

# Del gimnàs al lleure-salut

## Centres de *Fitness*, *Fitness Center*, *Fitness & Wellness*, *Spa*, *Balnearis*, Centres de Talassoteràpia, *Curhotel*

**JOAQUÍN REVERTER MASIÀ\***

Facultat d'Educació. Universidad de Zaragoza

**JOAN RAMON BARBANY CAIRÓ**

INEFC-Universitat de Barcelona

**Correspondència amb autors**

\* [reverter@unizar.es](mailto:reverter@unizar.es)

### Resum

Actualment, el sector “*gimnasos i centres esportius*” constitueix una parcel·la de gran importància dins del panorama de la indústria del lleure. L'apogeu creixent del sector lleure-salut s'està produint des de fa diverses dècades, de manera que a hores d'ara el lleure i el temps de lleure, i l'exercici físic i l'esport com a lleure són predictors de qualitat de vida. En aquest sentit, podem relacionar i hem de relacionar el lleure amb la qualitat de vida, un concepte multidimensional que inclou tots els àmbits de la vida humana (estat de la salut, benestar, participació social, condicions de vida...).

En aquest treball analitzem de quina forma han anat evolucionat els centres dedicats a la practica esportiva i a la salut. Un sector que des de l'antiguitat fins als nostres dies ha hagut d'anar adaptant i ampliant la seva oferta d'activitats i productes, segons les necessitats dels usuaris.

### Paraules clau

Gimnàs, Lleure, Esport, Salut, *Fitness*, *Wellness*.

### Abstract

*From the Gym to the leisure - health. Centers of Fitness, Fitness Center, Fitness & Wellness, Spa, Thalassotherapy Center*

*At the moment the sector gyms and sport centers is constituted like a parcel of high importance inside the leisure industry. The growth of the sector leisure and health has been very important in the last decades, so actually leisure and time of leisure, and physical exercise-sport like a leisure are predictors of quality of life. Consequently we can and we should relate leisure with quality of life, a multidimensional concept that includes all the sectors of the human life ( health, well-being, social participation, life conditions...).*

*In this work we have done an analysis of the evolution of centers who practice sport and offers health. This sector has had the obligation to adapt and enlarge his products according to the users necessities.*

### Key words

*Gym, Leisure, Sport, Health, Fitness, Wellness.*

## Introducció

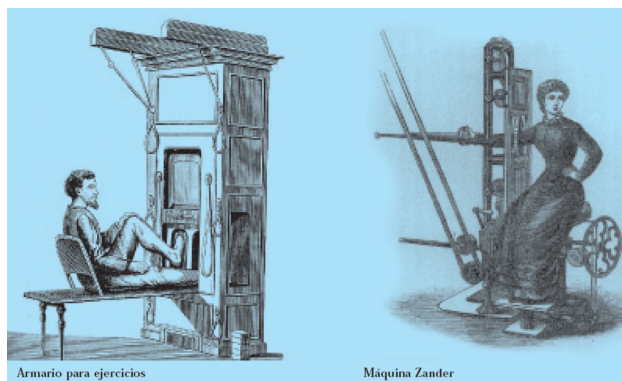
El temps lliure de què disposen les persones, al món occidental i en les societats avançades, augmenta progressivament. Vivim en la societat del lleure. Sovint s'utilitza temps lliure i temps de lleure indistintament. El lleure, entès com a temps lliure, no fa cap tipus de distinció, atès que es defineix el lleure com el temps sobrer després del treball, el descans i les tasques personals i domèstiques. La segona interpretació, “temps de lleure”, s'identifica com un conjunt d'activitats agradables, “lleure com a activitat”.

Considerant *el lleure com a activitat i ocupació* (Csikszentmihalyi i Kleiber, 1991) podem establir que la

practica física, la cura de la salut, entre d'altres, formen part d'un grup d'activitats que nosaltres podem realitzar durant el nostre temps de lleure.

Cuenca (2004) argumenta que el lleure no és el temps lliure, com tantes vegades s'ha dit, ni tampoc una activitat, sinó una manera de ser i de percebre, un estat mental o si es vol, un àmbit d'experiència humana determinat per l'actitud amb què es du a terme una acció, a través del qual apareixen nous sentits, usos i vivències pròpies, característiques del mil·lenni actual.

En aquest sentit, podem relacionar i hem de relacionar lleure amb la qualitat de vida, un concepte multidimensional que inclou tots els àmbits de la vida humana,

**Figura 1**

Aparats de musculació dissenyats per Zander.

(Font: B. Cunliffe, *The roman baths at the Bath*, 1993).

com ara, l'estat de la salut o les condicions de vida, habitatge, ocupació, atenció social i sanitària, els recursos culturals, la participació social o la situació econòmica (Viciano i cols., 2003).

Els importants canvis produïts al segle xx en els àmbits socioeconòmic i cultural, i els nombrosos avenços tecnològics, han fet que els membres de les societats desenvolupades busquin una major qualitat de vida, “*més anys de vida*”, “*més vida als anys*”, i per a això cal que hi hagi espais i instal·lacions que ens facilitin d'aconseguir aquest estat de salut, satisfacció i benestar.

En aquest treball analitzem com han evolucionat els centres dedicats a la pràctica esportiva i a la salut. Un sector que des de l'antiguitat fins als nostres dies ha tingut una importància notable, tant en l'àmbit físic (salut), com en el social i en l'econòmic.

## De la gimnàstica als gimnasos

En el segle XVIII ja existien un total de vint-i-set monografies que relaten els beneficis del moviment sobre la salut (Gaj i Hadzelek, 1997; citat per Barbany, 2000). Tot al llarg de la història hi ha hagut diversos sistemes de gimnàstica, però durant els segles XIX i XX els més influents a Europa van ser els Moviments del Nord, sorgits de l'Escola Sueca (amb una concepció biològic-anatòmica), els Moviments del Centre, creats a partir de l'Escola Alemanya (amb el vessant més militar i nacionalista), els Moviments de l'Oest, sorgits de l'Escola Francesa (natural i utilitària) i, finalment, l'Escola Anglesa, que seguirà

una línia esportiva, tot incloent-hi activitats com els jocs i els esports.

Però qui va renovar realment la gimnàstica va ser el creador de l'Institut Central de Gimnàstica d'Estocolm, Pehr Henrik Ling (1776-1839); aquest suec establiria el que mundialment es coneixia com a “gimnàstica sueca”. Un altre dels pioners de la gimnàstica, el pedagog, Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852), va fundar el 1811, a Berlín, el *Turnverein*, un club gimnàstic que era present a tot Alemanya i que tenia ideals nacionalistes. Va inventar exercicis que desenvolupaven la força física i l'autodisciplina, per als quals utilitzava peces d'aparells estàtics.

A Espanya, Francisco de Paula Amorós (1770-1848) és considerat l'iniciador de la cultura física al Reial Institut Militar Pestalozziano, el 1806 (Barberá, 1991). En 1863, Francisco de Aguilera, seguidor d'Amorós, va obtenir la direcció del Gimnàs del Reial Madrid, després de dissenyar diverses màquines d'exercicis que van assolir el reconeixement internacional.

El 1865, es va inaugurar a Estocolm l'Institut Mèdic Mecànic; el suec Guastav Zander, seguint les idees de Ling, va establir les bases de la gimnàstica medicomecànica, mecanoteràpia (*figura 1*), que s'estendria per tot el món per a la recuperació i readaptació de les persones que van sofrir seqüeles en la I Guerra Mundial.

A Barcelona, el 1868, Letamendi va crear, amb el seu col·laborador Francisco Casas, un anomenat “Establiment Dinamoteràpic” per portar a la pràctica les seves idees. Concebut com a “temple - càtedra per a exercicis morals i evangèlics, l'objectiu essencial del qual és el de crear homes bons, sans, dignes, humils, forts, sobris, virtuoses, perfectes per a ells mateixos i útils a la societat; més breu, cristians”.

També apareix, a la bibliografia mèdica, la referència de la inauguració del “nou gimnàs higiènic del Sr. Bricall”, en 1884, trasllat i renovació d'un altre d'anterior ja existent, amb el Sr. Fidel Bricall i el “metge Sr. Cornet” al capdavant, destinat a “la joventut mal avinguda, amb el seu pit aixafat i músculs d'eremita, intenta amb més o menys èxit, obtenir el degut equilibri entre el seu esperit exaltat i el seu cos desnerit. Aquest gimnàs estava dotat de “centenars d'aparells gimnàstics... entre ells, un dinamòmetre, que tant serveix per a mesurar la força dels extrems superiors com per desenvolupar-la, banc ortopèdic...”; d'“aparells terapèutics d'hidroteràpia, electricitat estàtica, galvanoteràpia... *figura 2*”. (Barbany, 2000).

En l'últim quart del segle XIX, seguint els mètodes de Ling i Zander, es van difondre els principis terapèutics basats en l'activitat física i el moviment, al prestigiós Institut Central de Gimnàstica de Berlín. Les noves escoles fundades per Von Leyden a Berlín i Max Herz a Viena, serien freqüentades per metges i professors de *gimnàstica*, per tal d'aplicar i difondre aquests ensenyaments per tot el continent.

## A partir del segle XX

El discurs de la gimnàstica terapèutica relacionada amb la salut, el que li atorga característiques terapèutiques i medicinals, té el seu origen perdut en el temps, però va experimentar un gran apogeu a partir dels anys 60 del segle XX (Martínez, 2004).

Aleshores apareixen estudis seriosos i fiables que constaten la importància de l'exercici cardiovascular per a una major longevitat i qualitat de vida. En els anys 1960 i 1970 es van començar a recomanar programes específics d'activitat física o prescripció d'exercici. Pollock (1973) va treballar en el tipus d'activitat física que es necessitava per millorar la potència aeròbica i la composició corporal, la qual cosa posteriorment conformaria les bases de les recomanacions de quantitat i qualitat d'exercici per mantenir el *fitness* en adults sans (ACSM, 1978). Les recomanacions esmentades es basaven en el *fitness* cardiorespiratori i en la composició corporal.

L'estat del benestar europeu, tal com s'entenia en els 70, té l'origen en el progressiu increment del temps lliure disponible, a través de la disminució de la jornada laboral, els avenços tecnològics i l'augment dels salaris. Aquestes causes fan que els ciutadans cada vegada siguin més sedentaris, amb el consegüent empitjorament de la salut.

Per pal·liar aquest sedentarisme va sorgir la moda del *fúting* i l'ús de les bicicletes estàtiques, que van assolir una gran popularitat a Espanya durant la dècada dels 70.

En aquell temps, aquestes activitats encara no s'havien generalitzat de manera institucionalitzada; va caldre esperar uns anys perquè es donés la proliferació de gimnasos (Martínez, 2004).

Va ser a partir dels anys 80 quan es produeix un increment notable de gimnasos especialitzats en diferents activitats; d'una banda, els que es dedicaven al culturisme, d'una altra, els que es dedicaven a les arts marcial. Es pot destacar que l'àmplia majoria d'aquests gimna-



**Figura 2**

Bany combinat d'aigua i d'impulsos electrolítics. (Font: Rodríguez, 2000).

sos només s'especialitzava bàsicament en una activitat, i oferia com a activitat alternativa l'anomenada "gimnàstica sueca".

A partir de 1985 van començar a implantar-se altres activitats successores de la gimnàstica "tradicional" representades per l'*aeròbic* i els seus derivats (desenvolupat pel doctor Kenneth Cooper als EUA durant els 60) aquestes activitats presentaven com a principal novetat la incorporació de ritmes musicals associats a una coreografia amb moviments corporals.

És el moment en què els gimnasos passen a ser de llocs avorrits i rutinaris a llocs divertits i amens.

## Del Gimnàs al Centre de Fitness

En la dècada dels 90 els gimnasos tenen una expansió sense precedents; a causa de l'alt nombre de gimnasos comença a sorgir la competitivitat entre ells, això obliga a sotmetre els centres a actualitzacions i modificacions contínues. Tant respecte a instal·lacions (que copien models importats dels anglosaxons) com en l'oferta d'activitats. Es passa de realitzar *Aeròbic* a buscar noves activitats físiques, com ara el *Step* o el *Body Pump*.

A partir de llavors es crea una gran dicotomia de gimnasos; d'una banda, continuaran els "tradicionals"

|                                                          | Gimnasi | Centre Fitness | Fitness Center | Centres fitness&wellness |
|----------------------------------------------------------|---------|----------------|----------------|--------------------------|
| Sala Arts Marcials (karate, judo, taekwondo...)          | •       |                |                |                          |
| Sala/es activitats dirigides (aeròbic, step, aerobox...) | •       | •              | •              | •                        |
| Sala de Spinning                                         |         | •              | •              | •                        |
| Sala de Pilates                                          |         | •              | •              | •                        |
| Sala de gimnàstiques suaus (ioga, tai-txi...)            |         | •              | •              | •                        |
| Zona d'Aigües (piscines...)                              |         |                | •              | •                        |
| Zona spa, relaxació (saunes, banys de vapor...)          |         |                | •              | •                        |
| Zona aparells de musculació                              | •       | •              | •              | •                        |
| Zona cardiovascular                                      | •       | •              | •              | •                        |
| Zona mèdica (metge, fisioterapeuta...)                   |         | •              | •              | •                        |
| Zona estètica (perruquera, tècnic d'estètica...)         |         |                | •              | •                        |
| Zona restauració (cuiner, barman...)                     |         |                |                | •                        |
| Zona de lleure (terrasses, botigues, bugaderia...)       |         |                |                | •                        |

**Taula 1**

Espais més freqüents en cada un dels centres. (Font: elaboració pròpia.)

(aquests es veuran abocats al fracàs, perquè no poden competir amb els productes i serveis d'altres centres) i d'una altra, es transformen els existents i se'n construeixen de nous (multinacionals del sector que s'introdueixen a Espanya).<sup>1</sup> Aquests últims es comencen a autodenominar Centres de *Fitness* i *Fitness Center*.

Segons Zaragoza (1994), hem de diferenciar el Centre de *Fitness*, d'una banda, del simple gimnàs. Les tècniques de gimnàstica, fins i tot les de musculació, es poden incloure als Centres de *Fitness*, però mentre als gimnasos l'objectiu específic és el desenvolupament, l'enfortiment i la flexibilitat del cos mitjançant la pràctica de determinats exercicis, la finalitat del Centre de *Fitness* és molt més àmplia, i inclou la potenciació física, però també el control emocional, l'educació sanitària, la pràctica dietètica correcta, el control i la vigilància mèdica. En suma, un estil de vida complet que li permet el total i ple gaudi de la vida.

Els Centres de *Fitness* sorgeixen de la preocupació general de la societat pel cos (recerca de l'eterna joven-

tut, la dieta saludable, el fet d'estar prim, la vida sana i de l'exercici físic igual a salut, etc.). Aquesta, que era la primera causa per la qual una persona es decidia a anar a un Centre de *Fitness*, es va convertint en una raó més per assistir a un establiment d'aquesta mena. La societat fruit de l'excessiva competitivitat laboral i de l'individualisme en què es troba immersa, comença a voler espais lúdics on es pugui relacionar amb altres persones a més a més de practicar exercici físic.

A final del segle xx i principi del segle xxi, per donar resposta a l'interès general de la ciutadania, apareix l'anomenada "indústria del *fitness&wellness*" (Iborra, 2004), espais dedicats a l'activitat física i a la salut.

La diferència principal entre els primers Centres de *Fitness* i els *Fitness Center* són les instal·lacions i els serveis (aquests últims disposen d'una zona spa, a més a més d'oferir horaris d'obertura i tancament molt amplis). Els "centres *fitness & wellness*" serien com els *Fitness Center*, però comptarien amb molts més productes i serveis (taula 1).

<sup>1</sup> Algunes companyies del mercat: *La Fitness* (opera en borsa), una de les empreses més fortes d'Europa. *Fitness First* ha alentit el ritme, però continua el seu creixement. *Esporta*, un dels principals operadors britànics. *Injoy*, un dels principals actors al mercat alemany i s'està implantant a Espanya, *David Llody* s'està establint a Espanya.

En tot cas, les diferències tampoc no són gaire clares; la majoria d'aquestes terminologies són extretes d'EUA com una estratègia de màrqueting que permeti de generar factors competitiu i diferenciadors.

### Del "Centre *fitness & wellness*" al balneari

El fenomen balneari es presenta relacionat, en principi, amb la medicina i amb el turisme (San Pedro, 1998). Però no es poden passar per alt les seves implicacions amb l'esport (García Ferrando, 2005; Reverter, 2005). Standeven i DeKnop (1999) consideren que la cura de la salut i la millora de la condició física són una part important de la indústria del turisme.

La confluència de tots aquests àmbits posa de manifest la varietat i la confusió de termes i conceptes utilitzats. Quatre són les activitats que comprèn el turisme de salut: Termalisme, Talassoteràpia, 'Climatisme' i Manteniment i posada en forma (Marques, 1993).

Dins del turisme, el turisme de salut (*fitness i wellness, balnearis, talassoteràpia, spa*) és un segment de mercat important, que cada vegada té més adeptes (Moure, 2004; Sanz, 2005). A tall d'exemple, si s'observa (*taula 2*) l'evolució soferta a Catalunya, segons el motiu de viatge dels turistes, des de l'any 1999 al 2003, es pot apreciar un creixement exponencial del 1999 al

2002 (el 3,1 % del 2002 correspon a 154.190 visites a centres de salut).

Per explicar els antecedents del termalisme com a pràctica turística hem d'explicar quins han estat els precedents en termes generals. El 'balnearisme', als països mediterranis ha estat, entre moltes altres coses, una activitat de lleure que s'enquadra dins del turisme salut i que té uns antecedents històrics comparativament llunyans. A la Grècia clàssica ja hi havia escoles mèdiques que utilitzaven aigües naturals amb finalitats terapèutiques. Aquest ús va assolir el punt més alt durant l'Imperi Romà amb les termes, i segles després, els àrabs van posar de moda el bany turc i practicaven tècniques per mantenir el cos i la ment en equilibri.

El desenvolupament de la hidrologia aplicada a la medicina dona com a resultat l'aparició de nombrosos balnearis com a veritables centres sanitaris, encara que la majoria de les deus es van utilitzar de forma empírica. El segle XIX va ser quan el termalisme va assolir el major apogeu, la seva edat d'or, com a centre de salut, gràcies a la proliferació d'estudis d'hidrologia i hidroteràpia.

Hem de considerar que la gimnàstica es va convertir en una pràctica habitual als balnearis des que Zander va iniciar la mecanoteràpia. No és, doncs, gens estrany que Kneipp ja introduís, en el segle XIX, al costat de l'aplicació d'aigua, l'exercici físic, la dieta i l'ús de plantes

|                                         | Percentatge vertical |       |       |       |       |
|-----------------------------------------|----------------------|-------|-------|-------|-------|
|                                         | 1999                 | 2000  | 2001  | 2002  | 2003  |
| TOTAL                                   | 100%                 | 100%  | 100%  | 100%  | 100%  |
| Treball / negocis                       | 2,9%                 | 3,8%  | 5,4%  | 3,7%  | 4,9%  |
| Estudis                                 | 1,4%                 | 1,4%  | 2,9%  | 3,0%  | 2,3%  |
| Visita a familiars o amics              | 14,2%                | 15,5% | 17,2% | 18,7% | 18,0% |
| Tractaments de salut voluntaris         | 0,9%                 | 1,3%  | 2,2%  | 3,1%  | 2,5%  |
| Motius religiosos, peregrinacions, etc. | 0,4%                 | 0,8%  | 0,5%  | 0,6%  | 0,4%  |
| Lleure, esbarjo i vacances              | 75,5%                | 74,9% | 70,6% | 70,4% | 71,6% |
| Altres motius                           | 4,6%                 | 2,3%  | 1,2%  | 0,5%  | 0,3%  |
| No sap/No recorda                       | 0,2%                 | 0,1%  | 0,0%  | 0,1%  | 0,0%  |

**Taula 2**

Viatges segons motiu (Catalunya, 1999-2003) (Font: elaboració pròpia a partir de Moviments Turístics dels Espanyols (Familitur). Institut d'Estudis Turístics [www.iet.tourespain.es](http://www.iet.tourespain.es).)

|                          | Centre fitness&wellness | Balneari | Centre Talassoteràpia | Curhotel |
|--------------------------|-------------------------|----------|-----------------------|----------|
| Aigües mineromedicinales |                         | •        |                       |          |
| Aigües marines (salades) |                         |          | •                     |          |
| Aigües potables          | •                       |          |                       | •        |
| Allotjament              |                         | •        | •                     | •        |
| Entorns rurals           |                         | •        | •                     | •        |
| Entorns urbans           | •                       |          |                       |          |
| Servei mèdic obligatori  |                         | •        |                       |          |
| Tractaments de salut     | •                       | •        | •                     | •        |
| Zones Infantils          |                         |          |                       | •        |

**Taula 3**

Característiques generals de l'Industrial fitness&wellness, Balneari, Centre Talassoteràpia i Curhotel. (Font: elaboració pròpia.)

medicinales (avui en dia hi ha una tècnica anomenada Kneipppteràpia que combina les activitats descrites).

A començament del segle xx s'inicia la decadència dels balnearis, per diversos motius; els més importants foren: el desenvolupament científic o farmacològic de la terapèutica, la moda i la cultura del sol; i no és fins a final del segle xx quan torna a produir-se una reaparició de la tradició balnearia, circumstància que no ha variat fins al moment actual, en el qual el turisme termal es constitueix com una bona opció de vacances i de relaxació (Añón, 2000).

És, doncs, pràcticament impossible no relacionar el turisme, la salut i l'esport, com molt bé indica Cuenca (2004); aquestes tres dimensions formen, entre altres, el lleure.

A hores d'ara, els serveis que presenta un balneari o un centre de talassoteràpia no s'allunyen gaire de les activitats i/o tractaments que pugui oferir un "centre *fitness & wellness*".

La diferència bàsica entre el "Centre de *fitness i wellness*", els balnearis i els centres de talassoteràpia estaria en les aigües, l'allotjament, el personal (en un balneari és obligatòria la figura del director mèdic) i en l'entorn (*taula 3*).

### Del Balneari al Curhotel

Amb l'arribada del *curhotel* s'amplia el concepte de balneari, centrat en la cura hidromineral, els *curhotels* són centres on, al costat de la hidrologia, s'apliquen al-

tres tècniques de salut i estètica. Són establiments hotelers especialitzats en serveis relacionats amb la salut i la bellesa (Prados, 2000). Seria com un "centre *fitness & wellness*" amb allotjament i situat generalment en zones tranquil·les, lluny de la contaminació ambiental i envoltat de zones boscoses.

La diferència entre els *curhotels* i els balnearis tradicionals rau, en essència, en el fet que aquests últims fan servir, fonamentalment, com a forma de cura la crenoteràpia (ús terapèutic de les aigües mineromedicinales), mentre que els *curhotels* fan ús de l'aigua comuna (hidroteràpia). La diferència entre un *curhotel* i un centre de talassoteràpia rau també en les aigües, car aquests últims utilitzen aigua marina.

És important de remarcar que en no existir una legislació específica, llevat del cas dels balnearis (subjectes a la legislació sanitària), es fa difícil d'establir diferències concretes (*taula 4*).

### Perspectives de futur

El temps és el principal recurs econòmic dels individus i de les societats. Aquest és limitat per la longitud de la vida i hi ha una clara competència en la seva ocupació entre possibles usos alternatius. Conceptes com ara pressupostos de temps, bancs de temps o economia del temps de vida, comencen a ser una terminologia cada vegada més habitual (Viciano *et al.*, 2003).

El temps és un bon candidat per ser utilitzat com a una unitat primària de comptabilitat social que permeti

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gimnàs                             | Espai físic destinat a la pràctica de l'esport. Per fer-ho, és possible que disposin de sala de musculació, sala cardiovascular, sala d'arts marcial i d'aeròbic.                                                                                                                                                |
| Centre de <i>Fitness</i>           | És el centre que aplica el conjunt de tècniques físiques que assegurin el manteniment de l'organisme, la seva forma física i la potenciació de la salut (Zaragoza, 1994).                                                                                                                                        |
| <i>Fitness Center</i>              | És el centre que aplica el conjunt de tècniques físiques, psicològiques i socials que assegurin la salut individual i, com a conseqüència, la salut social.                                                                                                                                                      |
| Centre <i>fitness&amp;wellness</i> | És el centre que aplica el conjunt de tècniques físiques, psicològiques i socials que assegurin la qualitat de vida dels seus clients, entenent qualitat de vida com un concepte multidimensional, que inclou tots els àmbits de la vida humana (salut, gaudi, relaxació, benestar...).                          |
| <i>Curhotel</i>                    | Establiment hotelier que ofereix instal·lacions i serveis professionals necessaris per promoure i millorar la salut dels seus clients (San José, 2003).                                                                                                                                                          |
| Balneari o estació termal          | És la instal·lació que disposa d'aigües mineromedicinales declarades d'utilitat pública, servei mèdic i instal·lacions adequades per dur a terme els tractaments que es prescriuïn (ANET).                                                                                                                       |
| <i>Spa</i>                         | Són establiments on es presten serveis que incideixen directament o indirectament, en la salut, en la relaxació, en la bellesa, i en el benestar. Bàsicament, sempre a través de la utilització de l'aigua comuna.                                                                                               |
| Centres de talassoteràpia          | És el centre situat a menys de 1000 m del mar, que disposa d'aigües marines, personal qualificat i instal·lacions adequades per a la prevenció i curació de diverses patologies, mitjançant els beneficis del medi marí (clima marí, aigua del mar, fangs marins, algues i altres substàncies extretes del mar). |

**Taula 4**

Conceptes terminològics (Font: Elaboració pròpia).

avaluar els efectes i resultats de diferents estratègies de gestió comunitària.<sup>2</sup> Tanmateix, no tot el temps de vida té necessàriament el mateix valor, no sembla igualment desitjable el temps plenament utilitzable per produir o per gaudir, que un temps de sofriment associat a una malaltia o lesió.

En certa manera, l'Organització Mundial de la Salut (l'OMS) expressa aquesta idea de diferents qualitats en el temps de vida, en el seu objectiu de "més vida als anys" dins de l'estratègia de "salut per a tothom".

Podria assumir-se que la qualitat del temps de vida s'hauria de valorar en funció de la capacitat d'aquest per ser utilitzat per satisfer els desigs i necessitats dels propis individus del conjunt de la societat.

La societat industrial es defineix per la quantitat de béns que indiquen un nivell de vida, la societat postindustrial es defineix per la qualitat de vida en serveis i comoditats (salut, educació, diversions...).

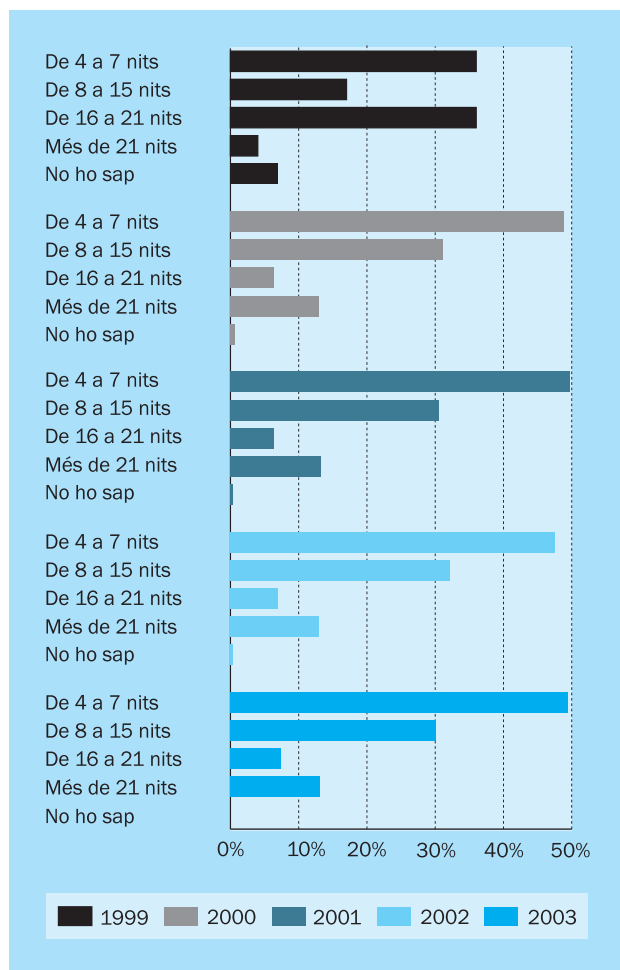
La ciutadania actual demana productes i serveis que els alliberin de la tensió i l'estrès diari; el doctor Conrad Earnest (Institut Cooper de Dallas, 2005) afirma que les

patologies més freqüents i cada vegada més nombroses són l'obesitat, la depressió, l'estrès... Davant d'aquesta situació, la ciutadania demana establiments que els puguin garantir tranquil·litat, tractaments de salut, tractaments de forma física i activitats de lleure.

En l'actualitat, els treballadors tenen jornades laborals de 35 a 40 hores de dilluns a divendres i és durant el cap de setmana quan es pot realitzar un desplaçament a la muntanya o a la costa.

Monroy i cols. (2005) argumenten, a partir dels estudis de García Ferrando (1990-2000), que s'incrementen les activitats esportives que es desenvolupen en cap de setmana (golf, esquí, vela...) i disminueixen els esports que es poden practicar de forma diària. Aquests mateixos autors relacionen temps, renda disponible per a activitats de lleure i situació laboral, i arriben a la conclusió que un treballador en actiu, té poc temps de lleure durant la setmana per realitzar les activitats que li generin satisfacció (una àmplia majoria de persones tenen assumptes personals i domèstics per resoldre) i és durant el cap de setmana quan tendeixen a realitzar activitats esportives i

<sup>2</sup> "La vida és, en essència, temps. Fernando Trías de Bes (2005) al seu llibre *El vendedor de temps*, fa una crida a recuperar el nostre actiu més valuós: el nostre temps. O millor dit: la nostra vida."

**Gràfic 1**

Viatges segons durada de l'estada (Catalunya, 1999-2003)  
(Font: elaboració pròpia a partir de Moviments Turístics dels Espanyols -Familitur-. Institut d'Estudis Turístics  
[www.iet.tourespain.es](http://www.iet.tourespain.es)).

de lleure (aquests mateixos autors sostenen que la gent aturada realitza molta menys activitat física -encara que disposin de més temps de lleure- i atribueixen aquesta situació a l'estat econòmic, però també al psicològic: anietat, estrès, depressió...).

Les tendències de futur apunten a viatges de curta durada (viatges iguals o inferiors a 15 dies) (gràfic 1). A Catalunya, des de l'any 1999 fins al 2003 s'observa que els viatges de curta durada són els majoritaris, amb un creixement més que notable a partir de l'any 2000 (es pot recordar que la desocupació creix clarament des de

1975 fins a 1995, i va a la baixa molt significativament a partir del 2000, Monroy i cols. 2005).

Per tant, tot sembla indicar que en els pròxims anys els establiments amb capacitat d'allotjament que donin resposta a les necessitats i interessos de la població tenen un futur esperançador.

Un competidor dels Centres de *Fitness*, *Fitness Center* i Centres de *Fitness i Wellness* són els hotels situats a les ciutats, que tenen espais destinats a la pràctica esportiva i a la salut i que ofereixen entre els seus serveis; gimnàs, *spa*, allotjament, sala de reunions, perruqueria.... Serien com un *curhotel* a ciutat. Això no suposa que esdevinguin competència dels balnearis i *curhotels* (els consumidors d'aquest producte busquen entorns atractius i naturals) però sí que són competència de la indústria del *Fitness i wellness* en àrees urbanes.

Temps a venir, tot sembla indicar que els usuaris de lleure-salut buscaran dos tipus de centres:

Un que ofereixi activitats i serveis que es puguin realitzar de forma diària, que no requereixin grans desplaçaments per part del consumidor, que tinguin un preu atractiu i que presentin activitats que es puguin realitzar en poc temps. Als EUA hi ha cadenes de Centres de *Fitness* que s'ha especialitzat en programes de condició física de 30' (són centres molt funcionals, especialitzats, amb preus molt assequibles); aquestes empreses han tingut un èxit sense precedents als EUA, i ara es troben en expansió a Europa.

L'altre tipus d'instal·lació que es demana serà la que ofereixi la possibilitat de "desconnectar" de la vida diària, que estigui en indrets atractius, amb capacitat d'allotjament i que presenti productes que interrelacionin la cultura, el lleure, l'esport i la salut.

A més a més, tot sembla indicar que els consumidors seleccionaran serveis esportius i productes de lleure-salut esperant que els ofereixin (a part de salut i benestar) satisfacció i estimulació emocional. L'empresa de serveis esportius i de lleure, ha de ser capaç de fer sentir el consumidor feliç i bé amb l'entorn, a més a més, ha d'activar, estimular el client perquè participi de forma activa en totes les activitats.

Les emocions provocades pel producte i el consum influeixen directament en la satisfacció del consumidor<sup>3</sup> (Mano i Oliver, 1993). Per això, resulta imprescindible crear paquets de productes i serveis que aportin noves

<sup>3</sup> S'entén que la satisfacció per part del consumidor és imprescindible si s'opta per la qualitat de servei, imprescindible per a la supervivència empresarial.

experiències i que despertin nous sentiments i sensacions.

En els últims anys de les diferents idees de la postmodernitat, destaca, la teoria del *dream society* (Jensen, 1999); el plantejament de la teoria es basa en les emocions i les sensacions del consumidor. Les experiències subjectives han de superar les expectatives que es tenien de l'activitat desenvolupada, l'usuari espera trobar quelcom inesperat, es tracta de buscar emocions més elevades; en terminologia de Maslow es tractaria de la necessitat d'autorealització (Sousa, 2004).

Paul Romer (2005), professor de la Universitat de Stanford (segons la revista *Time*, les seves idees poden revolucionar els futurs estudis sobre economia), assevera que els negocis del futur són el lleure i la salut. Aquest professor afirma que en els pròxims anys ens interessarà viure una vida més activa durant més temps. Prevenir malalties. Estar en bon estat físic, fer exercici. Aquest mateix autor indica que en el futur es faran molts esforços i investigacions en les branques que permetin gaudir d'una vida més satisfactòria. En aquest sentit, adquirirà força importància la gestió del temps lliure.

## Reflexions finals

El desenvolupament de la indústria del lleure ha estat un dels aspectes més notables de l'actual cultura de consum. De fet, l'apogeu de les activitats de lleure és degut principalment a la comercialització, dins de les classes mitjanes, de productes que eren propis d'estatus més elevats. Hi ha nombrosos autors que indiquen que la comercialització del lleure no respon només a una disminució de l'horari de treball i a un augment de la qualitat de vida, sinó també a un mecanisme de reducció del conflicte de classe i a una minimització de les diferències existents entre les seves cultures. És a dir, que són implícits els aspectes socials i culturals, en major mesura que els econòmics (Latiesa, 2005).

Els grans complexos termals de l'antiga tradició grega i romana semblen formar part d'una memòria històrica. Hipòcrates encoratjava a utilitzar les termes i en el seu tractat *Ús dels líquids*, glossava les virtuts de les aigües termals com a veritables fonts d'energia i benestar. Els romans les van exaltar com a mètode de curació i relaxació mitjançant la construcció de les monumentals *thermae* públiques. De ser llocs curatius, els centres termals van passar a transformar-se en espais de lleure, dotats d'unes característiques pròpies, reconeguts a tot el món com a estacions i ciutats termals. A hores d'ara, la

demanda de benestar prové de les tipologies socials més variades. No només els joves o els professionals liberals de classes acomodades reclamen aquest tipus de serveis, sinó també persones de mitjana edat i famílies de renda mitjana que intenten fer de l'*otium et serenitas* una filosofia de vida.

La paraula "benestar" està esdevenint un veritable fenomen metropolità: centres termals i estètics, centres de *fitness* i *wellness* creen i modifiquen les seves estructures per oferir al client una completa experiència de benestar. Es tendeix a oferir sensacions més o menys reals mitjançant les quals es puguin descobrir noves emocions.

Pensar en els centres de lleure-salut de no fa gaires lustres és com pensar en un passat remot, invàlid per a les necessitats reals del nostre temps.

Els nous centres parteixen del principi que l'home no és només un cos, una màquina que s'hagi de mantenir en funcionament, sinó que també és un ens espiritualment complex i exigent, del qual cal tenir cura en totes les seves dimensions. Els sentits són el vehicle entre l'experiència física i la mental, entre allò que és visible i l'invisible, entre la realitat i allò que és virtual, entre el món exterior i la percepció interior; estimular-los vol dir oferir sensacions intenses capaces d'implicar l'ésser en tota la seva plenitud. La cura de l'equilibri psicofísic, la relaxació i la recuperació del contacte, bé sigui amb el propi ésser o amb la natura, són les principals motivacions que empenyen el consumidor a contractar un servei.

La sensació de sentir-se bé amb un mateix ha experimentat en els últims vint anys unes transformacions significatives: de l'aeròbic i les obsessives cures estètiques del cos hem passat a una nova tendència en la qual el benestar no és exclusivament físic, i s'han adoptat un seguit d'estratègies encaminades a potenciar l'harmonia física i mental. L'atenció se centra en les cures globals del cos, on el cos esdevé una font de plaer, no solament físic sinó psicofísic. Els nous espais ludicoterapèutics troben les bases dels seus programes en la conjunció del cos i ment, ment i cos: és la nova proposta d'una relació íntima on la ment o, encara millor, el poder de la ment, ocupa un gran espai.

Els centres de lleure-salut del nostre temps hauran de ser cada cop més hipersensorials, capaços de sorprendre i d'implicar, d'amanyar el cos i l'esperit. Retrobar en aquest context un temps per a un mateix, necessari per relaxar-se i interrompre el ritme de vida accelerat.

A hores d'ara, es configuren nous estils de vida que tendeixen a la creació de nous productes i serveis (Reverter *et al.*, 2003); l'esport i la salut s'han transformat en un sector de molta importància dins del lleure. L'apogeu creixent del sector lleure-salut s'ha anat produint des de fa diverses dècades, de manera que ara com ara el producte ludicoterapèutic és enormement competitiu.

Les tendències mostren que les persones incrementen els viatges de curta durada (són els majoritaris) i els consumidors desitjarien realitzar activitats que els generin noves experiències (físiques i psicofísiques), sensacions i emocions.

Finalment, les previsions del futur del sector lleure-salut són clarament positives, i tot sembla indicar que no deixarà de créixer en els pròxims anys, alhora que la ciutadania demanarà productes més elaborats i sofisticats.

## Referències bibliogràfiques

- ACSM, American College of Sports Medicine (1990). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(2), 265-274.
- Añón Seijas, M.<sup>a</sup> J. (2000). El turismo termal en Galicia: situación actual y tendencias de futuro. A M. Latiesa Rodríguez i A. Álvarez Sousa (pàgs. 205-214), *El turismo en la sociedad contemporánea: diversificación, competitividad y desarrollo*. Granada: Proyecto Sur de Ediciones.
- Barbany J. R. (2000). Actividad física y salud. Su introducción en Catalunya. Publicat a les Actas del V Congreso de Historia del Deporte en Europa. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.
- Cuenca, M. (2004). *Pedagogía del Ocio: Modelos y propuestas*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cunliffe, B. (1993): *The Roman Baths at Bath*. Ed. Stephen Bird. Bath.
- Csikszentmihalyi, M. i Kleiber, D. A. (1991). Leisure and self-actualization. A B. L. Driver, P. J. Brow i G. L. Peterson (eds.). *Benefits of Leisure* (pàgs. 91-102). Pennsylvania: Venture Publishing, Inc.
- Earnest, C. (2005). Nuevas tendencias en la intervención con actividad física y sus repercusiones en la salud. Congreso Internacional Actividad Física y Deporte en la Sociedad del Siglo XXI. Madrid: Universidad Europea de Madrid.
- García Ferrando, M. (2001). *Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y deporte, Consejo Superior de Deportes, pàgs. 95.
- (2005). Turismo deportivo y turismo de salud: sinergias para su desarrollo. A D. Blanquer (coor.) *Turismo, Deporte y Salud* (pàgs. 11-31). Valencia: Tiranch lo Blanch.
- Iborra, D. Industrial Fitness&Wellness. Monogràfic. Profesiones en el deporte, 19 de abril de 2004 - núm. 82. <http://www.educaweb.com/esp/servicios/monografico/deportes/1311538.asp> (consulta 4 maig 2004).
- Jensen, R. (1999). *The Dream Society. How the Coming Shift from Information to Imagination Will Transform Your Business*. New York: McGraw-Hill, pàgs. 181-184.
- Latiesa, M., (2004). Turismo, ocio y deporte. Actes del VIII Congreso Español de Sociología, Transformaciones Globales: confianza y riesgo, organitzat per la Universidad de Alicante, València.
- Mano, H. i Oliver, R. L. (1993). Assessing the Dimensionality and Structure of the Consumption Experience: Evaluation, Feeling, and Satisfaction. *Journal of Consumer Research*, Vol. 20, N.3, pàgs. 451-466.
- Marcos Becerro, J. K. (1994). *Ejercicio físico, forma física y salud*. Madrid: Eurobook.
- Marques, M. T. (1993). Eurotermalismo 2000 nella politica di comunicazione promozione e marketing. pàgs. 43-59. *Fons Salutis Incontri Saint-Vicent*. Longevita, Salute e turismo di qualita. Sant-Vicent.
- Martínez, J. E. (2004). Los gimnasios deportivos. Del ocio a la obligación. Publicat a les Actas del VIII Congreso Español de Sociología, Transformaciones Globales: confianza y riesgo, organizado por la Universidad de Alicante, València.
- Monroy, J. A. i Rocafort, M. (2005). Variables económicas que influyen en la demanda deportiva. *Gestión'em*, (9)107-11.
- Pollock, M. L. (1989). Exercise prescriptions for the elderly. *American Academy of Physical Education papers* (22) 163-174.
- (1973). The quantification of endurance training program. *Exercise and Sport Science Rev.* 155-188.
- Prados, E. (2000). Las nuevas expectativas del turismo de salud ante el siglo XXI. *Gestión de hoteles*. Noviembre/diciembre, 2000.
- Reverter, J. i Plaza, D. (2003). Turismo, Cultura y Actividad física. Llibre d'Actes; VII Congreso y Asamblea de Deporte para Todos, (Madrid) de 14-15 març de 2003. (Instituto Nacional de Educación Física. Universidad Politécnica de Madrid, pàgs. 401-408).
- Reverter, J. (2005). Estaciones termales en zonas rurales, servicios asociados y titulaciones oficiales. *Apunts. Educación Física y Deportes* (82), 59-69.
- Romer, P. (2005). Entrevista, Suplemento Dinero. *La Vanguardia*. 12-06-05. Barcelona.
- Rodríguez Sánchez, J. A. (1998). Evolución de la terapéutica balnearia: un espacio interdisciplinar. *Panorama actual de las Aguas Minerales y Minero-medicinales en España*, pàgs. 87-103.
- San Pedro Martínez, M. A., (1998). Hacia la definición del producto turístico balneario. Propuestas para su promoción. A J. Oliveras i S. Antón, *Turismo y planificación del territorio en la España de fin de siglo*. Tarragona: Universitat Rovira i Virgili.
- Standeven, J. i DeKnop, P. (1999). *Sport Tourism*. Champaign: Human Kinetics.
- Trias de Bes. F. (2005). *El vendedor de tiempo*. Barcelona: Empresa Activa.
- Viciano F.; Hernández, J. A.; David Canto, V. D. i Isabel Ávila, A. I. (2003). *Longevidad y calidad de vida en Andalucía*. Sevilla: Instituto de Estadística de Andalucía.
- Zaragoza, R. J. (1994). Los Centros de Fitness. Objetivos. Programas básicos. *Medicina estética*. [http://www.med-estetica.com/Cientifica/Banco\\_Articulos/Indices/aspectosgenerales.htm](http://www.med-estetica.com/Cientifica/Banco_Articulos/Indices/aspectosgenerales.htm) (consulta juny del 2000).