

EMPRESA

REGULACIÓN DE INFLUENCERS Y CREADORES DE CONTENIDO

Implicaciones para el Sector del Fitness
y los Gimnasios

RETENCIÓN

SECTOR DE LA SALUD Y EL FITNESS

Aprovechar la colaboración
para retener a los socios



114

SEGURIDAD EN LOS CENTROS DEPORTIVOS RESPONSABILIDADES ANTE CIBERATAQUES

Ciberataque a una cadena de gimnasios

bodytone

GANA EQUIPANDO TU CENTRO CON BODYTONE

bodytone.eu

- + FINANCIACIÓN HASTA EN 60 MESES*
- + SERVICIO TÉCNICO LOCAL QUE RESPONDE POR TU NEGOCIO
- + LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA Y CONECTIVIDAD EN TU EQUIPAMIENTO

*Condiciones de financiación sujetas a estudio de viabilidad



MÁS INFO

CONFÍAN EN NOSOTROS



sumario

julio / agosto 2024

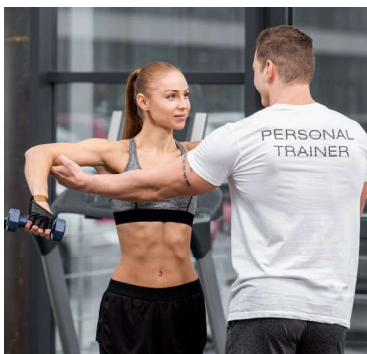
- 3 Novedades
- 8 Empresa
- 12 Inteligencia Artificial
- 16 FNEID
- 20 Marketing estratégico fitness
- 24 Seguridad en los centros deportivos
- 28 Longevidad, tecnología y vida activa
- 34 Retención
- 38 Expertos
- 48 Directorio de empresas

12

Inteligencia artificial

MUCHAS EMPRESAS DEL SECTOR DEL FITNESS SON DÉBILES EN LA OBTENCIÓN DE DATOS MADUROS

Gran parte del valor que las empresas del sector del fitness y la salud obtendrán de la IA residirá en el entrenamiento de los modelos de "logo" globales con sus propios flujos de datos internos.



16

FNEID

POLÉMICA EN TORNO A LA FORMACIÓN DE LOS PROFESIONALES QUE OFRECEN SERVICIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA A LA CIUDADANÍA

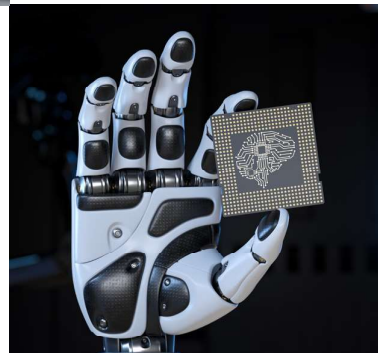
En relación al conflicto suscitado recientemente entre (COLEF) y (FEEDYF), desde la Federación Nacional de Empresarios de Instalaciones Deportivas (FNEID) precisan su punto de vista.

20

Marketing estratégico fitness

MARKETING ESTRATÉGICO VS IA: EL FUTURO YA COMENZÓ (V)

La IA está revolucionando la forma en que entendemos el ejercicio y el bienestar, proporcionando herramientas avanzadas que permiten un análisis más profundo y personalizado...



28

Longevidad, tecnología y vida activa

EL PILAR INTANGIBLE DEL BIENESTAR Y LA LONGEVIDAD "EL SUEÑO ES LA CADENA DE ORO QUE MANTIENE UNIDAS LA SALUD Y NUESTRO CUERPO

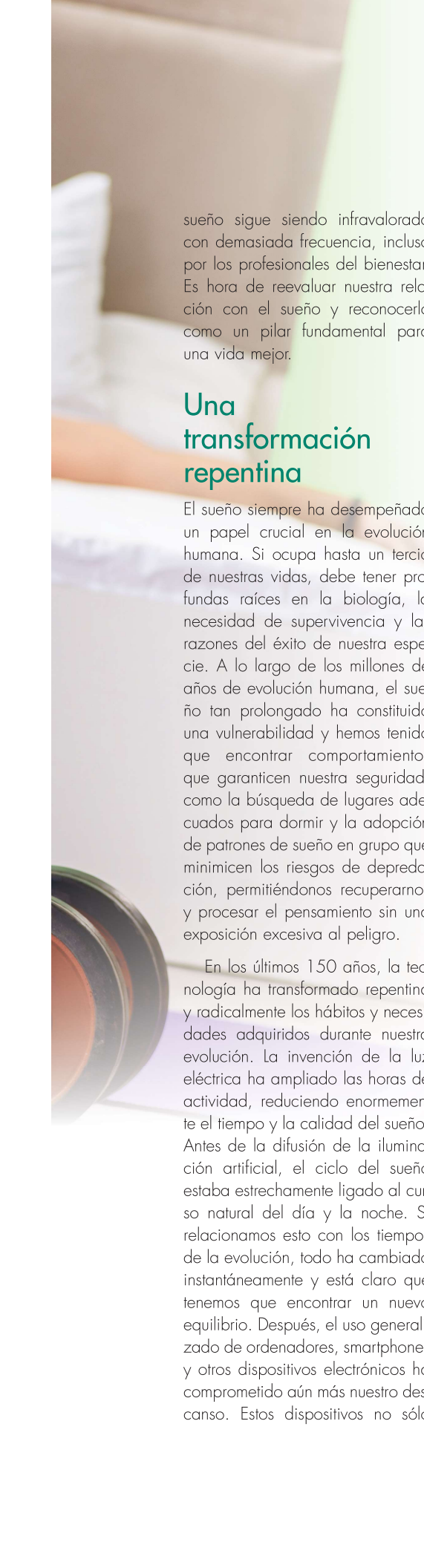
El sueño se infravalora con demasiada frecuencia, considerándose casi un requisito negociable en lugar de una necesidad básica.

El pilar intangible del **bienestar** y la **LONGEVIDAD**

“El sueño es la cadena de oro que mantiene unidas la salud y nuestro cuerpo”

En el mundo cada vez más ajetreado en el que vivimos, el sueño se infravalora con demasiada frecuencia, considerándose casi un requisito negociable en lugar de una necesidad básica. Durante mucho tiempo se pensó, y muchos aún lo creen, que dormir era tiempo perdido, una pausa innecesaria en la carrera hacia el hedonismo, la productividad y el éxito. La cadena de gimnasios Premium, David Lloyd, conscientes de la importancia del descanso, ya lanzó hace años “Napercise” en sus centros. Vincenzo Lardinelli nos amplía en este artículo la importancia del descanso.

Como dijo Arianna Huffington, la falta de sueño se ha convertido en una especie de trofeo, un signo de carácter fuerte y compromiso con el trabajo, cuando en realidad es un indicio de daño para la salud. La ciencia ha demostrado recientemente de forma incontrovertible que esta percepción es profundamente errónea. Dormir, y hacerlo bien, no sólo es importante, sino que es uno de los principales elementos, si no el más importante, a tener en cuenta para la salud, la forma física y la longevidad. A pesar de ello, el



sueño sigue siendo infravalorado con demasiada frecuencia, incluso por los profesionales del bienestar. Es hora de reevaluar nuestra relación con el sueño y reconocerlo como un pilar fundamental para una vida mejor.

Una transformación repentina

El sueño siempre ha desempeñado un papel crucial en la evolución humana. Si ocupa hasta un tercio de nuestras vidas, debe tener profundas raíces en la biología, la necesidad de supervivencia y las razones del éxito de nuestra especie. A lo largo de los millones de años de evolución humana, el sueño tan prolongado ha constituido una vulnerabilidad y hemos tenido que encontrar comportamientos que garanticen nuestra seguridad, como la búsqueda de lugares adecuados para dormir y la adopción de patrones de sueño en grupo que minimicen los riesgos de depredación, permitiéndonos recuperarnos y procesar el pensamiento sin una exposición excesiva al peligro.

En los últimos 150 años, la tecnología ha transformado repentina y radicalmente los hábitos y necesidades adquiridos durante nuestra evolución. La invención de la luz eléctrica ha ampliado las horas de actividad, reduciendo enormemente el tiempo y la calidad del sueño. Antes de la difusión de la iluminación artificial, el ciclo del sueño estaba estrechamente ligado al curso natural del día y la noche. Si relacionamos esto con los tiempos de la evolución, todo ha cambiado instantáneamente y está claro que tenemos que encontrar un nuevo equilibrio. Después, el uso generalizado de ordenadores, smartphones y otros dispositivos electrónicos ha comprometido aún más nuestro descanso. Estos dispositivos no sólo

emiten luz azul, sino que también nos estimulan mentalmente, lo que hace más difícil que nos relajemos adecuadamente para prepararnos para el sueño. El abuso de estos dispositivos hasta altas horas de la noche se ha convertido en una de las principales causas de insomnio y trastornos mentales en la sociedad moderna. La modernización ha llevado a estilos de vida más estresantes, la presión por ser siempre productivos y estar disponibles ha reducido el tiempo dedicado al descanso, y el bombardeo constante de información y estímulos ha aumentado los niveles de estrés, interfiriendo en la capacidad de relajarse y dormir adecuadamente.

Sus ciclos y su impacto en la salud

El sueño es un proceso biológico esencial que consta de varios ciclos: REM (Rapid Eye Movement) y no REM. Cada ciclo de sueño dura aproximadamente 90 minutos y se repite varias veces durante la noche. El sueño no REM comprende varias etapas: del sueño ligero al sueño profundo. Es durante el sueño profundo cuando se produce la regeneración celular y la reparación de los tejidos. El sueño REM, por su parte, se caracteriza por sueños vívidos y es crucial para la salud mental y la consolidación de la memoria. El sueño profundo, en particular, es crucial para la regeneración del cerebro. Durante esta fase, el cerebro elimina las toxinas acumuladas durante el día, incluida la beta-amiloide, una proteína asociada a la enfermedad de Alzheimer. Este proceso de "limpieza" del cerebro ayuda a mantener una función cognitiva óptima y a prevenir el deterioro cognitivo.

Durante el sueño, el sistema inmunitario libera citoquinas, proteínas que también ayudan mediante

complejos mecanismos a combatir las infecciones y la inflamación. La falta de sueño puede perjudicar su producción, haciendo al organismo más vulnerable a las enfermedades. Se ha demostrado que una sola noche con sólo cuatro horas de sueño es suficiente para disminuir en un 75% la acción de las células asesinas naturales, glóbulos blancos cuya característica es eliminar las células infectadas por virus y las cancerosas. El sueño profundo también es crucial para la regeneración celular: durante esta fase, el organismo produce proteínas que reparan los daños celulares causados por el estrés y la exposición a los rayos UV. El sueño también afecta al metabolismo de la glucosa y a la producción de insulina. La mala calidad del sueño se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Además, la falta de sueño puede alterar las hormonas que regulan el apetito, aumentando el riesgo de obesidad. Según Matthew Walker, reconocido autor del libro "Por qué dormimos", la falta de sueño no sólo aumenta los niveles de cortisol, sino que desequilibra drásticamente la proporción de grelina y leptina, las dos hormonas que regulan las señales de hambre y saciedad. Su conclusión es clara: "cuanto menos duermas, más probabilidades tendrás de engordar, y cuanto menos duermas, más corta será tu vida".

El deportista de la longevidad no bromea con el sueño

Como el sueño también entrena, todos los deportistas tienen que prestarle atención también; un ejemplo para todos es Cristiano Ronaldo, que refina meticulosamente su sueño bajo la guía de un famoso entrenador del sueño como

el Dr. Nick Littlehales, pero para el Atleta de la Longevidad, el sueño es al menos tan clave como el entrenamiento físico y la nutrición, ya que la necesidad de dormir no disminuye con el avance de la edad, sino que son los procesos de envejecimiento los que tienden a acortarlo y empeorarlo. Los deportistas de la longevidad intentan en la medida de lo posible mantener una rutina de sueño precisa y regular, porque debe quedar claro que el sueño sin calidad, aunque sea largo, no sirve de nada.

Ejemplos de estrategias y tecnologías para optimizar el sueño

Procurar que los dormitorios sean frescos, oscuros y silenciosos. El uso de cortinas o persianas opacas, ruido blanco y temperaturas controladas en torno a los 18-20°C favorecen un mejor sueño; se recomienda eliminar los dispositivos electrónicos de la habitación.

Reducir la exposición a la luz azul: aunque la exposición inmediata a la luz después de despertarse ayuda a optimizar los ciclos adecuados de vigilia-sueño, la luz azul emitida por las pantallas puede interferir en la producción de melatonina, la hormona del sueño. Los deportistas de longevidad evitan utilizar dispositivos electrónicos como ordenadores u ordenadores portátiles al menos una hora antes de acostarse. Si es necesario, utilizan gafas con cristales amarillos o rojos que bloquean la luz azul, y siempre ponen los dispositivos en modo nocturno.

Entrenar lejos del sueño: los procesos desencadenados por la actividad física sólo favorecen el

sueño si transcurre un número suficiente de horas entre el final del entrenamiento y el momento en que puedes irte a dormir. Son necesarias al menos tres horas entre el final del entrenamiento y la hora de acostarse.

Incorporar siestas estratégicas: las siestas energéticas, siestas cortas de 20-30 minutos, pueden ser útiles para recargar energía y mejorar las funciones cognitivas. Si no van más allá de las primeras horas de la tarde, ayudan a mejorar el rendimiento sin interferir con el sueño nocturno. Las investigaciones han descubierto que una siesta de 30 minutos mejoraba el rendimiento en el sprint de 20 metros con atletas que habían dormido poco la noche anterior.

Meditación guiada y relajación: estas prácticas, realizadas de forma independiente o utilizando Apps dedicadas como Calm o Headspace, pueden ayudar a crear una rutina nocturna propicia para un mejor descanso. Estas Apps ofrecen guías específicamente diseñadas para favorecer el sueño, combinando técnicas de visualización y sonidos apropiados.

Tecnologías de monitorización

El uso de dispositivos de monitorización del sueño, como anillos, pulseras o smartwatches, permiten analizar las etapas del sueño

para mejorarlo y realizar ajustes informados en la rutina

La inteligencia artificial también está revolucionando la forma de abordar la mejora del sueño mediante el análisis de los datos recogidos por dispositivos y apps para ofrecer consejos cada vez más personalizados. Ya es capaz de identificar patrones en los ciclos del sueño y sugerir cambios específicos en los hábitos, como la hora ideal para irse a la cama, las técnicas de relajación más eficaces y las condiciones ambientales y dietéticas óptimas.

Herramientas

Muchos utilizan el Oura Ring u otros anillos inteligentes, smartwatches o pulseras como Whoop para monitorizar el sueño. Estos dispositivos detectan con precisión diversos parámetros, como la frecuencia cardiaca, la temperatura corporal y los movimientos durante el sueño, proporcionando un análisis detallado de la calidad del sueño y sugiriendo mejoras basadas en los datos recogidos. Sleep Cycle es una aplicación muy popular entre los deportistas por su capacidad para realizar un seguimiento de los ciclos de sueño y despertar al usuario en el momento óptimo de sueño ligero. Los que pueden elegir colchones o camas inteligentes como

los de IntelliSleep u Eight Sleep, que ajustan automáticamente la configuración para optimizar el sueño, como el frío óptimo para conciliar el sueño y el calor progresivo según las horas de despertador establecidas. Estas camas pueden monitorizar los movimientos y las fases, proporcionando información para mejorar la postura y garantizar un sueño óptimo. Herramientas como Muse, un dispositivo de meditación guiada con sensores EEG, ayudan a relajarse y a entrar en un estado de ánimo favorable.

Algunos datos proporcionados por Oura Ring

Importancia de la VFC

La variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC o HRV) es un parámetro cada vez más importante para evaluar la forma física, así

como la calidad del sueño. Una VFC elevada es indicativa de un sistema nervioso autónomo equilibrado y de una buena capacidad de recuperación. La monitorización de la VFC, especialmente durante el sueño, puede ayudar a identificar el estrés físico y mental y a optimizar las estrategias de recuperación. Dispositivos como los ya mencionados proporcionan mediciones precisas de la VFC, lo que permite ajustar los hábitos para mejorar tanto la calidad del sueño como el rendimiento físico general. Si queremos ir más allá, existen estimuladores del nervio vago que potencian la acción parasimpática, como Nurosym o Pulsetto

Los beneficios del Divorcio del Sueño

Capítulo aparte merece el control (pero no demasiado polé-

mico) concepto de Divorcio del Sueño, un término que se ha popularizado para describir la decisión consensuada de dormir en camas separadas para mejorar la calidad del descanso de la pareja. Esto no implica una separación de la intimidad ni un divorcio real, sino una elección práctica para el bienestar común. Según la Fundación Nacional del Sueño, el 12% de las parejas estadounidenses duermen en camas separadas, y esta elección suele hacerse para mejorar la calidad del sueño y reducir los conflictos relacionados con el descanso nocturno. He aquí algunos puntos clave basados en estudios y opiniones de expertos.

Perturbaciones nocturnas: los ronquidos, los movimientos durante la noche y los diferentes ritmos de sueño pueden molestar a la





pareja. Dormir en habitaciones separadas puede eliminar estas interferencias, permitiendo a ambos tener un sueño más consistente y reparador.

Horarios diferentes: si tienen horarios diferentes, por ejemplo debido a los turnos de trabajo, dormir separados puede ayudar a mantener un ritmo circadiano regular y minimizar las interrupciones.

Reducción del estrés: dormir bien puede reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, contribuyendo a una relación más armoniosa durante el día. La calidad de las interacciones diurnas puede mejorar si ambos miembros de la pareja están bien descansados.

Un estudio realizado por la Universidad de Toronto descubrió que dormir separados puede mejorar la calidad del sueño. Las parejas que duermen juntas pueden sufrir interrupciones del sueño hasta un 50% del tiempo debido a los movimien-

tos de su pareja. Otro estudio de la Universidad de Leeds descubrió que las parejas que duermen separadas se sienten más descansadas y tienen menos discusiones. El Dr. Neil Stanley, experto en sueño, afirma que dormir en camas separadas puede ser una de las mejores decisiones que una pareja puede tomar para mejorar su salud y su relación, subrayando que no hay nada malo en ello y que no implica falta de amor o intimidad en la relación.

Nutrición y suplementos que favorecen un sueño saludable

Evitar la cafeína y el alcohol antes de dormir: La cafeína es un estimu-

lante que puede permanecer en el organismo durante varias horas, interfiriendo con el sueño. Es aconsejable evitar el consumo de cafeína al menos diez horas antes de acostarse. El alcohol también puede perturbar el sueño, especialmente su calidad, aunque inicialmente puede inducir somnolencia.

Alimentos que favorecen el sueño: los alimentos ricos en triptófano, como el pavo, los productos lácteos, los huevos, la carne blanca, el pescado, los frutos secos y las semillas, pueden ayudar a conciliar el sueño. Los hidratos de carbono complejos, como los cereales integrales, también pueden favorecer un buen descanso nocturno. La regla de oro, sin embargo, es que



cuantas más horas pasen entre el final de la última comida y el sueño, mejor será el descanso.

Suplementos: Los suplementos como la melatonina pueden ser útiles para mejorar la calidad del sueño, especialmente para quienes tienen dificultades para conciliarlo. Otros suplementos que pueden favorecer un sueño saludable son el magnesio, la valeriana y la manzanilla. Por otro lado, evite en la medida de lo posible los somníferos y ansiolíticos, que aunque ayuden a conciliar el sueño, alteran los patrones de sueño adecuados.

Reflexiones finales

Las razones y expectativas que impulsan a una persona a cruzar el umbral de un gimnasio podrían abordarse de forma innovadora abordando primero las causas primarias de su desequilibrio psicofísico y después sus déficits motores. Este desequilibrio está presente de diferentes maneras en todas las personas, principalmente causado

por trastornos del sueño, hábitos respiratorios incorrectos y una actitud autodestructiva hacia la propia serenidad. Los entrenadores podrían empezar su enfoque con los nuevos clientes abordando primero estos factores cruciales, pero curiosamente ésta sigue siendo una práctica descuidada. Aunque el sueño representa lo que hemos visto, los hábitos modernos lo relegan a un segundo plano y los gimnasios parecen seguir sin darle la importancia que merece. Si estamos de acuerdo en que, al igual que el ejercicio y la dieta, el sueño también requiere atención y cuidados para mantener una vida sana y longeva, la propuesta Napercise de David Lloyd debería dejar de ser casos esporádicos

Teniendo en cuenta que un estudio publicado en el *Journal of Neurology* el pasado mes de diciembre reveló que el insomnio afecta a cerca del 10% de la

población europea de forma crónica, mientras que en Italia, con 12 millones de personas que sufren diversos trastornos del sueño, el porcentaje parece ser aún mayor, es de esperar que incluso en el mundo del fitness la introducción de entrenadores del sueño y cursos específicos para mejorar la calidad del sueño deje de ser una rareza, y que empecemos a responder adecuadamente a una necesidad cada vez más reconocida por la ciencia pero todavía demasiado descuidada por quienes deberían capitalizarla.



Vincenzo Lardinelli

CEO y Fundador de FlitFit, la primera plataforma de streaming para Fitness Clubs, con potentes internacionales y soluciones de IA.