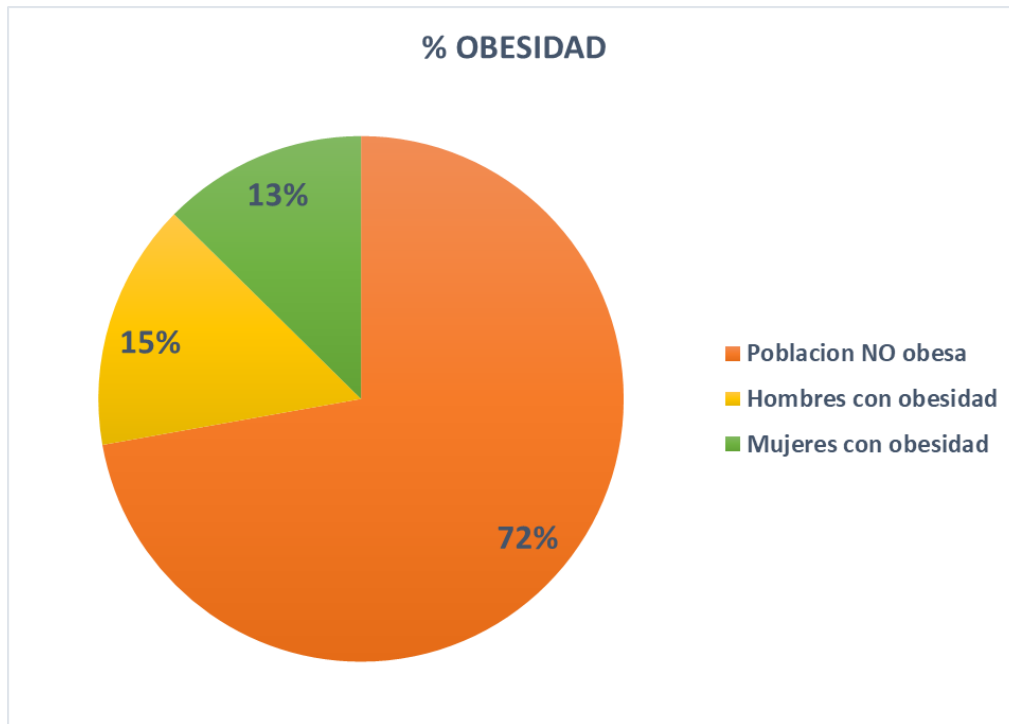
Igualmente, otro estudio realizado en Reino Unido, en marzo de 2018, publicado en la revista científica “*European Heart Journal*”, examinó cómo la actividad física, previa a la cirugía de reemplazo de corazón, afecta los resultados. Más de 4.000 pacientes fueron sometidos a cuestionarios y pruebas de esfuerzo y tras ello, los resultados revelaron que los pacientes que eran físicamente activos antes de la cirugía de reemplazo de corazón tenían menos probabilidades de desarrollar complicaciones postoperatorias. Además, los atletas tenían una tasa de mortalidad más baja en los primeros 30 días posteriores a la cirugía. Estos hallazgos respaldan la noción de que realizar actividad física regular antes de una cirugía cardíaca puede ser beneficioso para los resultados quirúrgicos y la recuperación (Williams et al., 2018).

## **12.2 Situación actual de la población española en la participación de prácticas deportivas y desafíos a tener en cuenta por las autoridades públicas**

En España, el número de personas que practican deporte y el nivel de obesidad en la población son dos temas de gran relevancia. Por un lado, cabe destacar que el nivel de participación diaria en actividades deportivas ha aumentado considerablemente durante los últimos años, de 19,5% a 23,8%. Sin embargo, en la pandemia de la COVID-19 practicaba deporte un 27,1% de la población, así lo establece el Instituto Nacional de Estadística (en adelante, “**INE**”) junto con el Ministerio de Cultura y Deporte y el Consejo Superior de Deportes (Colef, 2023).

Por otro lado, el **INE** establece que la obesidad en hombres es más común que en mujeres, 15,2% frente a 12,6%, respectivamente. Además, cabe decir que el porcentaje de obesidad de la población de 16 años o superior ha disminuido, situándose en un 33,6%.

**Figura 7: Porcentaje de obesidad en España.**



**Fuente: INE. Gráfico: Elaboración propia.**

Tras haber observado este gráfico, podemos asegurar que uno de los desafíos a los que se enfrenta el mundo es promover, desde edad temprana, la actividad deportiva en todo tipo de ámbitos posibles. Los ciudadanos deben ser conscientes de la importancia de fomentar el gusto y conciencia por el deporte abordando la problemática desde una perspectiva multidisciplinar.

En este sentido, las autoridades públicas deben implementar políticas que estimulen la actividad física promoviendo conciencia sobre la necesidad de llevar una vida sana, así como desarrollar programas que incentiven la participación y restablecimiento de las instalaciones deportivas.

### **13 Planteamiento estratégico:**

Peter Drucker, un reconocido experto en gestión, ha destacado la importancia de la planificación estratégica al decir que una organización debe establecer metas a largo plazo y determinar con anticipación cómo lograrlas. Drucker afirma que la planificación estratégica ayuda a las empresas a prever y prepararse para el futuro, permitiéndoles tomar decisiones más sólidas y adaptarse, de manera proactiva, a los cambios en el entorno empresarial (Chiavenato y Sapiro, 2017; Barrera Castillo et al., 2023).

#### **13.1 Análisis externo: PESTEL**

El aumento de la conciencia social sobre la importancia de la salud y el bienestar ha impulsado las plataformas de fitness en la era moderna. Sin embargo, para destacar en un entorno de mercado altamente competitivo, estas plataformas deben comprender y adaptarse a las diversas circunstancias que guían su entorno de funcionamiento. Es aquí cuando entra en juego el análisis de los factores políticos, económicos, sociales, tecnológicos, ecológicos y legales (en adelante, “**PESTEL**”).

El análisis **PESTEL** es una herramienta analítica para examinar los factores del macro entorno, los cuales son, políticos, económicos, sociales, tecnológicos, ecológicos y legales. El objetivo principal es comprender el entorno en el que opera la empresa y cómo estos factores pueden afectar su productividad (Barrera Castillo et al., 2023).

##### **13.1.1 Factores políticos**

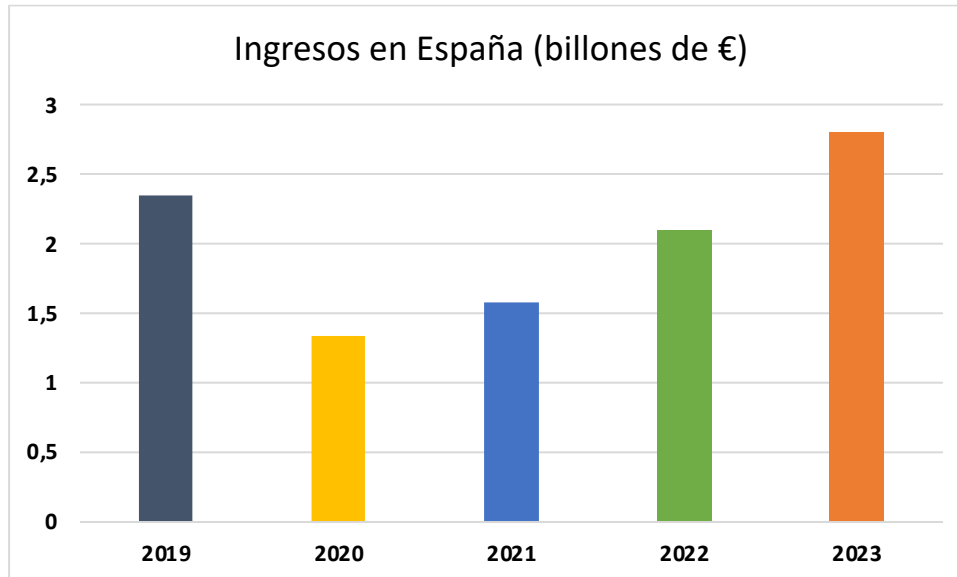
Con respecto a los factores políticos del análisis **PESTEL**, en el contexto de las plataformas de fitness y de bienestar, podemos observar cómo los mismos desempeñan un papel crucial al influir y configurar el entorno en el que estas plataformas operan, abarcando desde políticas de salud propuestas por el estado hasta regulaciones gubernamentales.

Después de analizar cómo estos elementos afectan de manera directa e indirecta al desarrollo de las plataformas, podemos concluir que, en la sociedad actual, España se enfrenta a dos desafíos significativos en cuanto a la salud. En primer lugar, aumentar la duración de vida de sus ciudadanos y, en segundo lugar, combatir las enfermedades no contagiosas, que actualmente son la principal causa de muerte en el país. El consumo

excesivo de tabaco y alcohol, el sedentarismo y una dieta poco saludable son factores de riesgo relacionados con estas enfermedades. Es importante destacar que el gobierno está dispuesto a promover y apoyar estilos de vida saludables. Por ello, el Ministerio de Sanidad español lanzó en enero de 2015, y con vigencia hasta el 2025, la ‘Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud’ (en adelante, “SNS”) con el objetivo de crear un entorno favorable y promover el bienestar entre los ciudadanos (Mireles et al., 2018).

Por otro lado, conviene prestar atención a la situación política actual española. En 2022 tras superar la pandemia de la COVID-19, se produjo la invasión de Rusia a Ucrania, lo que resultó en una dependencia energética del suministro del gas ruso, dando comienzo a un año realmente caótico (Real Instituto Elcano, 2022). Como podemos visualizar en el siguiente gráfico, los ingresos en el mundo del fitness cayeron en picado en España en el año 2020.

**Figura 8: Desarrollo de ingresos invertidos por la población española en el mundo del fitness y del bienestar.**



**Fuente: Deloitte. Gráfico: Elaboración propia.**

“*Quien resiste, gana*”. Esta célebre frase surgida en los tiempos de Nerón por el antiguo poeta romano Persio ha cobrado gran relevancia para España actualmente (Rebolledo, 2016). Siguiendo esta línea, en noviembre de 2023, el presidente del gobierno en

funciones y líder del Partido Socialista Obrero Español (en adelante, “**PSOE**”) ganó las elecciones tras haber realizado una serie de pactos.

Por ello, antes que nada, sería interesante hacer un recorrido por los hechos transcurridos. En mayo de 2023, se apostaba porque el presidente del Partido Popular, (en adelante, “**PP**”) Alberto Núñez Feijóo, fuese el próximo líder del país, tras haber superado con creces, según fiables encuestas, el competitivo debate y haber ganado las elecciones autonómicas celebradas el 28 de mayo de 2023. Sin embargo, un giro de los acontecimientos tuvo lugar, Pedro Sánchez decide celebrar elecciones generales el 23 de julio de 2023, fecha en la que muchos españoles tuvieron que votar por correo al no encontrarse presentes en sus respectivas comunidades autónomas por motivo del comienzo de las vacaciones de verano. Por una parte, el **PP** con 137 escaños, unidos a Vox con 33 escaños, no sumaban suficientes votos para llegar a la mayoría absoluta. Por la otra, el **PSOE** con 121 escaños podría gobernar si obtuviese el apoyo de los restantes partidos políticos, y eso consiguió, meses después, Pedro Sánchez (Alonso, 2023).

El 16 de noviembre de 2023, Pedro Sánchez es nombrado presidente del Gobierno, de acuerdo con lo estipulado en el artículo 99 de la Constitución Española (en adelante, “**CE**”) con 179 votos a favor de los partidos políticos de Sumar, Esquerra Republicana de Cataluña (en adelante, “**ERC**”), Junts, Bildu, Bloque Nacionalista Gallego (en adelante, “**BNG**”) y el Partido Nacionalista Canario (en adelante, “**PNC**”) y 171 en contra del **PP**, Vox y Unión del Pueblo Navarro (en adelante, “**UPN**”). La propuesta de Junts y ERC para que Pedro Sánchez fuera investido requería la aprobación de la ley de amnistía como condición inexcusable. La misma significa el olvido de los delitos cometidos durante el proceso soberanista de Cataluña y el referéndum ilegal del 1-0. Todo ello conlleva el regreso de Carles Puigdemont, líder de Junts, a España, generando múltiples revueltas y manifestaciones por la población española (Escobar, 2023).

Asimismo, en el ámbito internacional cabe destacar el conflicto caótico entre Israel y Hamás, el cual estalló el 7 de octubre de 2023, por motivo de la invasión a Israel. Estos crímenes de guerra afectan muy negativamente a Europa y al resto del mundo aumentando el nivel de alerta antiterrorista por el ingobernable miedo (Parra, 2023).

Por último, se puede decir que 2024 va a ser un año lleno de expectativas para todos. En el plano internacional, resaltan los distintos procesos electorales de México con futuras elecciones en junio y en Estados Unidos (en adelante, “**EEUU**”) con elecciones en noviembre, donde se espera con inquietud si Donald Trump será el próximo presidente del Gobierno. Al ser la primera potencia mundial, las elecciones en **EEUU** tienen un impacto en los acuerdos y la situación actual de todos los países. Además, la segunda mitad del 2024 estará marcada por las elecciones al Parlamento Europeo (Real Instituto Elcano, 2024).

Como podemos observar, la situación política en España es sumamente delicada, debido a que los últimos acontecimientos han generado un cambio drástico de 360 grados en la vida de todos los ciudadanos, generando incertidumbre y enfrentamientos significativos.

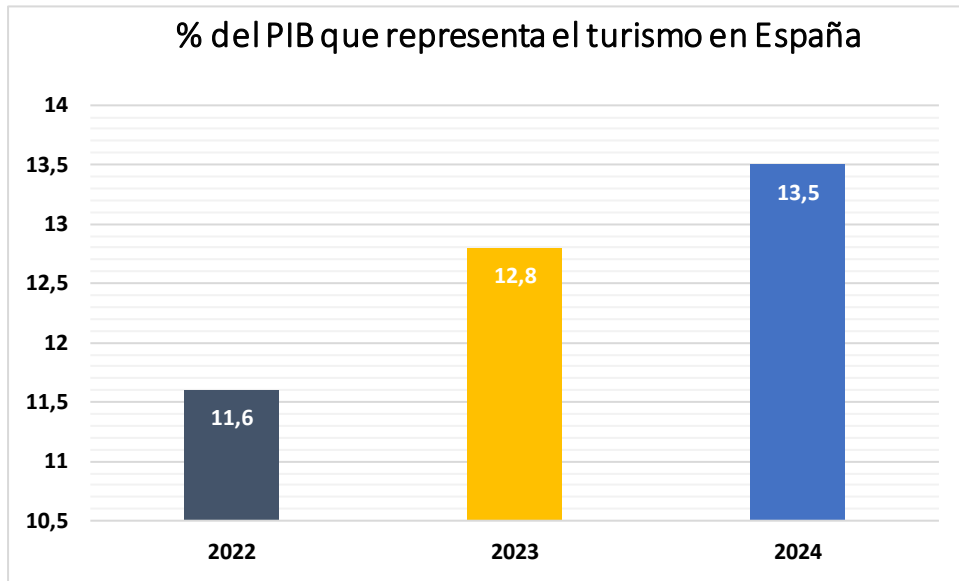
### **13.1.2 Factores económicos**

Desde la perspectiva **PESTEL**, el contexto económico de las plataformas de fitness y de bienestar se ha visto afectado por las siguientes particularidades:

#### **1. Situación Económica:**

Hoy, España, enfrenta numerosos desafíos económicos, desde las crisis energéticas a la inacabable deuda del estado español de disparatada cuantía. En 2025 se prevé que el petróleo se encarecerá un 20%, mientras que el gas un 40% (Olcese y Olcese, 2023). Además, Europa ha sufrido un claro debilitamiento de la economía desde verano, siendo la inseguridad generalizada por parte de la población uno de los principales factores que juega en su contra. Asimismo, se prevé un menor crecimiento de la economía a escala mundial durante los próximos años. El Banco de España alerta de una recesión del 2,3 % al 1,8% para el año 2024 (Maqueda et al., 2023). En relación al sector turístico, 2024 arranca con un futuro esperanzador para España, se estima que el mismo represente un 13,5% del Producto Interior Bruto (en adelante, “**PIB**”), siendo las Islas Canarias uno de los destinos con mayor éxito (Galindo et al., 2024). En el siguiente gráfico podemos ver la evolución del turismo:

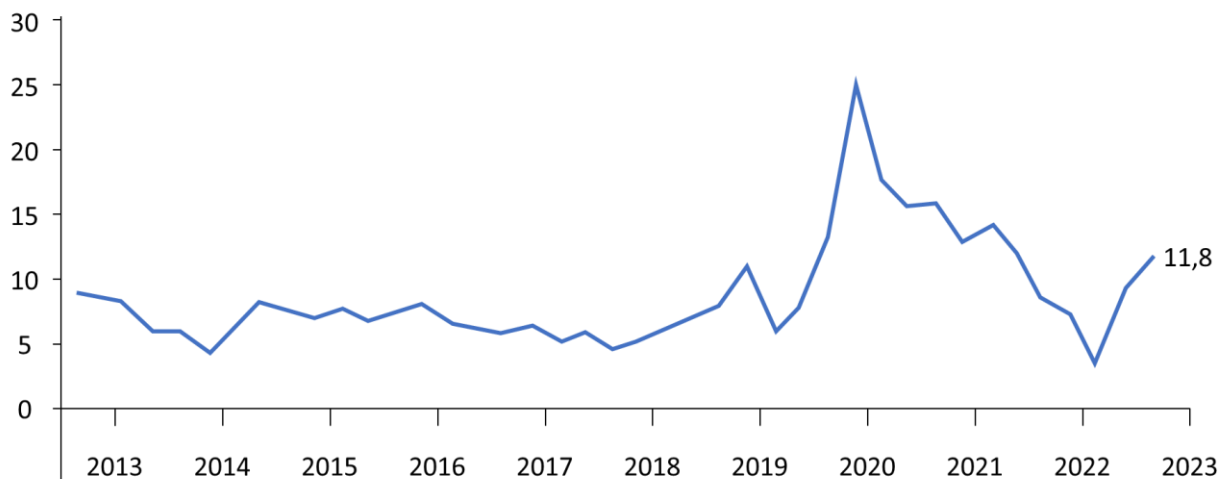
**Figura 9: Evolución, a lo largo de los años, del porcentaje del PIB que representa el sector turístico en España.**



**Fuente: INE y El País. Gráfico: Elaboración Propia.**

Además, el índice de ahorro de los hogares creció un 2,5 % en 2023 alcanzando la cifra de 11,8%, como podemos observar en la siguiente figura.

**Figura 10: Tasa de ahorro de los hogares. Porcentaje de renta disponible.**



**Fuente: INE. Gráfico: Elaboración propia.**



Sin embargo, las previsiones del índice de ahorro que tiene la Fundación de la Caja de Ahorros para el año 2024 son inferiores a las de los años anteriores, alcanzando la cifra del 6,7% que es lo que representa la media histórica (Ep et al., 2023). Podemos afirmar que una disminución de la tasa de ahorro resulta muy negativa porque significa menor capacidad de afrontar posibles eventualidades, inversiones a largo plazo y jubilación.

## **2. Tasas de empleo:**

España sobresale por ser uno de los países con mayor tasa de parados del mundo. En 2023, la tasa de desempleo estaba alrededor de 11,8%, lo que podría influir en la capacidad de las personas para gastar en servicios de fitness y de bienestar. Asimismo, según las Oficinas del Servicio Público de Empleo Estatal (en adelante, “SEPE”), la tasa de desempleo para el año 2024 se estima en un 12,1%, siendo el sector servicios el más perjudicado (Desempleo de España, 2024).

## **3. Ingresos de la población:**

El nivel de ingresos de la población es crucial. Según datos más actualizados de la cotización de la Seguridad Social de España, el salario medio mensual es de 2.106 euros (Díaz, 2023). Adicionalmente, cabe decir que el Salario Mínimo Interprofesional (en adelante, “SMI”) para el año 2024 sube de 1.080 a 1.134€ (Labrador, 2024).

## **4. Estabilidad económica:**

Según el indicador adelantado del INE, la inflación anual del Índice de Precios al Consumo (en adelante, “IPC”) para enero de 2024 ha sido del 3,4%. Se aprecia que la inflación en España ha aumentado considerablemente durante los últimos años. Esto deriva en una disminución de los ingresos de la población debido a que los consumidores van a necesitar más dinero para comprar lo mismo.

Además, la tasa de variación anual, en enero de 2022, de los equipamientos de deportes aumentó 2,5 puntos porcentuales respecto el año 2021, conllevando a un incremento porcentual en los precios de estos productos en comparación con el mismo periodo del año anterior. En 2023 el IPC de los servicios recreativos, deportivos y culturales fue del 2,7% y se estima que tenga un crecimiento

constante para el año 2024. Así, un aumento en esta tasa puede impactar negativamente en el acceso y asequibilidad de los equipamientos deportivos, afectando a consumidores y empresas relacionadas con la industria del deporte y recreación (Perfect Gym Solutions, 2023).

## **5. Tendencias de gasto del consumidor:**

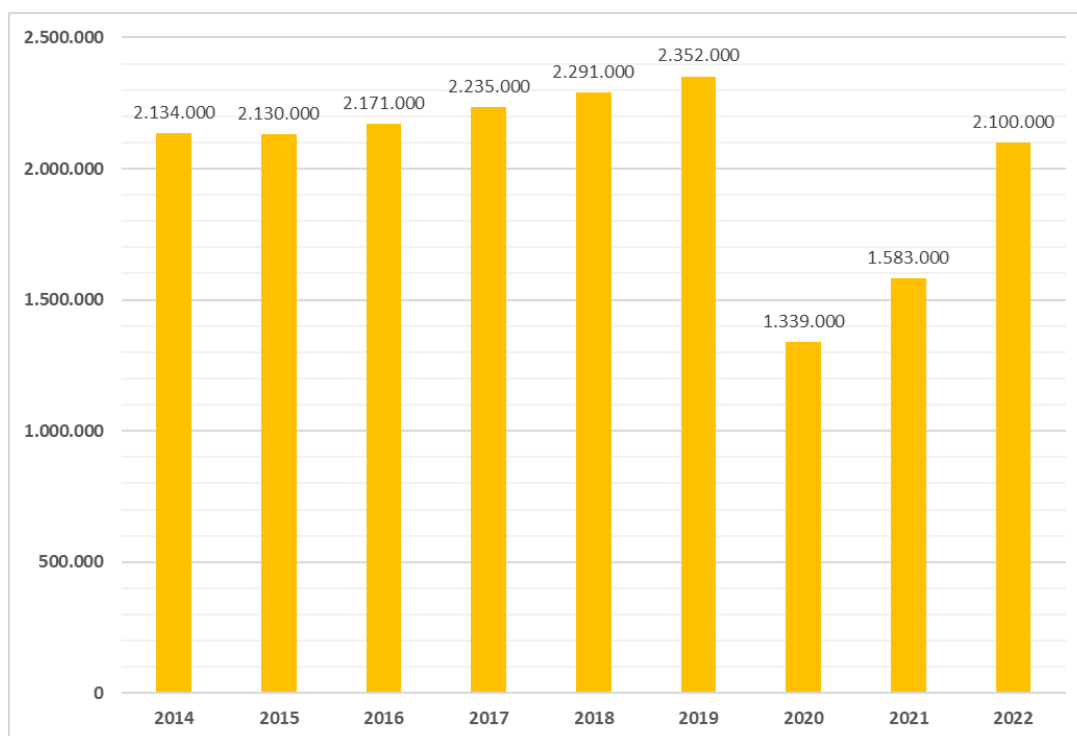
Las tendencias de gasto del consumidor han evolucionado radicalmente y fue la pandemia el detonante de la revolución ya que, durante la misma, las preferencias por servicios de fitness en línea, aumentaron exponencialmente. Igualmente, la conciencia sobre los problemas de salud mental ha llevado a las personas a cuidarla activamente buscando formas de mejorarla, como es, haciendo ejercicio.

Está claro que las personas están cada vez más dispuestas a invertir en su salud física y mental, porque afirman, que no solo mejora su calidad de vida actual, sino que también contribuye a un envejecimiento más saludable.

En este aspecto, según una aplicación que mide la actividad física conocida como Strava, el deporte semanal realizado por las personas subió de media 2,5 millones en 2020 a raíz de la pandemia, incrementando el número de seguidores a dicha plataforma en 25 millones a nivel mundial. Como dato interesante, en marzo de 2020, la población española destinó un 1.159% más de sus ahorros a máquinas de correr en la compañía de venta on-line de bajo costo llamada Aliexpress. También, en marzo de 2020, el consumo de rodillos creció alrededor del 500%, el de máquinas elípticas un 220% y el de bicicletas estáticas un 450%, según fuentes de Idealo (El Economista, 2021).

Cabe destacar, que como se puede observar en el siguiente gráfico, los ingresos en España en el área del fitness en 2022 alcanzaron la cifra de 2.100 millones de euros, volviendo a su ser tras las desastrosas consecuencias de la complicada pandemia (Deportiva, 2023).

**Figura 11: Facturación, en millones de euros, del mercado fitness en España en 2022.**



**Fuente: Europa Active y Deloitte. Gráfico: Elaboración propia.**

Asimismo, en Europa en el año 2023, se han registrado unos beneficios en el área del fitness y bienestar de 28.000 millones de euros conforme al informe de European Health y Fitness Market Report (Perfect Gym Solutions, 2023) y, se estima que a lo largo de 2024 sigan creciendo.

### **13.1.3 Factores sociales**

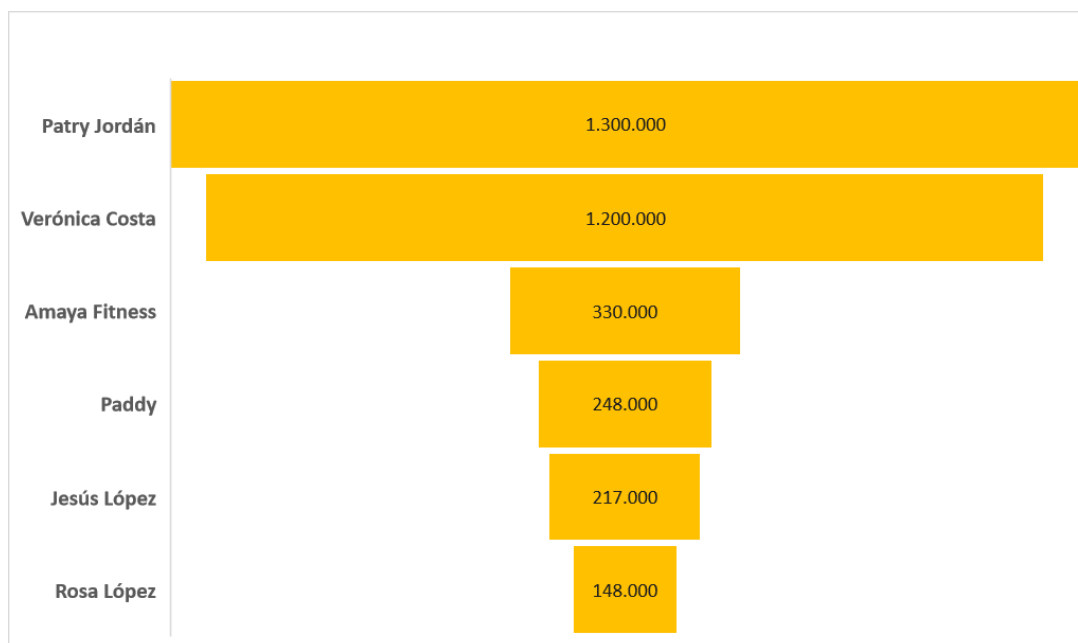
Los factores sociales que influyen en las plataformas de fitness y bienestar son los mencionados a continuación:

- 1. Modificaciones en el estilo de vida:** Actualmente, se constata una importante evolución en las costumbres vitales de los individuos en España. El modo de vida saludable, incorporando una alimentación equilibrada y constante actividad física, está siendo cada vez más popular, lo cual lleva al surgimiento y desarrollo de plataformas de deporte y de bienestar. Tras la pandemia, en torno al 80% de la población española tiene más consciencia con lo que come tratando que sea bajo en grasas y con reducido índice calórico (Segarra, 2023).

- 2. Sensibilización en el terreno de la salud:** Además, existe un incremento en la conciencia en relación a las cuestiones de salud y una amplificada presión social por mantenerse saludable. La preocupación de la sociedad española por conservar su estado físico está ascendiendo, originando así una creciente demanda de productos de fitness y de bienestar. Según la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022, elaborada por el Ministerio de Cultura y Deporte, junto al Consejo Superior de Deportes, el 56,2 % de la población realiza algún tipo de actividad física al menos una vez a la semana (Deportiva, 2022).
- 3. Aumento de la población mayor:** España, gracias a su dieta mediterránea, tiene una de las expectativas de vida más altas del mundo, lo que está llevando a un envejecimiento de la población con una esperanza de vida de 86,3 años en mujeres y 80,9 en hombres, situándose entre los cinco países más longevos del mundo (López, 2022).
- 4. Formación en salud, ejercicio y bienestar:** La educación en salud, ejercicio y bienestar está en crecimiento. En esta línea, el Gobierno de Madrid ha lanzado un innovador esquema de recomendaciones de ejercicio físico, en estancias de Atención Primaria, con la finalidad de promover la instauración de estilos de vida beneficiosos. De acuerdo con cifras de la Organización Mundial de la Salud (en adelante, “OMS”), más del 80% de los menores y cerca de un cuarto de la población adulta, no satisfacen las cantidades de actividad física sugeridas como recomendables (Minutos, 2023). Además, en general, la sociedad muestra un constante interés en aprender más sobre estos temas, como se puede ver en la ascendente popularidad de los “*influencers*” de ejercicio en las redes sociales, impactando positivamente en el uso de plataformas de fitness y de bienestar. Cabe decir que llama la atención que los “*influencers*” en España tienen títulos universitarios en ciencias de la actividad física. Esto denota un progreso notable respecto a la competencia en el mundo hoy en día. Entre ellos sobresalen: Patry Jordán con 1,3 millones de seguidores en Instagram y 12 millones en Youtube, Verónica Costa con 1,2 millones de seguidores en Instagram y conocida entrenadora de presentadoras de televisión y modelos, destacando siempre por su discreción y Juanjo Rodríguez con 57.000 seguidores, entrenador de Mar Saura,

Blanca Suárez, Paula Echevarría y políticos y deportistas de reconocido prestigio (Zuazo, 2021).

**Figura 6: Número de seguidores de los “influencers” en 2024.**



**Fuente: Europa Active y Deloitte. Gráfico: Elaboración propia.**

- 5. Requerimiento de adaptabilidad y facilidad:** El crecimiento en popularidad es notable en lo que respecta a opciones de actividad física que se ajustan a las exigencias del consumidor, tales como la instrucción de fitness a través de internet y las aplicaciones para deportes. Tales opciones brindan a los usuarios la libertad de hacer ejercicio cuándo y dónde elijan. Siempre y cuando las plataformas de salud y de fitness puedan transformarse y responder a las constantes y cambiantes necesidades y gustos de los consumidores, se apuesta por un futuro esperanzador para dichas plataformas. EuropaActive y Deloitte, tras una investigación realizada, afirman que del 65% de los europeos que no practican deporte en un club, casi un 30% lo hace desde sus respectivas casas (Brands, 2023).

#### **13.1.4 Factores tecnológicos**

España es uno de los países europeos más avanzados en términos de digitalización, con una penetración de uso de teléfonos móviles de alrededor del 86% (Rentero, 2023). Así,

existen varios factores tecnológicos que tienen un impacto en las plataformas de fitness y bienestar:

- 1. Evolución rápida en dispositivos tecnológicos:** El hecho de que las plataformas se adapten a cualquier medio dispositivo es un aspecto crucial para los consumidores, permitiéndoles grandes ventajas y oportunidades, como, por ejemplo, ahorro de tiempo y dinero y, brindándoles una experiencia más completa y personalizada. Además, las clases se pueden ver en directo o una vez grabadas. Todo ello ha surgido y se ha expandido gracias a la pandemia de la COVID-19 y el consiguiente confinamiento, como respuesta para mantener un estilo de vida dinámico durante la obligación de no poder salir de casa (Galafate, 2020).
  
- 2. Protección de datos:** Es imperativo establecer medidas de seguridad fiables para proteger la identidad de los beneficiarios. Las causas fundamentales que resaltan la relevancia de tal resguardo son las mencionadas a continuación (Prostarseo, 2024):
  - Fiabilidad y reserva del cliente
  - Acatamiento normativo con la subsiguiente adhesión a las normas de privacidad
  - Datos médicos y de bienestar como lesiones o fármacos
  - Resguardo ante peligros informáticos
  - Sostenimiento de la excelencia, rectitud y salud de los clientes
  
- 3. Obsolescencia tecnológica:** Existe la obligación de estar al día con las tendencias más recientes para mantenerse competitivos en el mercado. Dentro de las corrientes más vanguardistas sobresale la tecnología portátil vestible, es decir, aquella que podemos llevar puesta, como, por ejemplo, un reloj. La misma se centra en medir variables del entrenamiento para optimizarlo lo máximo posible (Cardinale, 2022).

En esta área, destacan los relojes inteligentes. La marca Garmin es una de las más conocidas por los materiales empleados en su fabricación que son cristal de zafiro, fibra de carbono y metal, como material protagonista (Sánchez, 2023). En este aspecto, paralelamente resalta Apple, siendo el líder absoluto en la categoría de

“wearables” en el primer trimestre de 2019 con casi 13 millones de dispositivos repartidos. Cuando hablamos de “wearable” hacemos referencia a dispositivos portátiles para llevar puestos (Moreno, 2019; Phelan, 2019). Para evaluar la utilidad de un “smartwatch”, deben cumplirse diversos criterios (Jiménez y Pallares, 2022):

- Controlador del ritmo cardiaco
- Rastreador de la longitud, equilibrio y localización mediante un Sistema de Posicionamiento Global (en adelante, “GPS”)
- Impermeabilidad y ligereza del reloj
- Resistencia al impacto
- Inteligibilidad en condiciones de luz no óptimas
- Posibilidad de descarga de aplicaciones móviles y auditivas

También, tienen mucha popularidad las bandas elásticas que han pasado a ser un complemento esencial para aquellos que buscan un rendimiento máximo de sus sesiones de ejercicio. Las mejores marcas son Technogym, Gritin y Jateka. La influencia de las cintas de acondicionamiento físico se ve influida por los siguientes elementos (De Sevilla, 2023):

- Fuerza
- Excelencia del material
- Alternativas de ajuste disponible

Concluimos que los factores tecnológicos son fundamentales para que las plataformas de fitness y bienestar se adapten a un mundo en continuo progreso y disfruten de los nuevos desarrollos tecnológicos.

### **13.1.5 Factores ecológicos**

Entre los factores ecológicos que afectan a las plataformas de fitness y bienestar destacan:

- 1. Conciencia ecológica del usuario con el entorno:** Hoy en día, la creciente demanda de productos y servicios de fitness respetuosos con el medio ambiente se ha convertido en una necesidad. En este momento crucial, la necesidad del fitness ecológico se acentúa, ya no vale con que las plataformas sean competitivas con múltiples recursos de los que disponer, sino que, además, deben ser

conciliadoras con el entorno con el objetivo de que el público las vincule con la idea de una marca con valores. Tanto es así que, en el año 2022, una investigación del Instituto Máquinas de Negocios Internacionales (en adelante, “**IBM**”) para el Valor Empresarial, reveló que más del 50% de los participantes afirma que la preocupación por el medio ambiente tiene una relevancia superior que la que tenía hace un año. Por todo lo mencionado anteriormente, las plataformas apuestan por un diseño energéticamente útil, mejorando el diseño de la aplicación además de prolongar la duración de la batería (Energy, 2023; Crosshero, 2023)

2. **Adaptación al cambio climático:** Se deben considerar las condiciones climáticas extremas y los cambios en los hábitos de la actividad física al utilizar las plataformas. Por ejemplo, emplear tecnologías emergentes desarrollando recursos para promover rutinas de ejercicio que se adapten a las distintas condiciones climáticas. Es más, las funciones de seguimiento ambiental de ciertas aplicaciones fitness permiten que los usuarios supervisen su impacto de carbono, posibilitando a los individuos hacer elecciones sostenibles al calcular la energía consumida en sus ejercicios y proporcionar opciones amigables con el medio ambiente, manteniendo su actividad física (Energy, 2023).
3. **Cumplimiento de normativas ambientales:** La fabricación y distribución de tecnologías de fitness debe cumplir con las regulaciones ambientales, incluida la gestión adecuada de desechos electrónicos y el uso de equipos “*eco-friendly*”, con el objetivo de aminorar la huella de carbono.

Proveniente de las Naciones Unidas de la cumbre de Río de Janeiro, la normativa de la Organización Internacional de Normalización (en adelante, “**ISO**”) **14001:2015**, proporciona a las compañías la oportunidad de implementar un sistema de gestión ambiental con el objetivo de comprometerse con el entorno al supervisar sus respectivas actividades. Esto conlleva a una (Mazaira, 2020):

- Disminución de gastos: **ISO 14001:2015** impulsa a utilizar equipos e instalaciones eficientes, resultando en un decrecimiento del consumo.
- Mayor prestigio: Al adoptar la **ISO 14001:2015**, se refuerza el



reconocimiento de cara al público, ya que, en la actualidad, la Responsabilidad Social Corporativa (en adelante, “RSC”) relacionada con el medio ambiente es una corriente presente en todas las empresas del mundo.

- Ejecución: La observancia de la norma evidencia la conformidad de la empresa con las exigencias legales, lo cual podría disminuir a largo plazo las posibilidades de enfrentar litigios.
- Implicación: La participación del equipo a través de la optimización de la comunicación interna, generando grupos más estimulados y en sintonía con los principios, labores y actuaciones de la empresa.
- Evolución: Los avances constantes resultan fundamentales debido a que habilita a la empresa para vigilar, valorar y perfeccionar de manera continua su desempeño ecológico.

Como dato interesante, en 2010, Adam Bosel fundó el gimnasio pionero llamado “*Green Gym*” en **EEUU**. Este gimnasio tiene la capacidad de crear, en máximo rendimiento, una media de hasta 40.000 kilovatios-hora. Adam, introdujo al mercado una instalación completamente sustentable y respetuosa con el medio ambiente, posibilitando la reducción de hasta casi un 90% en el uso de energía eléctrica convencional (Mazaira, 2020; Agencias, 2016).

En suma, todas las medidas mencionadas anteriormente contribuyen con la sostenibilidad ambiental y de igual manera, engrandecen la experiencia de los consumidores al conectar el deporte y el bienestar con un modo de ser sensato con el medio ambiente.

### **13.1.6 Factores legales**

En el contexto legal español, las plataformas de fitness y de bienestar deben cumplimentar los siguientes criterios:

- 1. Ley Orgánica 3/2018, de 5 diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales** (en adelante, “LOPDGDD”): Todas las empresas deben obedecer la LOPDGDD, donde se pone de manifiesto

cómo se debe tratar la información personal de los usuarios. El fin es adaptar el sistema jurídico español a las prescripciones del Reglamento de la Unión Europea (en adelante, “UE”) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril, de forzoso cumplimiento para todos los estados miembros (Gómez, 2019).

2. **Ley General de Publicidad y la legislación que ampara a los consumidores:** Es imprescindible que toda la información que se difunda en el mercado sea veraz, sin que, bajo ningún caso, puedan existir actos de competencia desleal, como así establece la Ley de Defensa de los Consumidores y Usuarios en su artículo 8 (Desantes-Guanter, 1991).
3. **Estatuto de los Trabajadores** (en adelante, “ET”): Además, es esencial que las plataformas cumplan con las normas establecidas en el **ET**, el cual regula las relaciones laborales entre empleadores y trabajadores, definiendo condiciones de trabajo, tipos de contratos, procedimientos de despido, representación sindical y extinción del contrato, del mismo modo que derechos y deberes de ambas partes (Estatuto de los Trabajadores, 2015).
4. **Ley de Prevención de Riesgos Laborales:** El artículo 40.2 de la **CE** reza que el estado debe salvaguardar el bienestar de todos los ciudadanos. Es de notar que esta ley es de gran relevancia ya que las plataformas de fitness y bienestar implican actividades físicas y logísticas (DE ESPAÑA, 1995).

Para poder operar legalmente en España y proteger tanto a los usuarios como a los empleados, las plataformas de fitness y de bienestar deben tener en cuenta estas regulaciones legales.

## **14 Desarrollo de una propuesta de valor: El caso de éxito de Entrena Virtual**

### **14.1 La empresa Entrena Virtual y su entorno**

Dedicaré este capítulo a realizar un exhaustivo análisis, interno y externo, sobre el caso de éxito de la empresa Entrena Virtual, liderada por la célebre “*influencer*” Verónica

Costa y su marido, Javier Menéndez. Explicaré detalladamente qué es Entrena Virtual, qué servicios proporciona y cómo ha sido su comienzo a lo largo de los últimos años.

Antes de nada, quiero hablar de sus fundadores, Verónica Costa, conocida en el mundo del fitness, desde 2010, como Vikika Costa o Vikika Fit y Javier Menéndez. Padres, “*influencers*” y entrenadores personales, han ganado renombre en España a través de sus redes sociales y de su plataforma Entrena Virtual.

Estas inspiradoras personas nos enseñan que una de las principales claves de la vida es la conciliación, ya que el hecho de conciliar una vida laboral ajetreada con la práctica de ejercicio es una meta fácil de alcanzar, siempre que tengamos una ambición sana.

Entrena Virtual, fue creada por Vikika y su marido, Javier, en el año 2020 en un contexto de pandemia. El propósito era dar a conocer a la sociedad que ejercitarse implica entretenimiento, desconexión y salud y que la pandemia, no iba a ser impedimento para ello. Hoy, Entrena Virtual, cuenta con aproximadamente 30.000 suscriptores y destaca como la principal plataforma de formación en línea, tanto en España, como en Latino América (Entrena, 2022).

En 2022, Entrena Virtual, facturó cerca de 5 millones de euros, jugando con la gran ventaja de no tener que pagar instalaciones ya que la plataforma no tiene gimnasios. Así, desde el primer mes de apertura, la compañía ha generado beneficios (Requena, 2023).

Cabe recalcar la gran variedad de servicios que ofrece la popular plataforma de fitness y bienestar, con más 300 clases mensuales. Además, sus entrenadores suben diariamente entre 10 y 15 entrenamientos. La suscripción a la plataforma cuesta 17,9 euros al mes o 179,9 euros al año, siendo una de las plataformas “*low-cost*”.

En la aplicación de Entrena Virtual, encontramos diversas categorías, entre las que distinguimos:

- I. Objetivos
- II. Entrenamiento
- III. Consejos
- IV. Cuerpo y mente

V. Nutrición

VI. Entrena Virtual

Como podemos observar, la plataforma no solo proporciona entrenamientos basados en el cardio y la fuerza, sino que también nos da consejos sobre nutrición para tener un estilo de vida saludable y nos motiva para alcanzar nuestras metas. Entrena Virtual cuenta con un cualificado equipo de 60 expertos en salud mental, especialistas en nutrición y entrenadores de gran prestigio.

#### **14.2 Análisis interno de la empresa Entrena Virtual**

El análisis interno de la empresa "Entrena Virtual" incluye una evaluación exhaustiva de sus recursos, estructuras organizativas, procesos internos, talento humano y tecnología. Es un proceso profundo que busca descifrar los aspectos fundamentales que afectan al funcionamiento y el rendimiento de la misma.

En primer lugar, debemos hacer referencia al equipo de recursos humanos. En Entrena Virtual, sus fundadores dan principal prioridad a este equipo. Entrena Virtual busca contratar a un personal de calidad, donde los valores primen por encima de todo. Entre las competencias que se buscan para contratar nueva plantilla podemos enfatizar: la capacidad de liderazgo, la habilidad para desarrollar una buena inteligencia emocional, la disposición para empatizar con el resto de personas, la facilidad para trabajar en equipo y la eficacia para desarrollar los diversos programas de formación y desarrollo.

En segundo lugar, en cuanto a la estructura organizativa, Entrena Virtual opta por una organización basada en equipos donde la empresa se construye en torno a equipos con autonomía suficiente para tomar sus propias decisiones multidisciplinares, fomentando la colaboración y la responsabilidad compartida.

A continuación, en relación a los procesos internos, Entrena Virtual persigue el objetivo de sacar la máxima rentabilidad a la empresa, previendo obstáculos para tomar medidas previsoras y competentes. Un ejemplo de ello, es que el capital primordial de Entrena Virtual es su equipo humano, por ello, cada entrenador realiza las grabaciones requeridas para ir un mes por delante de lo que ven los suscriptores en la pantalla. Esto se debe a que

en el caso de que uno de ellos enferme, los suscriptores no se queden sin entrenamientos del entrenador al respecto.

Asimismo, la tecnología y los sistemas de Entrena Virtual está en constante evolución y progreso. Es así que se revisa con periodicidad la infraestructura tecnológica de la empresa incluyendo software, hardware y sistemas de información. Es sorprendente cómo la integración de tecnologías avanzadas puede perfeccionar el poder de la toma de decisiones.

Además, ya anteriormente nombrado y muy ligado con los recursos humanos, la cultura organizacional de la empresa juega una pieza fundamental en el “*puzzle*”. Tanto Verónica como Javier y el resto del equipo, buscan que los empleados estén motivados y trabajen con ilusión para crear una cultura con unos valores sólidos. Como dice Eduardo Alighieri: *“Los principios y valores no son negociables, quien vende su conciencia envenena su propia existencia”*

Por último, acerca de las finanzas y los recursos materiales, la empresa cuenta con expertos contables y administradores encargados de llevar a cabo una gestión completa de los inventarios y recursos financieros, distribuyéndolos con equidad y eficiencia.

#### **14.2.1 Estrategia corporativa, competitiva y de marketing de la empresa Entrena Virtual**

Entrena Virtual se enorgullece de contar con una poderosa estrategia corporativa respaldada por la presencia de Vikika y Javier, auténticos “*influencers in house*”, es decir, aquellos que colaboran directamente con la empresa formando parte del equipo interno. Su participación en la plataforma no solo añade un toque de autenticidad y cercanía, sino que también fortalece la comunicación al transmitir un mensaje sincero y directo. Esta transparencia impulsa a la comunidad a probar los servicios, confiando en que obtendrán resultados reales. Con su respaldo, la marca ha logrado expandir su base de seguidores, convirtiendo a los usuarios en verdaderos embajadores de la misma. La empresa se compromete a seguir cultivando este enfoque positivo y directo en la estrategia de marketing, manteniendo siempre la autenticidad que la caracteriza.

En primer lugar, lo que distingue a Entrena Virtual de otras plataformas es su compromiso con cambiar la vida y la salud de las personas. En segundo lugar, la marca ha realizado una inversión considerable en tecnología, destinando más de 1 millón de euros al año para garantizar que su plataforma esté a la última. La calidad del contenido audiovisual es excepcional, lo que eleva la experiencia del usuario a un nivel superior. Además, la excelencia deportiva de los entrenamientos y las correcciones proporcionadas por los mismos son increíbles. Los usuarios a menudo comentan que las correcciones parecen personalizadas para ellos, lo que demuestra la efectividad y el compromiso del entrenamiento.

### 1.9.2 Entrevista personal a Vikika y a Javier

- **¿Emprendedor nace o se hace? ¿Anteriormente a Entrena habéis creado otras empresas? ¿cuáles? ¿han triunfado? Si me podrías contar un poco por qué han triunfado o no, por favor.**

*Durante el encuentro Vikika apuntó: “La respuesta a la pregunta sobre si un emprendedor nace o se hace suscita una reflexión profunda. Aunque parte del talento y la vocación pueden considerarse innatos, el proceso de desarrollo y aprendizaje continuo desempeñan un papel crucial en la excelencia profesional. En el caso de Entrena Virtual, la transición exitosa de gimnasios físicos a una plataforma virtual, durante el contexto de pandemia, demuestra nuestra capacidad de adaptación y de aprovechar oportunidades en entornos cambiantes.*

*Sin embargo, en el camino hacia el éxito, también hemos enfrentado desafíos y fracasos. Por ejemplo, hubo experiencias previas en las que tuvimos empresas de alimentación que no tuvieron el mismo nivel de éxito. Además, también tuvimos un negocio de gimnasios físicos que fracasó como consecuencia de la pandemia.*

*No obstante, cada obstáculo ha servido como una lección, impulsando nuestro crecimiento y evolución empresarial. Esta combinación de aprendizaje continuo, adaptabilidad y compromiso con la excelencia forman la base del éxito de Entrena Virtual”.*

□ **¿Qué consejos le darías a alguien que quiere ser emprendedor?**

Durante la entrevista Vikika señaló: *“Si alguien me preguntara qué consejos daría para convertirse en un buen emprendedor, le sugeriría lo siguiente: primero, que tome la iniciativa y se lance a emprender; segundo, que sea realista en sus expectativas y metas; tercero, que invierta en su formación continua; cuarto, que se rodee de un equipo talentoso y comprometido; y quinto, que siempre tenga presente las necesidades y deseos de su cliente final. emprender implica enfrentarse a desafíos diarios y trabajar incansablemente para superarlos. No es un camino fácil, pero personalmente lo considero un camino que elegiríamos una y mil veces”*.

□ **¿Qué expectativas de crecimiento tenéis y de qué manera pretendéis llevarla a cabo?**

Durante la entrevista Javier dijo: *“Nuestras expectativas de crecimiento son ambiciosas y no conocen límites. Nos esforzamos por hacer del ejercicio una parte tan natural de la vida diaria como cepillarse los dientes, con la visión de llegar a todos los hogares. Nos encantaría difundir este mensaje a nivel global y estamos dedicando nuestros esfuerzos para lograrlo. Para este año, tenemos planes concretos de expansión en otros países y el lanzamiento de nuevas líneas de negocio. Estamos comprometidos con nuestro objetivo y trabajamos para alcanzarlo”*.

□ **¿Qué retos habéis superado?**

Durante el encuentro Javier apuntó: *“Indudablemente, uno de los mayores desafíos que hemos superado ha sido adentrarnos en el mundo de la tecnología, un terreno completamente desconocido para nosotros en un principio. Ha sido un viaje lleno de desafíos, aprendizajes y también satisfacciones. El proceso de adaptación y dominio de la tecnología no ha sido fácil, pero nos ha permitido crecer y evolucionar de manera significativa. A pesar de las dificultades, hemos experimentado una gran alegría al ver cómo nuestra plataforma ha logrado llegar a más personas*

*y transformar vidas. Este proceso nos ha enseñado la importancia de la perseverancia, la dedicación y la capacidad de adaptación en el mundo empresarial”.*

□ **¿Qué competidores tenéis?**

*Durante el encuentro Vikika señaló: “Nuestros competidores más directos en el mercado son Buddyfit y Fuertafit. Buddyfit es una plataforma de entrenamiento virtual que ofrece una variedad de programas y clases en línea dirigidos por entrenadores certificados. Por otro lado, Fuertafit se centra en proporcionar rutinas de ejercicios y asesoramiento nutricional personalizado para ayudar a sus usuarios a alcanzar sus objetivos de fitness. Reconocemos la contribución de estos competidores al sector del fitness y mantenemos una postura de defensa hacia la competencia sana. Creemos firmemente que esta competencia puede fomentar la innovación y mejorar la calidad de los servicios ofrecidos. Aunque Buddyfit y Fuertafit son nuestros principales competidores, somos conscientes de la diversidad competitiva en el mercado y nos esforzamos por mejorar continuamente para satisfacer las necesidades de nuestros clientes”.*

□ **¿Qué os diferencia de un gimnasio convencional**

*Durante el encuentro Javier apuntó: “La diferencia entre Entrena Virtual y un gimnasio tradicional radica en cómo integramos la tecnología en la vida diaria para promover el bienestar. En nuestra plataforma, no hay restricciones de horario ni necesidad de apresurarse para llegar a una clase a tiempo. Los usuarios pueden ejercitarse a su propio ritmo, seleccionando los entrenamientos que mejor se adapten a sus necesidades y preferencias cada día.*

*Nuestra plataforma ofrece comodidad y accesibilidad, permitiendo a los usuarios realizar sus entrenamientos desde cualquier lugar con conexión a internet. Esto elimina las barreras físicas y geográficas que a menudo limitan el acceso a un gimnasio convencional.*

*En cuanto al entrenamiento de fuerza, hemos desarrollado una*



*metodología única y efectiva que tiene un impacto real en la salud de nuestros usuarios. Nuestros programas están diseñados para mejorar la fuerza, la resistencia y la salud general, adaptándose a las necesidades individuales de cada persona.*

*Aunque no es necesario tener un entrenador personal presente en todo momento, ofrecemos recursos y orientación suficientes para que los usuarios puedan ejercitarse de manera segura y efectiva por su cuenta. También brindamos la opción de acceder a entrenadores certificados para aquellos que deseen un apoyo adicional.*

*En resumen, Entrena Virtual ofrece una experiencia de entrenamiento única, donde la tecnología se combina con el bienestar físico y mental. Nuestro enfoque centrado en el usuario, la flexibilidad de horarios y la efectividad del entrenamiento de fuerza hacen que nuestra plataforma sea una opción ideal para quienes buscan una forma inteligente y eficiente de mantenerse en forma y saludables. Como a nosotros nos gusta decir: sin horarios y sin excusas”.*

□ **¿Cómo conciliar el hecho de ser padres con el trabajo?**

*Durante el encuentro Vikika apuntó: “La conciliación entre el trabajo y la paternidad es un desafío que muchos enfrentamos, especialmente cuando se trabaja con la pareja. La intersección entre la vida laboral y familiar puede resultar difícil de manejar, ya que a menudo se entrelazan y se superponen, dando la sensación de una continuidad constante. Sin embargo, nosotros hemos logrado gestionarlo de manera efectiva, en gran parte debido a nuestros valores y nuestra habilidad para trabajar como un equipo unido.*

*Cuando ambas partes están comprometidas y tienen el deseo de que las cosas funcionen, es posible encontrar un equilibrio. Nos organizamos de la mejor manera que podemos, sabiendo que habrá momentos de sueño y cansancio, así como ocasiones en las que nuestros hijos puedan*

*acompañarnos en nuestras responsabilidades laborales. Creemos que esto es algo natural y parte integral de la vida, y tratamos de abordarlo con naturalidad y flexibilidad.*

*Reconocemos que cada familia y situación es única, pero creemos firmemente en la importancia de encontrar formas creativas y adaptativas para equilibrar las demandas del trabajo y la familia. Aunque pueda resultar desafiante en ocasiones, consideramos que esta experiencia nos ha unido aún más como familia y nos ha permitido crecer tanto personal como profesionalmente. Siempre abordamos esta tarea con determinación y optimismo, sabiendo que el trabajo en equipo y la comunicación abierta son fundamentales para lograr un equilibrio satisfactorio entre nuestras responsabilidades laborales y familiares”.*

## 15 Conclusiones y recomendaciones

He explorado en profundidad el fenómeno de las plataformas de fitness y bienestar, con un análisis detallado del producto y la propuesta de valor, centrándome específicamente en el caso de éxito de Entrena Virtual. Mis objetivos iniciales incluyeron examinar proyectos empresariales, comprender el concepto de plataformas de bienestar, analizar propuestas de fitness y bienestar y evaluar cómo estas plataformas ayudan a los usuarios a mejorar su bienestar físico y mental.

Es evidente que la pandemia de la **COVID-19** ha provocado un cambio paradigmático significativo en el mundo, lo que ha conllevado a un aumento notable en la adopción de plataformas de fitness y bienestar, mientras que la asistencia a los gimnasios convencionales ha disminuido. En este contexto, las características distintivas de estas plataformas, desde la personalización hasta la diversidad de opciones ofrecidas, incluyendo boxeo, yoga y entrenamientos de fuerza, han demostrado ser fundamentales para atraer a un público cada vez más amplio. Además, la posibilidad de realizar actividades desde casa, la utilidad para aquellos con recursos limitados y la creación de comunidades virtuales también han contribuido al éxito de estas plataformas.

Los criterios fundamentales para evaluar la efectividad de un producto se han establecido por expertos como Jakob Nielsen, que se centran en aspectos como la facilidad de uso, la ausencia de distracciones y la capacidad de aprendizaje. En un entorno digital cada vez más vulnerable a ataques cibernéticos, la seguridad y la privacidad también son consideraciones importantes.

En cuanto al impacto en el bienestar físico y mental, numerosos estudios científicos respaldan los beneficios del ejercicio regular, incluida la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y el apoyo a la salud mental. En España, donde la obesidad es un problema creciente, es fundamental fomentar la actividad física desde una edad temprana para abordar este problema de salud pública.

Por otro lado, se destaca la importancia de comprender el entorno operativo de las empresas y su capacidad para adaptarse a cambios externos e internos al analizar los factores políticos, económicos, sociales, tecnológicos, ecológicos y legales que afectan a estas plataformas. Por ejemplo, los recientes acontecimientos en España han tenido un impacto significativo en el sector del fitness y el bienestar.

Por último, el éxito de Entrena Virtual, creado por Verónica Costa y Javier Menéndez, demuestra cómo una plataforma bien planificada y administrada puede ser un modelo en el mercado. Su compromiso con la salud y el bienestar de los usuarios, la innovación tecnológica y la calidad de los contenidos son ejemplos inspiradores para futuros emprendedores, como yo misma, que aspiran a contribuir al campo del fitness y el bienestar. En un futuro próximo, tengo la intención de establecer mi propia empresa dedicada al fitness y bienestar, ofreciendo a los clientes servicios integrales que abarquen desde planes de entrenamiento personalizados hasta asesoramiento en dietética y nutrición para promover hábitos alimenticios saludables. Asimismo, planeo contar con instalaciones equipadas con diversas áreas para la práctica de diferentes disciplinas deportivas. Mi objetivo es establecer una marca reconocida a nivel mundial y expandir este concepto a nuevas ubicaciones en el futuro.

En resumen, mi investigación ha proporcionado una comprensión completa de las plataformas de fitness y bienestar, destacando su relevancia en la sociedad y su potencial para mejorar la salud y el bienestar de las personas. También, ha destacado las oportunidades y los desafíos que enfrentan estas plataformas en un entorno empresarial y tecnológico en constante cambio.

Espero que este trabajo sea un recurso valioso para aquellos interesados en este campo y sirva como un punto de partida para futuras investigaciones y desarrollos en las plataformas de fitness y bienestar, destacando su importancia en la sociedad actual y su potencial para mejorar la salud y el bienestar de las personas.

## 16 Anexos

- **Declaración de Uso de Herramientas de Inteligencia Artificial Generativa en Trabajos Fin de Grado**

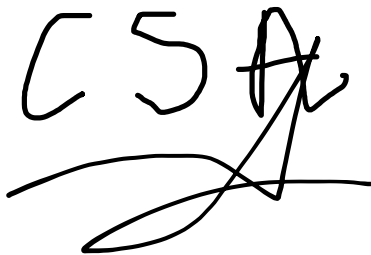
Por la presente, yo, Carmen Santos Alcocer, estudiante de Administración de Empresas y Derecho de la Universidad Pontificia Comillas al presentar mi Trabajo Fin de Grado titulado "*Las plataformas de fitness y bienestar. Análisis del producto y de la propuesta de valor: el caso de éxito de Entrena Virtual*", declaro que he utilizado la herramienta de Inteligencia Artificial Generativa ChatGPT u otras similares de IAG de código sólo en el contexto de las actividades descritas a continuación:

1. Brainstorming de ideas de investigación: Utilizado para idear y esbozar posibles áreas de investigación.
2. Interpretador de código: Para realizar análisis de datos preliminares.
3. Corrector de estilo literario y de lenguaje: Para mejorar la calidad lingüística y estilística del texto.
4. Sintetizador y divulgador de libros complicados: Para resumir y comprender literatura compleja.
5. Traductor: Para traducir textos de un lenguaje a otro.

Afirmo que toda la información y contenido presentados en este trabajo son producto de mi investigación y esfuerzo individual, excepto donde se ha indicado lo contrario y se han dado los créditos correspondientes (he incluido las referencias adecuadas en el TFG y he explicitado para que se ha usado ChatGPT u otras herramientas similares). Soy consciente de las implicaciones académicas y éticas de presentar un trabajo no original y acepto las consecuencias de cualquier violación a esta declaración.

Fecha: 18/03/2024

Firma: Carmen Santos Alcocer

Handwritten signature of Carmen Santos Alcocer, consisting of the initials 'CSA' followed by a stylized, cursive flourish.

- **Link de la encuesta de google realizada**

<https://docs.google.com/forms/d/1vAqkGfxAiGvTD8614IGRWQmie1P5OSgvggtPXIJiRMak/edit#responses>

- **Fotografía de Verónica Costa y Javier Menéndez, fundadores de Entrena Virtual**



- **Fotografía de los entrenadores de Entrena Virtual**



- **La plataforma Entrena Virtual**

ENTRENAMIENTOS

F

Todos Diarios

- TODOS
- VIKIKOS
- FUERZA EXPRES
- GYM
- YOGA
- MEDITACIÓN

YIN YOGA

Intermedio

30' · SUPERACIÓN VANESSA

Viernes 8 marzo 2024

JUMP 10'

Avanzado

10' · FAST JUMP FERNANDO

Viernes 8 marzo 2024

CAP

Intermedio

30' · MODEL L ANDREA

Viernes 8 marzo 2024

FILTRAR

- Home
- Nutrición
- Entrenamientos
- Rutinas
- Retos

FASE 2: REDESCUBRE

RETO R(ÉV)OLUCIÓN

¡Última semana de esta etapa para darle todo! No dejes de entrenar y alcanza tus objetivos.

HOLA, FERNANDO

Esta es tu actividad esta semana

VER MI ACTIVIDAD →

L M X J V S D

HOY TE TOCA

Selección de entrenamientos según tus objetivos

GYM

Intermedio

45' · Pecho & Biceps JAVI

Viernes 8 marzo 2024

- Home
- Nutrición
- Entrenamientos
- Rutinas
- Retos

## 17 Bibliografía

- Agencias, H. E. |. (2016, 18 febrero). Green Gym, un gimnasio que convierte el ejercicio físico en energía eléctrica. Compromiso Atresmedia.  
[https://compromiso.atresmedia.com/hazte-eco/noticias/green-gym-gimnasio-que-convierte-ejercicio-fisico-energia-electrica\\_201602185943de7c0cf26e79abb208c4.html](https://compromiso.atresmedia.com/hazte-eco/noticias/green-gym-gimnasio-que-convierte-ejercicio-fisico-energia-electrica_201602185943de7c0cf26e79abb208c4.html)
- Alonso, A. (2023, 12 diciembre). RESUMEN 2023 - POLÍTICA | El año en que los españoles se acostumbraron al vértigo. EFE Noticias. <https://efe.com/espana/2023-12-12/resumen-2023-politica/>
- Andrés, M. B. (2021). Los derechos digitales: de la LOPDGDD a la Carta de Derechos Digitales de España. Derecho Digital e Innovación. Digital Law and Innovation Review, (9), 2.
- Antolín, R. (2023, 9 octubre). Hacer deporte tiene los mismos beneficios sobre la ansiedad y depresión que los antidepresivos. elEconomista.es.  
<https://www.eleconomista.es/salud/noticias/12481794/10/23/hacer-deporte-y-tomar-antidepresivos-tienen-los-mismos-beneficios-contrala-ansiedad-y-depresion.html#:~:text=Seg%C3%BAAn%20los%20expertos%2C%20este%20estudio,afirma%20el%20doctor%20Eric%20Ruhe.>
- Arévalo Arévalo, J. C. (2018). *Plataforma web de servicios orientados al sector fitness para el bienestar de la población* (Doctoral dissertation).  
<http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/4847>
- Barrera Castillo, E. K., Garzón Mejía, M. A., & Guzmán Nieto, M. (2023). Diseño de una propuesta de valor para el segmento corporativo internacional de una empresa colombiana del sector fitness y salud (Master's thesis, Maestría en Gerencia de la Cadena de Abastecimiento-Virtual). <http://hdl.handle.net/10882/12584>
- Brands, P. (2023, 5 mayo). Híbrido, especializado e integral: así es el 'new normal' en la industria del fitness. 2Playbook. [https://www.2playbook.com/fitness/hibrido-especializado-integral-es-new-normal-en-industria-fitness\\_11431\\_102.html](https://www.2playbook.com/fitness/hibrido-especializado-integral-es-new-normal-en-industria-fitness_11431_102.html)
- Cárdenas Robles, I. L. D. S., De La Torre Sánchez, J. J., Pastor Shahuano, M. V., & Riquelme Romero, M. Team Fit.
- Cardinale, M. (2022). Tecnología portable para el monitoreo de entrenamiento: aplicaciones, desafíos y oportunidades. Dialnet.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8589248>



Colef, C. (2023, 11 enero). Encuesta de hábitos deportivos en España 2022: datos de interés para EFD. Consejo COLEF. <https://www.consejo-colef.es/post/habitos-deportivos-2022>

CrossHero. (2023, 23 mayo). 5 formas de acercar a tu gimnasio al negocio sustentable sin perder rentabilidad - CrossHero. CrossHero - Software de gestión para gimnasios y estudios. <https://business.crosshero.com/5-formas-de-acercar-a-tu-gimnasio-al-negocio-sustentable-sin-perder-rentabilidad/>

Cruz Montenegro, R. A. (2017). *Creación de una plataforma virtual la cual ayudará a generar posibles rutinas de ejercicios y nutrición para cada usuario del gimnasio Fitness Factory Valle de los Chillos* (Bachelor's thesis, Quito: Universidad de las Américas, 2017). <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/8270>

DE ESPAÑA, J. C. I. R. (1995). Ley de prevención de Riesgos Laborales. Madrid, España. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>

de los Trabajadores, L. D. E. (2015). Estatuto de los Trabajadores. Boletín Oficial del Estado. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-11430>

De Sevilla, D. (2023, 30 octubre). Las 10 mejores bandas para hacer ejercicio del 2023. Diario de Sevilla. [https://www.diariodesevilla.es/de\\_compras/bandas-hacer-ejercicio\\_0\\_1843615974.html](https://www.diariodesevilla.es/de_compras/bandas-hacer-ejercicio_0_1843615974.html)

Deportiva, V. C. (2023, 18 mayo). Publicado el informe «European Health and Fitness Market Report 2023», de EuropeActive y Deloitte. Valgo | Consultoría Deportiva | Marketing y Gestión | Gimnasios. <https://www.valgo.es/blog/publicado-el-informe-european-health-and-fitness-market-report-2023-de-europeactive-y-deloitte?elem=299572>

Deportiva, V. C. (2022). Publicada la encuesta de Hábitos deportivos en España 2022. Valgo | Consultoría Deportiva | Marketing y Gestión | Gimnasios. <https://www.valgo.es/blog/publicada-la-encuesta-de-habitos-deportivos-en-espana-2022?elem=293845>

Desantes-Guanter, J. M. (1991). La Ley General de Publicidad y la legislación protectora de los consumidores. *Communication & Society*, 4(1-2), 67-82. <https://dadun.unav.edu/handle/10171/7956>

Desempleo de España 2023. (2023). Datosmacro.com. <https://datosmacro.expansion.com/paro/espana?sc=LAB->

Desempleo de España 2024. (2024). Datosmacro.com. <https://datosmacro.expansion.com/paro/espana?sc=LAB->

Díaz, J. (2023, 14 agosto). As es el salario medio de los españoles por provincias. EXPANSION.  
<https://www.expansion.com/economia/2023/08/14/64d93e93e5fdea8f708b457e.html>

elEconomista.es. (2021, 30 abril). La pandemia «revoluciona» los hábitos de vida saludable. elEconomista.es. <https://www.eleconomista.es/salud-innovacion/noticias/11172962/04/21/La-pandemia-revoluciona-los-habitos-de-vida-saludable.html>

Energy, E. C. (2023, 6 diciembre). Diseño energéticamente eficiente para aplicaciones móviles de fitness y bienestar. Energy5. <https://energy5.com/es/disenio-energeticamente-eficiente-para-aplicaciones-moviles-de-fitness-y-bienestar>

Entrena. (2022, 19 diciembre). Descubre entrena virtual: ¿Quiénes somos? Blog Entrena Virtual.[https://blog.entrenavirtual.es/descubre-entrena-virtual-quienes-somos/#:~:text=Entrena%20Virtual%20naci%C3%B3n%20en%202020%20en%20un%20contexto%20de%20pandemia.&text=Ver%C3%B3nica%20Costa%20\(%40vikiacosta\)%20y.el%20nombre%20de%20Entrena%20Virtual.](https://blog.entrenavirtual.es/descubre-entrena-virtual-quienes-somos/#:~:text=Entrena%20Virtual%20naci%C3%B3n%20en%202020%20en%20un%20contexto%20de%20pandemia.&text=Ver%C3%B3nica%20Costa%20(%40vikiacosta)%20y.el%20nombre%20de%20Entrena%20Virtual.)

Ep, Ep, & Ep. (2023, 22 octubre). El ahorro de los hogares bajará de sus elevados niveles en 2024 y volverá a la media histórica, según Funcas. Cinco Días.  
<https://cincodias.elpais.com/economia/2023-10-22/el-ahorro-de-los-hogares-bajara-de-sus-elevados-niveles-en-2024-y-volvera-a-la-media-historica-segun-funcas.html>

Escobar, R. (2023, 16 noviembre). Pedro Sánchez, reelegido presidente del Gobierno: ¿Quién ha votado a favor y en contra? Diario AS.  
<https://as.com/actualidad/politica/pedro-sanchez-reelegido-presidente-del-gobierno-n/>

España en el mundo 2023: perspectivas y desafíos de política europea - Real Instituto Elcano. (2022, 29 diciembre). Real Instituto Elcano.  
<https://www.realinstitutoelcano.org/analisis/espana-en-el-mundo-2023-perspectivas-y-desafios-de-politica-europea/>

España en el mundo en 2024: perspectivas y desafíos - Real Instituto Elcano. (2024, 16 enero). Real Instituto Elcano. <https://www.realinstitutoelcano.org/policy-paper/espana-en-el-mundo-en-2024-perspectivas-y-desafios/>

España: Economía y demografía 2024. (2024). Datosmacro.com.  
<https://datosmacro.expansion.com/paises/espana>

Funcas - Fundación de las Cajas de Ahorros. (2023, 12 julio). Previsiones económicas para España 2023-2024 - Funcas. Funcas. <https://www.funcas.es/articulos/previsiones-economicas-para-espana-2023-2024/>

Galafate, C. (2020, 20, marzo). Las mejores apps y plataformas online para entrenar en casa durante el confinamiento por el coronavirus. *Expansión*, recuperado de

<https://acortar.link/mKSj0m>

Galindo, C., Calvo, G., Galindo, C., Calvo, G., Galindo, C., & Calvo, G. (2024, 17 enero). El turismo se afianza como gran motor económico y alcanza un récord del 12,8% del PIB, según Exceltur. *El País*. <https://elpais.com/economia/2024-01-17/el-turismo-se-afianza-como-gran-motor-economico-y-alcanza-un-record-del-128-del-pib-segun-exceltur.html>

Gómez, M. S. (2019). Negociación colectiva y derechos digitales en el empleo público. *Revista General de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social*, (54), 5.

[https://dugidoc.udg.edu/bitstream/handle/10256/15974/BellidoTurroSara\\_Treball.pdf?sequence=1](https://dugidoc.udg.edu/bitstream/handle/10256/15974/BellidoTurroSara_Treball.pdf?sequence=1)

IPC de España 2023. (2023). *Datosmacro.com*. <https://datosmacro.expansion.com/ipc-paises/espana>

Jiménez, C., & Pallares, L. C. (2022, 28 septiembre). Los 22 mejores relojes deportivos para corredores. *Runner's World*. <https://www.runnersworld.com/es/zapatillas-correr-material-deportivo/a38654759/mejores-relojes-correr-2022/>

Labrador, Á. M. (2024, 15 enero). Este será el SMI en 2024. Sube el salario mínimo interprofesional a 1.134 euros. *Grupo2000 - Formación, Empleo e Innovación*.

<https://www.grupo2000.es/asi-sera-tu-nomina-en-2020-tras-congelarse-el-salario-minimo/>

López, B. (2022b, abril 3). ¿En qué países se vive más y por qué? *La Vanguardia*.

<https://www.lavanguardia.com/vivo/longevity/20220403/8173025/en-que-paises-se-vive-mas-nbs.html#:~:text=Espa%C3%B1a%20se%20adentra%20en%20el,pa%C3%ADs%20m%C3%A1s%20longevo%20del%20mundo.>

Macías Morales, M. G., & Aguirre Intriago, K. E. (2017). *Propuesta tecnológica para el diseño de una página WEB usando los principios de usabilidad de Jakob Nielsen para optimizar el proceso embarque de la empresa TUCHOK SA* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil Facultad de Ciencias Administrativas).

<https://repositorio.ug.edu.ec/items/c090b794-ed1a-451a-9ff0-8c2b487782de>

Mantero Suárez, G. (2018). Sistema de recompensa del cerebro y neuronas del placer.

Maqueda, A., Maqueda, A., & Maqueda, A. (2023, 19 septiembre). El Banco de España avisa del debilitamiento de la economía y rebaja cuatro décimas la previsión de

crecimiento para 2024 al 1,8%. El País. <https://elpais.com/economia/2023-09-19/el-banco-de-espana-avisa-del-debilitamiento-de-la-economia-y-rebaja-cuatro-decimas-el-crecimiento-de-2024-al-18.html>

Mazaira, M. (2020, 17 septiembre). Fitness y sostenibilidad, Sostenibilidad y fitness. <https://es.linkedin.com/pulse/fitness-y-sostenibilidad-manel-mazaira-1%C3%B3pez>

Minutos. (2023, 2 abril). La Comunidad de Madrid estrena un programa pionero de prescripción de la actividad física desde los centros de salud. Salud. <https://www.20minutos.es/salud/salud-activa-la-iniciativa-de-actividad-fisica-desde-los-centros-de-salud-madrilenos-5115285/>

Mireles, R. R., Rodríguez, A. M. P., Prado, M. J. A., Esteban, P. C., Serón, M. E. A., & Calvo, R. V. (2018). Implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud. Informe SESPAS 2018. *Gaceta Sanitaria*, 32, 52-58. <https://www.gacetasanitaria.org/es-implementacion-local-estrategia-promocion-salud-articulo-S021391111830164X>

Moreno, G. (2019, 5 noviembre). Infografía: Los fabricantes de dispositivos wearables que más venden. Statista Daily Data. <https://es.statista.com/grafico/17572/envios-mundiales-de-dispositivos-wearables/>

Moreno, N. A. R. (2013). De la cultura del cuerpo al culto del cuerpo. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 3(5), 113-137. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1112>

Nieto-Martínez, R. (2010). Actividad física en la prevención y tratamiento de la diabetes. *Revista venezolana de endocrinología y metabolismo*, 8(2), 40-45. [https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1690-31102010000200003&script=sci\\_abstract](https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1690-31102010000200003&script=sci_abstract)

Olcese, A., & Olcese, A. (2023, 19 septiembre). El Banco de ESPA a alerta del "debilitamiento" de la Economía, recorta el PIB para 2024 y avisa de un "repunte de la inflación" ELMUNDO. <https://www.elmundo.es/economia/macroeconomia/2023/09/19/6509748e21efa0aa138b457d.html>

Parra, S. (2023, 31 octubre). Qué es Hamás Y otras claves para entender el conflicto entre Israel y Palestina. [www.nationalgeographic.com.es](https://www.nationalgeographic.com.es/mundo-ng/guerra-entre-israel-hamas-claves-para-entender-conflicto_20837). [https://www.nationalgeographic.com.es/mundo-ng/guerra-entre-israel-hamas-claves-para-entender-conflicto\\_20837](https://www.nationalgeographic.com.es/mundo-ng/guerra-entre-israel-hamas-claves-para-entender-conflicto_20837)

Perfect Gym Solutions. (2023, 26 mayo). La industria del fitness en 2023: tendencias y estadísticas clave. PerfectGym.

<https://www.perfectgym.com/es/blog/business/estadisticas-industria-fitness-tendencias>

Perfect Gym Solutions. (2023b, mayo 26). La industria del fitness en 2023: tendencias y estadísticas clave. PerfectGym.

<https://www.perfectgym.com/es/blog/business/estadisticas-industria-fitness-tendencias>

Phelan, D. (2019, 14 enero). The Best Health and Fitness Gadgets 2019. Forbes.

<https://www.forbes.com/sites/davidphelan/2019/01/13/the-best-health-and-fitness-gadgets-2019/?sh=3ea2896954aa>

Prostarseo. (2024, 15 enero). ¿Cuál es la importancia de la privacidad de los datos de fitness en la era digital? Hexfit. <https://www.myhexfit.com/es/academia/articles-en/cual-es-la-importancia-de-la-privacidad-de-los-datos-de-fitness-en-la-era-digital/>

<https://www.myhexfit.com/es/academia/articles-en/cual-es-la-importancia-de-la-privacidad-de-los-datos-de-fitness-en-la-era-digital/>

Rebolledo, M. (2016, 27 junio). Quien resiste, gana. El Periódico de Aragón.

<https://www.elperiodicodearagon.com/lo-ultimo/2016/06/27/resiste-gana-47046704.html>

Rentero, A. (2023, 20 febrero). España supera la media europea de digitalización.

Silicon. <https://www.silicon.es/espana-supera-la-media-europea-de-digitalizacion-2473311>

Requena, R. (2023, 13 septiembre). Vikika Costa, la empresaria del fitness online que factura más de 4 millones de euros. 2Playbook.

[https://www.2playbook.com/fitness/vikika-costa-empresaria-fitness-factura-mas-4-millones-euros-con-sus-videos\\_12620\\_102.html](https://www.2playbook.com/fitness/vikika-costa-empresaria-fitness-factura-mas-4-millones-euros-con-sus-videos_12620_102.html)

Sánchez, P. (2023, 9 septiembre). Relojes Garmin: Todo lo que debes saber sobre estos relojes inteligentes. Mundo Entrenamiento. <https://mundoentrenamiento.com/relojes-garmin-para-deportistas/>

<https://mundoentrenamiento.com/relojes-garmin-para-deportistas/>

Sánchez, W. O. (2015). La usabilidad en Ingeniería de Software: definición y características. <https://core.ac.uk/download/pdf/47264961.pdf>

Schultz, W., Romo, R., Ljungberg, T., Mirenowicz, J., Hollerman, J. R., & Dickinson, A. (1995). Reward-related signals carried by dopamine neurons. Models of information processing in the basal ganglia. JC Houk, JL Davis and DG Beiser.

<https://www.cs.cmu.edu/afs/cs/academic/class/15883-f19/readings/schultz-1995.pdf>

Segarra, P. (2023, 28 enero). Los españoles, los más preocupados por tener una alimentación saludable a raíz de la pandemia. Salud.

<https://www.20minutos.es/salud/nutricion/espanoles-alimentacion-saludable->

[4859862/#:~:text=La%20mayor%C3%ADa%20compra%20en%20supermercados,15%25%20acude%20a%20tiendas%20especializadas.](#)

Tovino, S. A. (2019). Going rogue: Mobile research applications and the right to privacy. *Notre Dame L. Rev.*, 95, 155. <https://scholarship.law.nd.edu/ndlr/vol95/iss1/4/>

Uribe, F. (2019). El Internet de las cosas (IoT) como vector de ataques cibernéticos e incidentes de privacidad. *Seguridad, Ciencia & Defensa*, 5(5), 130-135.

Velandia Velandia, S. M. (2021). *Plan de negocio para la creación de una comunidad fitness virtual enfocada en el bienestar de la población* (Master's thesis, Maestría en Innovación). <https://repository.universidadean.edu.co/handle/10882/10447>

Williams, B., Mancía, G., Spiering, W., Rosei, E. A., Azizi, M., Burnier, M., Clément, D., Coca, A., De Simone, G., Dominiczak, A. F., Kahan, T., Mahfoud, F., Redón, J., Ruilope, L., Zanchetti, A., Kerins, M., Kjeldsen, S. E., Kreutz, R., Laurent, S., . . .

Hindricks, G. (2018). 2018 ESC/ESH Guidelines for the Management of Arterial Hypertension. *European Heart Journal*, 39(33), 3021-3104.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30165516/>

Zuazo, E. (2021, 8 octubre). Estos son los «influencers» del fitness, una modalidad en auge en España. *La Vanguardia*.

<https://www.lavanguardia.com/vivo/lifestyle/20211008/7769786/influencers-fitness-modalidad-auge-espana-mmn.html>