

## Manel Valcarce - Blog

<https://www.manelvalcarce.com/>

# La tecnología favorece la salud de las personas y la adherencia de los usuarios de centros fitness: tesis doctoral



El pasado 23 de septiembre, Manel Valcarce, defendió su tesis doctoral, obteniendo el título de Doctor Universitario. La temática de su estudio se ha centrado en la **Influencia del uso de la tecnología en la adherencia de la práctica física sobre los usuarios de centros de fitness**.

La tecnología y la revolución digital está cambiando las formas de relación e interacción de la sociedad así como los procesos de gestión de sus sectores productivos. También

en el deporte, el uso de tecnología está proliferando gracias a los avances para facilitar su práctica y mejorar la adherencia. Más allá de la adherencia, es importante que la tecnología sea entendida como un medio facilitador. Cada vez más estudios, plantean como el uso de plataformas tecnológicas y aplicaciones móviles, son bien recibidas por los usuarios para mejorar sus hábitos de vida saludable.

El uso de aplicaciones móviles también crece en los centros fitness como herramienta de gestión y de servicio para sus clientes. Este trabajo tuvo como objetivos principales conocer la influencia de una aplicación móvil sobre la adherencia a la práctica física de los usuarios de centros fitness, así como al propio centro, mediante un estudio experimental que se realizó en un centro deportivo fitness con una muestra de 66 participantes divididos en grupo control y experimental, y analizar el uso de aplicaciones móviles por parte de los usuarios de dichos centros, a través de otro estudio de cohortes retrospectivo, transversal y analítico-descriptivo con una muestra total de 1.285 participantes.

Los principales resultados nos indican que el modo de implementación y las funciones disponibles en las aplicaciones móviles de un centro fitness, influyen en su uso y descarga por parte de los usuarios. Aunque en una nueva o primera experiencia de uso, no se mejoran los niveles de adherencia, si se observan influencias sobre el tipo de actividades practicadas. A medida que el usuario tiene más experiencia y uso de la aplicación, se observan mayores influencias como el incremento del número de días de asistencia, el tiempo de permanencia en el centro, así como los niveles de práctica física tanto personales como en las actividades y espacios del centro, permitiendo una mayor adherencia a la práctica física y una mayor fidelización al centro por parte de éstos.

Desde estas líneas agradecer a la Universitat de Lleida la oportunidad de desarrollar este trabajo académico, así como al tutor del mismo Dr. Vicente Javaloyes y a todas aquellas personas y entidades que han permitido culminarlo con éxito.



Puedes acceder al documento de la tesis a través del siguiente enlace:

<<< acceder >>>

**Link to Original article:** <https://www.manelvalcarce.com/blog/la-tecnologia-favorece-la-salud-de-las-personas-y-la-adherencia-de-los-usuarios-de-centros-fitness-tesis-doctoral?elem=170252>