

Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2024

National Survey of Fitness Trends in Spain for 2024

*Oscar L. Veiga, ** Juan José Palos, ***Manel Valcarce-Torrente

*Universidad Autónoma de Madrid (España), **University of Minnesota (Estados Unidos), *** Universidad Internacional de Valencia (España)

Resumen. Esta es la octava edición de las Encuestas Nacionales de Tendencias de Fitness en España, las cuales reproducen la metodología de las encuestas internacionales sobre tendencias globales de fitness desarrolladas y promovidas por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM). Como cada año desde 2017, el objetivo del presente estudio es determinar cuáles son las principales tendencias en el sector del fitness español por medio de los resultados obtenidos en la encuesta realizada para el año 2024; así como comparar dichos resultados con los reportados en las encuestas nacional e internacional de 2023. Asimismo, también se analiza el posible impacto actual de la COVID-19 en el sector y en las principales tendencias identificadas por los encuestados. La encuesta fue enviada por email a 7.055 profesionales vinculados al sector del fitness, así como distribuida a través de diversas redes sociales y entidades del propio sector. Se obtuvo una tasa de respuesta del 7.2%, es decir, un total de 511 profesionales (28.3% mujeres) respondieron la encuesta. Las cinco tendencias más relevantes para el año 2024 fueron, por orden decreciente: "entrenamiento funcional de fitness", "contratación de profesionales certificados", "entrenamiento personal en pequeños grupos", "entrenamiento personal" y "regulación del ejercicio de los profesionales del fitness". Como viene ocurriendo en las últimas ediciones, las tendencias en el top-20 en España para 2024 fueron congruentes a las reportadas en el año 2023, tanto en número de coincidencias (18 tendencias comunes), como en posiciones ocupadas (dentro del top-10 hubo 9 tendencias comunes a ambas encuestas), así como en el top-1 (entrenamiento funcional de fitness). Del mismo modo, hubo mayor discrepancia entre la encuesta española para 2024 y la encuesta internacional de 2023, con 6 tendencias coincidentes dentro del top-10, 13 tendencias en común en el top-20 y una clara disparidad en relación con las posiciones ocupadas. Estos resultados confirman, en línea con las ediciones anteriores, la consistencia de las tendencias en el sector del fitness español y la consiguiente divergencia con las tendencias internacionales.

Palabras clave: encuesta española fitness, tendencias fitness, industria fitness, encuesta ACSM

Abstract. This is the eighth edition of the National Surveys of Fitness Trends in Spain, which replicate the methodology of international surveys on global fitness trends developed and promoted by the American College of Sports Medicine (ACSM). Every year since 2017, the objective of this study is to determine the main trends in the Spanish fitness sector based on the results obtained from the survey conducted for 2024, as well as compare these results with those reported in the 2023 national and international surveys. Additionally, the potential current impact of COVID-19 on the sector and the main trends identified by the respondents were also analyzed. The survey was sent to 7,055 professionals related to the fitness sector, resulting in a response rate of 7.2%, that to say 511 professionals (28.3% women) answered the survey. The five most relevant trends for 2024 were, in descending order: "functional fitness training", "hiring certified professionals", "personal training in small groups", "personal training", and "exercise regulation of fitness professionals". As has been happening in recent editions, the trends in the top-20 in Spain for 2024 were consistent with those reported in 2023, both in the number of coincidences (18 common trends), positions occupied (within the top-10 there were 9 trends common to both surveys), as well as in the top-1 (functional fitness training). Similarly, there was a greater discrepancy between the 2024 Spanish survey and the 2023 international survey, with 6 coincident trends within the top-10, 13 common trends in the top-20 and a clear disparity in relation to the positions occupied. These results confirm, in line with previous editions, the consistency of trends in the Spanish fitness sector and the consequent divergence with international trends.

Keywords: Spanish fitness survey, fitness trends, fitness industry, ACSM survey

Fecha recepción: 10-09-23. Fecha de aceptación: 16-11-23

Oscar Veiga

oscar.veiga@uam.es

Introducción

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM: *American College of Sports Medicine*) ha estado realizando de forma anual durante los últimos 17 años la encuesta mundial sobre tendencias de fitness (Thompson, 2006-2023). Por medio de estas encuestas se pretende conocer de forma anticipada cuáles serán las tendencias más relevantes del sector a nivel global y, en los últimos años, valorar el impacto de la COVID-19 tras su aparición en el año 2020, su elevado impacto en el año 2021, y su aparente resolución en el año 2023 (Thompson, 2023). La encuesta de tendencias de fitness no trata de evaluar servicios, productos o equipamiento, sino que pretende ayudar a la industria del fitness y la salud a tomar decisiones críticas para su futuro crecimiento y desarrollo (Thompson, 2021).

España fue el primer país el mundo en replicar la metodología de las encuestas internacionales de fitness del ACSM a nivel nacional, con el propósito de estudiar el contexto particular del fitness en el país y detectar las posibles singularidades regionales del sector. Junto con la presente encuesta, ya se han publicado un total de 7 ediciones (de la Cámara et al., 2020; Veiga et al., 2017, 2018, 2019, 2021, 2022, 2023), lo cual ha propiciado el estudio de la evolución de las tendencias de fitness en el contexto nacional durante los últimos ocho años. Por medio de las diferentes ediciones, se ha identificado cómo varias de las tendencias más relevantes a nivel internacional lo son también en España, mientras que otras aparecen como tendencias exclusivas del contexto español o del contexto internacional (Veiga et al., 2023). Del mismo modo, esta serie de encuestas ha permitido examinar si las similitudes y divergencias

entre los resultados de ambas encuestas se acrecientan con el paso del tiempo en las sucesivas ediciones.

Siguiendo el ejemplo de España, diversos grupos de investigación de otras partes del mundo han decidido realizar y publicar encuestas similares en el contexto de sus respectivas regiones. Entre éstas destacan las encuestas de Europa (Batrakoulis, 2019) y Europa del sur (Batrakoulis et al., 2023), China (Li et al., 2018), Brasil y Argentina (Amaral & Palma, 2019), Portugal (Franco et al., 2021, 2022, 2023), Grecia (Batrakoulis et al., 2020; Batrakoulis, 2023), Chipre (Kartakoullis, 2020), México (Gómez et al., 2021, 2022, 2023), Colombia (Valcarce-Torrente et al., 2022a, 2022b) e Irán (Batrakoulis et al., 2023). Del mismo modo, también se han realizado estudios que analizan los resultados de las diversas encuestas regionales e identifican las tendencias únicas de cada región (Kercher, 2018; Kercher et al., 2019, 2021, 2022, 2023; Vorobiova, 2019). La progresiva proliferación de encuestas en diferentes regiones del mundo, replicando todas ellas la metodología del ACSM, pone de manifiesto el creciente interés por la investigación sobre las tendencias de fitness (Veiga et al., 2023), puesto que los resultados obtenidos en estas encuestas permiten conocer las similitudes y diferencias interregionales en el sector. Ello, a su vez, posibilita orientar de una forma más efectiva y precisa la toma de decisiones claves en la industria del fitness de cada país (Veiga et al., 2022).

Por otra parte, la crisis sanitaria originada por la pandemia del virus SARS-CoV-2 (COVID-19) ha tenido un impacto económico relevante en el sector del fitness durante los últimos años, debido al cierre de los centros de entrenamiento durante semanas para minimizar el riesgo de contagio (Valcarce-Torrente y García-Fernández, 2021). Con el tiempo, se ha producido una progresiva normalización en el sector según ha ido mejorando la situación sanitaria y, por tanto, reduciéndose el miedo al contagio en espacios cerrados. Sin embargo, el impacto de la COVID-19 ha dejado una marcada huella sobre el tipo de servicios de fitness ofertados y consumidos (Veiga et al., 2022). Un claro ejemplo es la creciente digitalización y el uso de plataformas tecnológicas y aplicaciones móviles para la prestación de servicios bajo un formato online o virtual (entrenamiento personal, clases a distancia, asesoramiento online, etc.) (Veiga et al., 2023), lo cual ha permitido a los profesionales de fitness llegar a mayor población, minimizando los riesgos y maximizando los beneficios.

Por todo lo previamente comentado, parece necesario mantener el esfuerzo de seguir realizando la Encuesta de las Tendencias de Fitness en España para valorar las similitudes y diferencias respecto a las encuestas nacional e internacional, así como analizar sus resultados a la luz de la evolución de la pandemia de la COVID-19. La información obtenida de la encuesta es valiosa para fomentar el crecimiento de la industria del fitness en nuestro país. Por este motivo, el objetivo del presente estudio es analizar las tendencias de fitness en el contexto español para el año 2024 por medio de

una encuesta dirigida a profesionales del sector. Asimismo, se pretende comparar los resultados obtenidos en esta encuesta con los reportados en las ediciones nacional e internacional del año 2023. Adicionalmente, se trata de analizar la posible influencia de la evolución de la COVID-19 en las tendencias identificadas para el próximo año.

Material y métodos

En el presente estudio se replica la metodología de las Encuestas Internacionales sobre Tendencias de Fitness desarrolladas por el ACSM, las cuales son realizadas anualmente desde el año 2006 y cuentan con la participación de un amplio número de profesionales del sector del fitness de diferentes partes del mundo (3.735 profesionales de más de 40 países en la encuesta de 2023). La encuesta se realiza de manera online y las tendencias incluidas son seleccionadas a partir de los resultados de la encuesta anterior, incorporando nuevas tendencias potenciales identificadas por un equipo de expertos designado por el equipo editorial de la *ACSM's Health & Fitness Journal*. Cada tendencia incorporada en el cuestionario es valorada por los profesionales mediante una escala tipo Likert de 1 a 10 puntos según su probabilidad de ser nueva tendencia en el año siguiente (1=menor probabilidad de ser una tendencia; 10=mayor probabilidad de ser una tendencia). Dado que en la actualidad existe un conjunto de países donde la encuesta se está replicado a nivel nacional (5 en la encuesta de 2023) y regional (Europa), y cuyos datos se comparten y se publican conjuntamente (Kercher et al., 2023), las tendencias propuestas por la ACSM son compartidas entre los grupos de cada país/región que desarrollan la encuesta.

En España, la encuesta está promovida por la Universidad Autónoma de Madrid y la Consultora Deportiva Valgo. Para la selección de las tendencias a incorporar en la encuesta española, se incluyeron las 30 primeras tendencias por orden de puntuación de la encuesta nacional para el año 2023 y la mayoría de las tendencias propuesta desde el ACSM, con la excepción de tres de ellas por considerarlas poco significativas en el contexto español. Estas fueron: i) “suscripción basada en membresía”, ii) “programas de acondicionamiento físico juvenil” y iii) “reembolso (a través de seguros de salud) de los servicios de profesionales de fitness”. Asimismo, dos tendencias nuevas fueron propuestas por los autores de la encuesta española. Estas fueron: i) “entrenamiento funcional de alta intensidad (basado en ejercicios funcionales y diferenciado del HIIT)” y ii) “entrenamiento de fuerza con bandas elásticas”. En total, 54 tendencias potenciales fueron incorporadas a la encuesta española (Tabla 1). Asimismo, el cuestionario recogía información relativa al sexo, edad, comunidad autónoma de residencia, número de años de experiencia en el sector, ámbito del fitness en el que trabaja, ocupación y situación laboral, así como el lugar principal de trabajo y el nivel de ingresos anuales de cada uno de los encuestados.

Tabla 1.
Potenciales tendencias para 2024

Orden encuesta	Nombre o denominación	Criterio de selección
1	Entrenamiento funcional de fitness	Top 30 en España 2023
2	Entrenamiento ("personal") en pequeños grupos	Top 30 en España 2023
3	Entrenamiento personal	Top 30 en España 2023
4	Contratación de profesionales "certificados" (académicamente cualificados y con titulación)	Top 30 en España 2023
5	Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesas)	Top 30 en España 2023
6	Programas de ejercicio para la pérdida de peso	Top 30 en España 2023
7	Programas de fitness para adultos mayores	Top 30 en España 2023
8	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y CAFYD)	Top 30 en España 2023
9	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Top 30 en España 2023
10	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Top 30 en España 2023
11	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Top 30 en España 2023
12	Clases de "pos-rehabilitación" o de mantenimiento físico para personas con enfermedades crónicas o patologías post-traumáticas	Top 30 en España 2023
13	Nutrición y fitness (dieta saludable)	Top 30 en España 2023
14	Entrenamiento con el peso corporal	Top 30 en España 2023
15	Prevención/readaptación funcional de lesiones	Top 30 en España 2023
16	Clases colectivas (Group training)	Top 30 en España 2023
17	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Top 30 en España 2023
18	Entrenamiento del core	Top 30 en España 2023
19	Apps de ejercicio para dispositivos móviles (smartphones, tablets, etc.)	Top 30 en España 2023
20	Iniciativa "Ejercicio es Medicina" de la ACSM (Colegio Americano de Medicina del Deporte)	Top 30 en España 2023
21	Tecnología portátil para "vestir" (wearables) relacionada con el deporte	Top 30 en España 2023
22	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	Top 30 en España 2023
23	Centros Fitness Boutique	Top 30 en España 2023
24	Programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes	Top 30 en España 2023
25	Entrenamiento en circuito	Top 30 en España 2023
26	Programas de promoción de la salud y ejercicio en el centro de trabajo	Top 30 en España 2023
27	Corrección postural (fitness postural)	Top 30 en España 2023
28	Medicina del Estilo de Vida ("Lifestyle Medicine")	Top 30 en España 2023
29	"Receta deportiva": derivación a programas de ejercicio por profesionales sanitarios	Top 30 en España 2023
30	Fitness pre-natal y pos-natal	Top 30 en España 2023
31	Health Clubs y Spas	Propuesta ACSM 2024
32	Gimnasios para ejercicio en el hogar (incluyendo bandas de resistencia, pesos libres, máquinas de cardio y otros materiales similares).	Propuesta ACSM 2024
33	Gimnasios económicos y low cost	Propuesta ACSM 2024
34	Entrenamiento personal online	Propuesta ACSM 2024
35	Influencers de fitness	Propuesta ACSM 2024
36	Pilates	Propuesta ACSM 2024
37	Entrenamiento de equilibrio y estabilización (mejora del equilibrio, la propiocepción, la estabilidad central y articular)	Propuesta ACSM 2024
38	Boxeo, kickboxing y artes marciales mixtas (MMA)	Propuesta ACSM 2024
39	Entrenamiento de electroestimulación muscular	Propuesta ACSM 2024
40	Entrenamiento funcional de alta intensidad*	Propuesta ACSM 2024
41	Entrenamiento pliométrico	Propuesta ACSM 2024
42	Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas	Propuesta ACSM 2024
43	Entrenamiento basado en realidad virtual	Propuesta ACSM 2024
44	Yoga	Propuesta ACSM 2024
45	Tecnologías de entrenamiento basadas en datos en tiempo real (por ejemplo, frecuencia cardiaca o velocidad de movimiento)	Propuesta ACSM 2024
46	Clases de entrenamiento online en directo o bajo pedido (on-demand)	Propuesta ACSM 2024
47	Ejercicio acuático	Propuesta ACSM 2024
48	Programas de ejercicio para niños	Propuesta ACSM 2024
49	Clases de "dance-fitness"	Propuesta ACSM 2024
50	Programas de ejercicio para la salud psicológica/mental	Propuesta ACSM 2024
51	Wellness coaching/coaching de salud	Propuesta ACSM 2024
52	Clubs de caminar, running/jogging y ciclismo	Propuesta ACSM 2024
53	Material de liberación miofascial, movilidad y recuperación (foam rollers, etc.)	Propuesta ACSM 2024
54	Entrenamiento basado en estiramientos	Propuesta ACSM 2024

Nota: GCAFYD Graduados/Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

La encuesta fue realizada a través la plataforma Google Forms y enviada electrónicamente a un total de 7.055 profesionales relacionados con el sector del fitness a través de la base de datos de profesionales de la Consultaría Valgo. De los emails enviados, un total de 101 fueron rechazados. Asimismo, la encuesta se difundió a través de las redes sociales (Facebook, Instagram, LinkedIn y Twitter) y de las newsletters de la Consultora Valgo, el Consejo General de Colegios de la Educación Física y Deportiva (COLEF), la National Strength and Conditioning Association Spain (NSCA) y la Federación de Asociaciones de Gestión del Deporte de España (FAGDE) que actuaron como colaboradores en la difusión. Un total de 511 profesionales respondieron a la encuesta, de modo que la tasa de respuesta fue de 7.2%, tomado como referencia los emails enviados y no rechazados. Esta tasa es similar a la conseguida en las últimas tres encuestas españolas (Veiga et al., 2021; Veiga et al., 2022, Veiga et al., 2023), obteniéndose respuestas de profesionales de las 17 comunidades autónomas

españolas, así como de las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla. Aunque se trata de una muestra incidental sin selección aleatoria, la estimación de error muestral bajo supuestos de muestreo aleatorio simple, población infinita, nivel de confianza del 95% y $P=Q$ sería de $\pm 4.19\%$. La encuesta se lanzó el 25 de mayo de 2023 y permaneció abierta siete semanas y media, hasta el 10 de julio. Al cuestionario básico, orientado a valorar las tendencias y el perfil de los respondedores, se le añadió dos preguntas adicionales orientadas a valorar el impacto percibido que todavía tiene la pandemia de la COVID-19 en el sector y tendencias del fitness (véase tabla 5).

Para la identificación de las tendencias más relevantes para el año 2024 se calculó la media de las puntuaciones obtenidas para cada tendencia potencial, ordenándolas posteriormente de mayor a menor. En este artículo se presentan el "top 20" de tendencias que obtuvieron mayor puntuación en su valoración, discutiendo los resultados obtenidos en la

presente edición con los resultados de la encuesta nacional e internacional de tendencias de fitness para el año 2023, tal y como se ha realizado en ediciones previas de este trabajo. Del mismo modo, se presentan y discuten los resultados obtenidos en relación con el impacto actual de la pandemia de la COVID 19 en el sector y en las principales tendencias identificadas.

Resultados

Como se aprecia en la tabla 2, relativa a las características descriptivas de la muestra, una gran mayoría de los respondedores fueron hombres (71.6%), mientras que las mujeres supusieron únicamente el 28.4% de la muestra. Ésta cubrió un amplio rango de edades, siendo el grupo mayoritario de respondedores el perteneciente a la franja “de 35 a 44 años” (33.5%), ligeramente por encima de las franjas “de 22 a 34 años” y “de 45 a 54 años” (32.3% y 22.6%, respectivamente). De igual forma, la mayoría de los encuestados cuentan con una experiencia superior a los 10 años trabajando en el sector del fitness (60.5%), siendo el fitness comercial el sector donde realizan mayoritariamente su labor profesional (47.9%), seguido del fitness corporativo (21.3%) y comunitario (13.9%). Para el 80.5% de la muestra, su trabajo en el sector del fitness supone su ocupación principal, mientras que el 19.5% restante manifiesta situaciones diferentes (segunda o tercera ocupación, estudiante, cambios de sector u otros).

Tabla 2.
Características descriptivas de la muestra

Sexo	
Mujer	28,4
Hombre	71,6
Edad	
Menor 21 años	1,6
De 22 a 34 años	32,3
De 35 a 44 años	33,5
De 45 a 54 años	22,7
Mayor 55 años	10,0
Años de experiencia en el sector	
Menos de 1 año	2,3
De 1 a 3 años	9,0
De 4 a 6 años	12,3
De 7 a 9 años	13,9
De 10 a 20 años	33,7
Más de 20 años	26,8
No tengo experiencia en el sector	2,0
Lugar de trabajo	
Centro privado	36,8
Centro público	27,4
Estudio o boutique	13,7
Espacios al aire libre	3,7
A domicilio	0,4
Trabajo principalmente online	2,2
Otro	15,8
Sector fitness en el que trabaja	
Fitness comercial	47,9
Fitness comunitario	13,9
Fitness corporativo	21,3
Fitness médico	8,8
Otros	8,0
Situación laboral en sector fitness	
Ocupación principal	80,5
Segunda ocupación	9,8
Tercera ocupación o más	1,2
Actualmente no trabajo en el sector del fitness	3,2
Otros	5,3
Dedicación al sector fitness	
Trabajo a tiempo completo	65,8
Trabajo a tiempo parcial sin otro trabajo	8,6
Trabajo a tiempo parcial con otro trabajo	14,5
He trabajado en el sector, pero he cambiado	4,5
No trabajo actualmente en el sector, soy estudiante	1,6
Otros	5,0

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%)

Por otra parte, algo más de un tercio de los

respondedores declara trabajar en centros privados de fitness (36.8%), aunque esta cifra ha descendido respecto a la edición pasada (43,7%). Asimismo, aumenta la cifra de profesionales que trabaja en centros de gestión pública (del 22.2% al 27.4%), estudios o boutiques (del 13.0% a 13.7%) y espacios al aire libre (del 1.8% al 3.7%). El trabajo en el domicilio se desploma (del 4.3% al 0.4%) y también experimenta una ligera caída el trabajo principalmente online (del 3.6% al 2.2%). El resto de los profesionales declara trabajar en otros lugares de trabajo (15.8%). Similar a la edición pasada, algo más de la mitad de la muestra ocupa cargos de responsabilidad (53.3%) tales como propietario del centro, empresario, gerente, director técnico o coordinador. Sin embargo, la mayoría de los profesionales del sector (59.8%) declara tener unos ingresos brutos anuales inferiores a 25.000€/año (Tabla 3), cifra superior a la de la edición de 2023 (52.7%).

Tabla 3.
Ocupaciones y nivel de ingresos de los encuestados

Ocupación	
Propietario centro/Empresario	17,3
Gerente	12,3
Director técnico	12,3
Coordinador/a	11,4
Monitor/a multidisciplinar	9,2
Monitor/a de sala	1,2
Monitor/a de clases colectivas	3,9
Entrenador/a personal (a tiempo completo)	8,0
Entrenador/a personal (a tiempo parcial)	7,0
Profesor/a	2,5
Profesional de la salud (médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	1,4
Estudiante graduado/a	0,4
Estudiante no graduado	0,6
Ninguno. No estoy trabajando en el sector del fitness	5,9
Otros	12,5
Ingresos brutos anuales	
Menos de 10.000 €	13,7
De 10.000 a 14.999 €	9,2
De 15.000 a 19.999 €	12,9
De 20.000 a 24.999 €	13,1
De 25.000 a 29.999 €	10,9
De 30.000 a 34.999 €	6,3
De 35.000 a 39.999 €	6,5
De 40.000 a 44.999 €	6,5
De 45.000 a 49.999 €	4,5
Más de 50.000 €	8,4
No tengo ingresos derivados de trabajar del sector del fitness	8,4

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%)

En la tabla 4 se muestran las 20 tendencias principales de fitness identificadas para los años 2023 y 2024 en España, además de las identificadas en la encuesta internacional para el año 2023. Como se puede apreciar en la tabla, los resultados de la encuesta para 2024 muestran una gran congruencia con los reportados en la encuesta del año anterior, contando con 18 tendencias comunes. Las nuevas tendencias que se incluyen este año son “entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)” y “tecnología portátil para “vestir” (wearable) relacionada con el deporte”, desplazando del top-20 nacional a las tendencias de “apps de ejercicio para dispositivos móviles” y “Ejercicio es Medicina de la ACSM” (tendencias que son resaltadas en negrita dentro de la tabla 4). A su vez, se encuentra una gran coincidencia en lo que respecta a las posiciones ocupadas de las encuestas nacionales para 2024 y 2023, puesto que 9 tendencias son coincidentes dentro del top-10 y la tendencia “entrenamiento funcional de fitness” repite un año más en la primera posición. Las cinco tendencias más relevantes para el año 2024 fueron: “entrenamiento funcional de fitness”, “contratación de profesionales certificados”, “entrenamiento personal en pequeños grupos”, “entrenamiento personal” y “regulación del ejercicio de los profesionales del

fitness”.

En contraste con las encuestas nacionales, encontramos mayores divergencias al analizar los resultados de las encuestas nacional para 2024 e internacional de 2023, puesto que solo 13 tendencias son coincidentes dentro del top-20. Dentro de las 7 tendencias diferentes entre ambas, 5 de ellas son exclusivas de la encuesta española (resaltadas con un asterisco (*)) en la tabla 4). Estas fueron: “entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)”, “equipos multidisciplinares de trabajo”, “nutrición y fitness”, “prevención/readaptación funcional de lesiones” y “monitorización de los resultados de entrenamiento”. Por otra parte, las 7 tendencias de la última edición de la encuesta internacional que no aparecen en la encuesta española para 2024 son: “entrenamiento en circuito”, “gimnasios para ejercicio en el hogar”, “iniciativa ACSM de Ejercicio es Medicina”, “medicina del estilo de vida”, “yoga”, “wellness coaching/coaching de salud” y

“apps de ejercicio para dispositivos móviles”. Al comparar las primeras posiciones de la encuesta nacional para 2024 con la encuesta internacional para 2023, únicamente la tendencia “entrenamiento funcional de fitness” aparece en ambas dentro del top-5, siendo la primera tendencia nacional y la quinta internacional. Asimismo, entre el top-10 de ambas encuestas únicamente encontramos 4 tendencias comunes: “programas de fitness para adultos mayores”, “entrenamiento funcional de fitness”, “ejercicio para la pérdida de peso”, “contratación de profesionales de fitness certificados” y “entrenamiento personal”. Un último aspecto por resaltar en cuanto a las diferencias entre la encuestas nacional e internacional es que mientras la tendencia “tecnología portátil para “vestir” (wearables) relacionada con el deporte” ha cerrado el top-20 nacional, en la edición internacional de 2023 ocupó la primera posición, como ha ocurrido hasta en cinco ocasiones en ediciones pasadas.

Tabla 4.
Ranking de tendencias de fitness en las últimas encuestas nacionales (años 2022 y 2021) y en la última encuesta internacional (año 2021)

Tendencias Encuesta Nacional 2024 (Presente estudio)		Tendencias Encuesta Nacional 2023 (Veiga et al., 2022)		Tendencias Encuesta Internacional 2023 (Thompson, 2022)	
1	Entrenamiento funcional de fitness	1	Entrenamiento funcional de fitness	1	Tecnología portátil para “vestir” (wearables) relacionada con el deporte
2	Contratación de profesionales “certificados” (académicamente cualificados y con titulación)	2	Entrenamiento personal en pequeños grupos	2	Entrenamiento de fuerza basado en pesos libres
3	* Entrenamiento (“personal”) en pequeños grupos	3	Entrenamiento personal	3	Entrenamiento con el peso corporal
4	Entrenamiento personal	4	Contratación de profesionales “certificados”	4	Programas de fitness para adultos mayores
5	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	5	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	5	Entrenamiento funcional de fitness
6	Programas de ejercicio para la pérdida de peso	6	Programas de ejercicio y pérdida de peso ²	6	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)
7	Programas de fitness para adultos mayores	7	Programas de fitness para adultos mayores	7	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
8	#*+Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)	8	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y CAFYD)*	8	Ejercicio para la pérdida de peso
9	*+Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y CAFYD ¹)	9	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	9	Contratación de profesionales de fitness “certificados”
10	Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres)	10	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	10	Entrenamiento personal
11	*Clases de “pos-rehabilitación” o de mantenimiento físico para personas con enfermedades crónicas	11	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	11	Entrenamiento del core
12	*+Nutrición y fitness (dieta saludable)	12	Clases de “pos-rehabilitación (para personas con enfermedades)	12	*Entrenamiento en circuito
13	Clases colectivas (group training)	13	Nutrición y fitness (dieta saludable)*	13	*Gimnasios para ejercicio en el hogar
14	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT).	14	Entrenamiento con el peso corporal	14	Clases colectivas (Group Exercise Training)
15	*+Prevención/readaptación funcional de lesiones	15	Prevención/readaptación funcional de lesiones	15	*Iniciativa ACSM “Ejercicio es Medicina”
16	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	16	Clases colectivas (group training)	16	*Medicina del Estilo de Vida
17	*+Monitorización de los resultados de entrenamiento	17	Monitorización de los resultados de entrenamiento*	17	*Yoga
18	Entrenamiento con el peso corporal	18	Entrenamiento del core	18	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness (“License for fitness professionals”)
19	Entrenamiento del core	19	# Apps de ejercicio para dispositivos móviles	19	*Wellness coaching/Coaching de salud
20	# Tecnología portátil para “vestir” (wearables) relacionada con el deporte	20	# Iniciativa “Ejercicio es Medicina” de la ACSM (Colegio Americano de Medicina del Deporte)	20	*Apps de ejercicio para dispositivos móviles

Nota: Las tendencias en con el símbolo “#” muestran diferencias en las tendencias identificadas dentro del top 20 entre las encuestas nacionales de 2024 y 2023; las tendencias con el símbolo “*” muestran las diferencias dentro del top-20 entre la encuesta nacional de 2024 y la encuesta internacional para 2023 realizada por el ACSM; Las tendencias con el símbolo “+” son propias de la encuesta española que no son contempladas en la encuesta internacional. ¹GCAFYD Graduados/Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Para finalizar, la tabla 5 muestra la opinión de los encuestados en relación con el impacto actual de la pandemia de la COVID-19 sobre el sector del fitness en España. Tal como puede apreciarse, los profesionales del sector consideran mayoritariamente (87.3%) que la situación del fitness en España ya ha recuperado los niveles pre-pandemia por completo o casi por completo, aunque existen ciertas discrepancias sobre si la demanda aún no se ha recuperado del todo (23.1%), si lo ha hecho a niveles similares a los antes de la pandemia (26.8%), o bien si la demanda es ahora incluso mayor que antes de la pandemia (37.4%). Por el

contrario, un 11.2% de los profesionales encuestados responde que la situación aún no se ha recuperado y que la demanda ha decrecido, y tan solo un 1.6% no tiene clara cuál es la situación actual.

Al ser preguntados sobre si la situación producida por la pandemia de la COVID-19 continuará influyendo en cuáles son las tendencias del fitness en la actualidad, dos tercios de los respondedores (66%) considera que la pandemia influirá “nada” (12.1%), “poco” (20.4%) o “algo” (33.5%). En contraste, el tercio restante responde que la pandemia de la COVID-19 influirá bastante (27.8%) o mucho (6.2%) en

las tendencias del fitness para el año 2024.

Tabla 5.
Valoración impacto actual de la pandemia de la COVID-19 (n=510)

	%
¿Cree que la situación del sector del fitness ya se ha recuperado los niveles de antes de la pandemia?	
Sí, completamente, incluso con mayor demanda que antes de la pandemia	37,4
Sí, completamente, a niveles similares a los de antes de la pandemia	26,8
Sí, bastante, pero aún no a niveles similares de los de antes de la pandemia	23,1
No, aún no se ha recuperado, sigue habiendo una demanda apreciablemente menor	11,2
No lo se	1,6
¿Cree que la situación vivida por la pandemia de la COVID-19 continúa influyendo en cuáles son las tendencias del fitness en la actualidad?	
No	12,1
Un poco	20,4
Algo	33,5
Bastante	27,8
Mucho	6,3

Discusión

El objetivo del presente estudio ha sido identificar las tendencias de fitness en España para el año 2024 según la opinión de los profesionales del sector, así como comparar dichos resultados con los obtenidos tanto en la encuesta nacional e internacional de 2023. Para ello, se diseñó una encuesta online que fue compartida entre un amplio número de profesionales del sector del fitness en España. Los resultados muestran grandes similitudes en el top-20 entre las tendencias reportadas en las encuestas nacionales de 2023 y 2024, tanto en el número de tendencias identificadas en ambas ediciones (18 tendencias en común), como en las posiciones ocupadas (9 tendencias comunes dentro del top-10), así como en el top-1 (entrenamiento funcional de fitness).

Ciertas tendencias han incrementado su relevancia con respecto al año 2023, subiendo de puesto en la encuesta. Este es el caso de las tendencias “contratación de profesionales certificados”, “regulación del ejercicio de los profesionales del fitness” y “clases colectivas (group training)”. La tendencia “entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)” obtiene el octavo puesto en su primer año de inclusión en la encuesta. Del mismo modo, la tendencia “tecnología portátil para vestir” se reincorpora al top-20 después de haber obtenido el puesto n.º 21 en la edición pasada, aunque cabe resaltar que estuvo técnicamente empatada en su valoración con la tendencia “Ejercicio es Medicina del ACSM”, pudiéndose considerar que compartió el puesto n.º 20.

En el caso opuesto se encuentran las tendencias que, si bien han permanecido dentro del top-20, han empeorado su posición con respecto a los resultados del año pasado. Estas son las tendencias de “entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres)”, “entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)”, “actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)” y “entrenamiento con el peso corporal”. Por otro lado, la tendencia “apps de ejercicio para dispositivos móviles (smartphones, tablets, etc.)” desaparece del top-20 nacional. El resto de las tendencias mantuvieron posiciones similares a las del año 2023.

Con relación a la comparativa entre la encuesta nacional de 2024 y la encuesta internacional de 2023, únicamente 13 tendencias son coincidentes en el top-20 y 6 en el top-10,

ocupando a su vez posiciones ciertamente dispares. Como viene ocurriendo en ediciones anteriores, la tendencia “tecnología portátil para vestir (wearables) relacionada con el deporte” se posiciona una vez más en el top-1 internacional, posición que lleva ocupando desde el año 2016 con la excepción de los años 2021 y 2018 donde ocupó el segundo y tercer puesto respectivamente. Parece ser que esta tendencia tiene una relevancia mayor dentro del contexto internacional que en el nacional, donde este año se ha reincorporado en el top-20 después de haber ocupado la posición n.º 21 en la encuesta nacional del año 2023.

Algunas de las tendencias exclusivas en el top-20 de la encuesta internacional tienen relación con modos de ejercicio físico, como es el caso de “entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)”, “entrenamiento en circuito”, “yoga” o “ejercicio en el gimnasio de casa”. Al igual que en ediciones anteriores, tendencias relacionadas con la salud parecen ser únicamente relevantes en la encuesta internacional, como ocurre con “Ejercicio es Medicina”, “medicina del estilo de vida”, o “coaching de salud/wellness coaching”. Del mismo modo, la tendencia “aplicaciones móviles de ejercicio” solo aparece en la encuesta internacional, en donde parece que se valora en mayor medida las tendencias relacionadas con la incorporación de la tecnología en el sector del fitness, como podemos observar con el top-1 de “tecnología wearable”.

Por otra parte, ciertas tendencias que aparecen en el top-20 de la encuesta nacional para 2024 son exclusivas de la encuesta española y no se incorporan si quiera en la propuesta de tendencias de la encuesta internacional. Este es el caso de las tendencias “entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)”, “prevención/readaptación funcional de lesiones”, “nutrición y fitness”, “equipos multidisciplinares de trabajo” y “monitorización de los resultados de entrenamiento”. Al igual que se viene observando desde ediciones anteriores, el número de coincidencias entre las encuestas nacional e internacional suele oscilar entre las 13-14 tendencias. A continuación, se presentan y discuten las 20 tendencias más relevantes en la encuesta nacional para el año 2024, así como los resultados obtenidos en relación con la opinión de los profesionales sobre el impacto actual de la COVID-19 en la evolución de las diferentes tendencias.

1. Entrenamiento funcional de fitness. El entrenamiento funcional de fitness, previamente denominado “entrenamiento físico funcional”, se sitúa en primera posición por segundo año consecutivo, manteniéndose dentro del top-5 nacional desde el 2021. En relación con la encuesta internacional de 2023, la tendencia asciende 9 posiciones respecto a las ediciones de 2021 y 2022, situándose en el puesto n.º 5. Su crecimiento y posición elevada en el top nacional e internacional hacen indicar que es una tendencia muy relevante y con gran potencial dentro del sector del fitness. Este tipo de entrenamiento tiene la finalidad de mejorar no solo la fuerza muscular, sino también otras capacidades físicas como el equilibrio, la coordinación y la resistencia, con el objetivo principal de incrementar la funcionalidad cotidiana de las personas para que desempeñen con mayor efectividad

las actividades de la vida diaria.

2. *Contratación de profesionales certificados.* Esta tendencia (conocida en ediciones anteriores por el nombre de “personal formado, cualificado y experimentado”) asciende hasta la segunda posición después de haber ocupado el puesto n.º 4 en la edición pasada, no llegando a recuperar el primer puesto que obtuvo en el año 2022. Desde la primera edición de las encuestas nacionales en el año 2017, esta tendencia ha ocupado la primera posición hasta en 4 ocasiones y ha logrado mantenerse siempre dentro del top-5 nacional. El recorrido histórico de esta tendencia pone de manifiesto la relevancia que se otorga a la adecuada cualificación de los profesionales del sector del fitness en España. A nivel nacional existen más de 15.000 profesionales colegiados formados mediante la titulación universitaria de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD) que se imparte en más de 50 facultades (Consejo COLEF, 2020). Hasta hace pocos años, esta titulación universitaria no estaba reconocida y regulada a nivel nacional. La necesidad de reconocimiento por parte de los profesionales del ejercicio en España podría explicar la creciente popularidad de esta tendencia. Estos resultados contrastan con los de la encuesta internacional, donde esta tendencia suele ocupar puestos más bajos. Sin embargo, en la edición de 2023 ha logrado entrar por primera vez en el top-10 internacional, ascendiendo del puesto n.º 13 al puesto n.º 9.

3. *Entrenamiento personal en pequeños grupos.* El entrenamiento personal en pequeños grupos surge como una alternativa más económica al entrenamiento personal tradicional. El entrenador trabaja con grupos de entre 2 a 5 personas, permitiendo ofrecer un servicio personalizado a sus clientes a un precio significativamente inferior. Esta tendencia reafirma una vez más su importancia al mantenerse dentro del top-5 por cuarto año consecutivo. Desde el estallido de la pandemia de la COVID-19, esta tendencia ha experimentado un notable incremento en su relevancia, llegando a situarse incluso por encima del propio entrenamiento personal individual. Por el contrario, esta tendencia sigue sin aparecer dentro del top-20 de la encuesta internacional.

4. *Entrenamiento personal.* Esta tendencia hace referencia al entrenamiento personal tradicional en el que el entrenador establece objetivos, evalúa el estado físico y programa ejercicios a un único cliente. En esta edición vuelve a mantenerse dentro del top-5 de la encuesta nacional, su lugar habitual desde el año 2017 a excepción de la edición de 2020, en el que bajó hasta la posición n.º 7. En la encuesta internacional de año 2023 esta tendencia ocupó el puesto n.º 10 después de descender 4 posiciones desde el puesto n.º 6 que ocupó en el año 2022.

5. *Regulación ejercicio de los profesionales de fitness.* Esta tendencia muestra la necesidad de regular el ejercicio de los profesionales de fitness, y a la vez respaldar su reconocimiento, dado que se puede considerar que su labor forma parte de “continuo de atención a la salud”. En esta edición logra entrar dentro del top-5 nacional, ascendiendo un total de 4 puestos. Esta tendencia sigue mostrando su relevancia para los profesionales del sector del sector del fitness, lo

cual está en consonancia con la progresiva regulación de las profesiones del deporte en España iniciada hace unos años (Consejo COLEF, 2019). En la encuesta internacional de 2023, esta tendencia vuelve a ocupar el puesto n.º 18 por segundo año consecutivo, siendo habitual que ocupe posiciones bajas en el top-20. Este hecho parece indicar que la relevancia otorgada a la regulación de los profesionales del sector del fitness es mucho mayor en el contexto nacional que en el internacional.

6. *Programas de ejercicio y pérdida de peso.* Esta tendencia hace referencia a programas cuyo objetivo es la creación de un balance energético negativo por medio de la combinación efectiva del incremento del gasto energético y de la restricción calórica, fomentando así la pérdida de peso. A pesar de quedarse fuera del top-5 repitiendo sexta posición con la edición pasada, y lejos de recuperar el primer puesto que obtuvo en la encuesta de 2021, esta tendencia parece mantenerse estable en una posición relevante del panorama nacional. A nivel internacional, en el año 2023 ocupa la posición n.º 8, descendiendo 3 puestos en comparación con la encuesta de 2022, después de haber subido 11 puestos del año 2021 al 2022 (de la posición n.º 16 al n.º 5). Por tanto, si bien parece consolidada a nivel nacional, en el contexto internacional aún queda por observar que evolución experimentará en las próximas ediciones.

7. *Programas de fitness para adultos mayores.* Esta es una tendencia que se enfoca en los programas de ejercicio dirigidos a personas por encima de la edad de jubilación, supervisados por profesionales e individualizados a sus características y objetivos para garantizar su efectividad y seguridad. Desde la encuesta de 2018, ha aparecido en todas las ediciones ocupando posiciones intermedias, repitiendo la séptima posición por segundo año consecutivo. En la encuesta internacional de 2023 experimentó un ascenso de 6 puestos, pasando de la undécima posición al puesto n.º 4., hito que no conseguía desde el año 2019. En las dos últimas décadas se ha venido observando un notable aumento de la población anciana a nivel global. Según datos de las Naciones Unidas (ONU), se espera que para el año 2050 una de cada seis personas en el mundo tenga más de 65 años (en comparación con una de cada once en 2019) y que la esperanza de vida ascienda hasta los 77,1 años (Naciones Unidas, 2020). Debido a esta situación, está aumentando el interés tanto nacional como internacional para medir la calidad de vida de los adultos mayores y diseñar planes de acción que aseguren un envejecimiento sostenible y saludable (Flores-Tena & Sousa Reis, 2022). La evolución de esta tendencia y la creciente relevancia demográfica de esta población hace que sea imprescindible que se oferte una mayor cantidad de servicios y productos adecuados a sus objetivos y necesidades, especialmente teniendo en cuenta su mayor vulnerabilidad con respecto a la COVID-19 y a otras tantas condiciones de salud (Pérez Díaz et al., 2022).

8. *Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT).* Esta tendencia es exclusiva de la encuesta nacional y hace su debut en esta octava edición de las encuestas fitness, logrando posicionarse dentro del top-10 en España. El HIFT

se diferencia del entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), puesto que, si bien comparte el factor intensidad, sus ejercicios están basados en el equilibrio, la coordinación y la fuerza funcional. Su buena aceptación entre los profesionales del sector no sorprende, ya que el entrenamiento funcional de fitness ha logrado ser la tendencia más relevante de esta edición. En la encuesta internacional no se realiza por el momento la distinción entre HIIT y HIFT.

9. *Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)*. Esta tendencia es exclusiva de la encuesta española, sin que exista ningún equivalente en su homólogo internacional. Los equipos multidisciplinares hacen referencia al trabajo conjunto y coordinado de profesionales de distintas áreas de la salud (medicina, fisioterapia, ciencias del deporte, nutrición, psicología, etc.) con el objetivo principal de mejorar la salud de las personas, maximizando los beneficios y minimizando los riesgos por medio de un enfoque colectivo. Esta tendencia ocupa la novena posición (un puesto por debajo de su resultado de 2022 y 2023), logrando consolidarse dentro del top-10 nacional.

10. *Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres)*. Cerrando el top-10 nacional se encuentra esta tendencia que hace referencia al entrenamiento orientado a mejorar la fuerza muscular y la hipertrofia por medio de la manipulación de las repeticiones, series, tiempo, carga y selección de ejercicios; incorporando para ello todo tipo de pesos libres tales como barra, mancuernas, *kettlebells*, balones medicinales, etc. (Thompson, 2023). Después de haber ascendido 13 puestos en la edición pasada con respecto a la de 2022 (pasando del puesto n.º 18 al n.º 5), en esta ocasión experimenta un retroceso considerable al bajar 5 posiciones. Esta tendencia ha sufrido gran variabilidad, habiendo ocupado puestos tan bajos como el 19 en el año 2021 y tan altos como el primer lugar en el año 2020, bajo el nombre genérico de “entrenamiento de fuerza”. A nivel internacional, esta tendencia sigue manteniendo una tendencia positiva, llegando a alcanzar este año la segunda posición después de haber estado en el puesto n.º 4 en 2022 y en el n.º 8 en 2021. La alta variabilidad de esta tendencia hace que sea necesario seguir analizando su evolución en las próximas ediciones de las encuestas nacional e internacional.

11. *Clases de pos-rehabilitación/mantenimiento físico para personas con enfermedades*. Esta tendencia está enfocada en los programas de ejercicio físico diseñados específicamente para personas que padecen de enfermedades crónicas de salud tales como enfermedades cardiovasculares, neurológicas, cánceres o incluso trastornos del estrés post-traumático. Anteriormente conocida como “programas de ejercicio específicos para poblaciones con enfermedades”, se cambió la denominación en la encuesta del año 2020 para adaptarla a la terminología empleada en la encuesta internacional. Esta tendencia se ha mantenido estable en la mitad inferior del top-20 nacional, experimentando un progresivo aumento de su relevancia durante los últimos 3 años, donde ha ascendido del puesto n.º 17 hasta el puesto n.º 11. En España, durante los últimos años se viene fomentando una mayor coordinación entre el personal médico de los centros de

Atención Primaria y los profesionales de ejercicio. De tal forma que las personas con condiciones de salud reciben una prescripción de ejercicio por parte de los profesionales sanitarios (médicos y/o enfermeros), y una posterior programación, individualización, supervisión y evaluación por parte de los profesionales del ejercicio (CAFYD) (Chiner et al., 2021). Sin embargo, a pesar de la gran evidencia científica en torno a los beneficios de la práctica de actividad física moderada y supervisada en personas con enfermedades (Thompson et al., 2020), esta tendencia sigue sin entrar en el top-20 internacional, a excepción de una única aparición que tuvo en el año 2019. Queda por observar su evolución en las próximas ediciones para valorar si la tendencia adquiere una mayor relevancia tanto a nivel nacional como internacional.

12. *Nutrición y fitness (dieta saludable)*. Esta tendencia es exclusiva de la encuesta española, no sin tener equivalente en las encuestas internacionales ni está incorporada en otras encuestas regionales. La tendencia se define como el diseño e implementación de planes dietéticos basados en las necesidades personales y orientadas a objetivos de salud y calidad de vida. Desde su primera aparición en el año 2021 en el que ocupó el puesto n.º 8, esta tendencia ha experimentado un ligero pero gradual detrimento en su importancia, pasando al puesto n.º 12 en la encuesta de este año. Estos resultados contrastan con la encuesta de China, donde esta tendencia ha ocupado la primera posición en las ediciones de 2021 y 2022 (Kercher et al. 2021 y 2022), sin que existan datos para la encuesta de 2023 debido a la evolución de la pandemia de la COVID-19 (Kercher et al. 2023).

13. *Clases colectivas (group training)*. Definida como toda actividad física presencial dirigida a un grupo (superior a cinco personas) con personas con diferentes niveles de condición física y en donde los instructores enseñan, dirigen y motivan a los participantes para mejorar su condición actual. Esta tendencia incluye las actividades coreografiadas, las clases de fitness a grandes grupos y el ciclo indoor. Debido al impacto de la COVID-19 y la necesidad de mantener la distancia social y precauciones en los espacios cerrados, esta tendencia salió por primera vez del top-20 nacional en el año 2022. Sin embargo y desde entonces, la recuperación ha sido gradual, alcanzando el puesto n.º 16 en el año 2023 y ascendiendo al n.º 13 en la presente edición. Este resultado parece encontrarse relacionado con la progresiva normalización de la vida social y el relajamiento de las medidas sanitarias, tal como han corroborado los encuestados al considerar mayoritariamente (64.2%) que la situación del sector del fitness ya ha recuperado los niveles prepandemia e incluso se ha llegado a mejorar la demanda. Por otra parte, en la encuesta internacional no llegó a salir del top-20 en el año 2022, pero sí que ocupó la última posición. Similar a lo acontecido en el contexto nacional, en la edición de la encuesta internacional de 2023 la tendencia ha recuperado 7 posiciones hasta llegar al puesto n.º 13. Queda seguir analizando su evolución en próximas ediciones para ver si se consolida o mantiene su tendencia alcista.

14. *Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)*. El

HIIT es un tipo de entrenamiento basado en series cortas y repetidas de esfuerzos anaeróbicos de alta intensidad (>85 % de la FC máx.), seguidas por periodos de descanso activos o pasivos (<65 % de la FC máx.), y suponiendo menos de 30 minutos de trabajo total. Esta tendencia baja 3 posiciones con respecto al año pasado, situándose en el puesto n.º 14. Su evolución histórica parece indicar una progresiva y constante pérdida de popularidad en España, pasando del puesto n.º 2 en el año 2017 a situarse por debajo del top-10 en las últimas 5 ediciones. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que en la presente edición de la encuesta española se incorporó como nueva tendencia potencial el HIFT, diferenciándolo del HIIT, lo que puede haber influido en el descenso en su posición en el presente año. En relación con la encuesta internacional de 2023, el HIIT vuelve a situarse en el séptimo puesto, al igual que ocurrió en la edición de 2022. Si bien en el ámbito internacional la tendencia sigue manteniéndose dentro del top-10, manifiesta de igual forma una progresiva disminución de su relevancia en las consecutivas ediciones de la encuesta. Debido a su evolución histórica, parece complicado que esta tendencia pueda volver a reportar los resultados de 2018, donde obtuvo el primer puesto.

15. Prevención/readaptación funcional de lesiones. Esta tendencia exclusiva de la encuesta nacional hace referencia a los programas de ejercicio físico orientados tanto a la prevención como a la recuperación funcional y el re-entrenamiento de deportistas tras sufrir una lesión y haber superado la fase médica y fisioterapéutica. La tendencia mantiene el puesto n.º 15 por tercer año consecutivo, posición que parece el reflejo de su relevancia consistente a lo largo del tiempo. Habrá que esperar a próximas ediciones de las encuestas del fitness para ver si se mantiene en ese puesto relevante pero discreto o aumenta su popularidad.

16. Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness). Dentro de este grupo nos referimos a todas aquellas actividades realizadas en espacios naturales, tales como rutas de senderismo, kayak, paseos a caballo, ciclismo, etc. Esta tendencia también engloba las actividades específicamente orientadas al entrenamiento físico como circuitos realizados en parques o carreras de obstáculos. Las actividades pueden ser eventos cortos, eventos de un día completo o excursiones planificadas de varios días. Esta tendencia muestra un gran descenso respecto a la edición pasada, bajando un total de 6 puestos y continuando con la evolución decreciente que lleva experimentando desde que obtuvo su mejor resultado en 2021 y 2022 con un sexto puesto. Esta tendencia fue muy relevante en el contexto de la pandemia de la COVID-19, en la que la realización de actividad física al aire libre se presentaba como una alternativa viable y segura para la práctica deportiva al reducir la posibilidad de contagio respecto a las instalaciones de interior. La progresiva normalización en el uso de los espacios interiores de los centros deportivos y la relajación casi total de las medidas de higiene y seguridad probablemente han ocasionado esta acuciante pérdida de popularidad. De igual manera, en la encuesta internacional de 2023 baja del tercer puesto hasta el

sexto, perdiendo cierta relevancia, aunque no de forma tan drástica como en la encuesta nacional.

17. Monitorización de resultados de entrenamiento. Esta tendencia hace referencia al esfuerzo realizado por deportistas y entrenadores en la cuantificación de los efectos producidos por los programas de entrenamiento, así como en la determinación del grado de consecución de los resultados previstos, buscando ofrecer una experiencia de entrenamiento basada en datos. Con el propósito de guiar el entrenamiento, se suelen emplear datos en tiempo real como la frecuencia cardiaca, la velocidad de ejecución, o el volumen total de oxígeno del deportista. Este año repite la posición que ocupó en la edición pasada, sin lograr recuperar los 6 puestos que descendió con respecto a la encuesta de 2022, donde ocupó el puesto n.º 11.

18. Entrenamiento con el peso corporal. El entrenamiento con peso corporal se distingue de otras modalidades de entrenamiento puesto que se realiza con el mínimo espacio y equipamiento posible y emplea la resistencia del propio peso corporal como forma principal de producir tensión mecánica, lo cual lo convierte en una forma económica y funcional de hacer ejercicio. Esta tendencia continúa con su progresivo descenso, perdiendo 4 puestos con respecto a la encuesta de 2023. Desde el 2017 que obtuvo su mejor resultado con un cuarto puesto, la tendencia ha continuado perdiendo popularidad, lo que, tal vez, podría suponer su salida del top-20 en futuras ediciones. Al contrario de lo acontecido a nivel nacional, en la encuesta internacional de 2023 obtiene un tercer puesto, subiendo un total de 5 posiciones. Esta tendencia parece ser mucho más relevante en el contexto internacional, donde es frecuente que se encuentre en el top-5.

19. Entrenamiento del core. El entrenamiento del core tiene como objetivo principal mejorar la fuerza y estabilidad general del tronco para transferirla a las extremidades. Por lo general, incluye aquellos ejercicios que involucran a la zona del abdomen, la zona paravertebral y el suelo pélvico, como, por ejemplo, el caso de las planchas o el puente de glúteo. Si bien en esta edición ha logrado mantenerse dentro del top-20, esta tendencia continúa en descenso por tercer año consecutivo, perdiendo un puesto con respecto a la edición de 2023. Es posible que la popularidad de otras modalidades de ejercicio, como es el caso del entrenamiento funcional o el entrenamiento con pesos libres, haya podido influir en su progresivo descenso. Por el contrario, después de haber estado fuera del top-20 durante las últimas 4 ediciones de la encuesta internacional, en el año 2023 obtuvo el puesto n.º 11, el mejor de su historia. Este repunte en el contexto internacional podría estar influenciado por la creciente popularidad de los programas de entrenamiento online diseñados para realizarse dentro de los domicilios, donde se suele incidir en ejercicios que involucran la zona media del cuerpo.

20. Tecnología portátil para "vestir" (wearables) relacionada con el deporte. Cerrando el top-20 de la encuesta nacional del año 2024 aparece esta tendencia que mantiene su puesto n.º 20 por tercer año consecutivo. La tecnología portátil

incluye rastreadores de actividad física, relojes inteligentes, monitores de frecuencia cardíaca y dispositivos de rastreo GPS, entre otros. Estos dispositivos son capaces de cuantificar la frecuencia cardíaca, las calorías quemadas, el tiempo sentado, la distancia recorrida, el sueño y mucho más. Su resultado en la encuesta nacional contrasta, un año más, con el obtenido en la encuesta internacional de 2023, donde vuelve a ser la tendencia más relevante al obtener el primer puesto; hito que ha logrado hasta en 5 ocasiones. Queda por ver si esos resultados se replicarán en futuras ediciones de las encuestas del fitness en España, o si la tendencia española va convergiendo progresivamente con la tendencia internacional.

¿Qué queda fuera en la encuesta de 2024?

En esta octava edición de la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2024, dos tendencias quedan fuera del top-20 en relación con la edición del año 2023, siendo estas: “Ejercicio es Medicina de la ACSM” y “apps de ejercicio para teléfonos inteligentes”. La primera tendencia hace referencia a la iniciativa global de salud ideada y promovida por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), la cual tiene como objetivo fomentar que los médicos de atención primaria y demás profesionales de la salud incluyan la actividad física en el diseño de sus planes de tratamiento, así como la derivación de sus pacientes hacia profesionales cualificados del ejercicio. Esta tendencia logró entrar el año pasado en el top-20 por primera vez en su historia, después de haber ocupado el puesto n.º 21 hace 2 ediciones. Si bien en los últimos años ha habido una progresiva difusión entre los profesionales del fitness español de lo que es y lo que implica esta iniciativa de la ACSM, aún queda mucho trabajo por hacer para que el mensaje de que el “ejercicio es una medicina” llegue a la gran mayoría de la población. Por otro lado, la segunda tendencia que ha quedado fuera de la encuesta de 2024 se refiere a todas aquellas aplicaciones móviles que han ido apareciendo progresivamente durante los últimos años que incorporan instrucciones de audio y video para desarrollar programas de ejercicio y que incluyen, muchas de ellas, sistemas de monitorización, seguimiento y *feedback*. Su desaparición del top-20 podría tener relación con la relajación de las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia de la COVID-19 y la progresiva normalización del acceso a los centros deportivos. Así, si bien las apps de entrenamiento fueron un recurso de interés para gran número de usuarios que tenían miedo al contagio en espacios interiores, la recuperación del sector del fitness a niveles pre-pandemia, tal como indican gran parte de los profesionales encuestados, puede haber provocado una disminución del interés hacia este tipo de aplicaciones.

¿Qué se incorpora en la encuesta de 2024?

Considerando que en la edición de 2023 la tendencia “tecnología portátil para vestir relacionada con el deporte” estuvo técnicamente empatada en el puesto n.º 20 con “Ejercicio es Medicina del ACSM”, solo una tendencia se

incorpora en la encuesta nacional de 2024, el “entrenamiento funcional de alta intensidad (HIIFT)”. Su inclusión en el top-20 en el primer año en que es propuesta como tendencia y su colocación en posición tan destacada (puesto n.º 8) puede estar relación con la necesidad de los profesionales de diferenciar el HIIT del HIFT, ya que la posición ocupada por el HIFT ha resultado ser superior a la ocupada por el HIIT. De hecho, aunque puede ser una disquisición con un componente conceptual importante, puede considerarse que lo que habitualmente se ofrece en los centros de fitness como entrenamientos HIIT son en realidad entrenamientos HIFT, pues el tipo de ejercicios utilizados y los niveles de intensidad alcanzados, pueden no corresponderse con lo que podría definirse teóricamente como un entrenamiento HIIT. El objetivo de este último es tratar de estresar de forma extrema los mecanismos celulares de producción de energía para obtener efectos fisiológicos que difícilmente pueden obtenerse con otro tipo de entrenamientos. Este es, en todo caso, un tema sometido a controversia debido a la deficitaria definición de lo que es o no es un entrenamiento HIIT.

Sobre el impacto de la COVID-19 en la evolución de las tendencias de para el 2024

Al igual que se viene realizando en ediciones pasadas, la presente encuesta ha tratado de analizar el impacto de la pandemia de la COVID-19 en la situación del sector, así como su influencia en las tendencias del fitness. De acuerdo con los profesionales encuestados, la situación del sector del fitness en España ya ha recuperado en gran medida los niveles de pre-pandemia, incluso existe una parte significativa de los encuestados que opina que en la actualidad existe una mayor demanda que antes de la pandemia. Aun así, un tercio de los profesionales considera que todavía falta para que el sector se recupere por completo. Por otro lado, existe disparidad de opiniones entre los encuestados respecto a la influencia de la situación vivida por la pandemia de la COVID-19 sobre las tendencias del fitness en la actualidad. No obstante, todo parece indicar que el impacto de la pandemia en el sector del fitness se va disipando cada vez más, y así lo refleja la evolución de algunas de las tendencias para el año 2024.

Limitaciones y fortalezas

Este estudio presenta las limitaciones propias de los estudios basados en encuestas en línea (Díaz de Rada, 2012), como es el caso de la falta de representatividad poblacional y la baja tasa de respuesta asociada. Sin embargo, la tasa de respuesta obtenida en esta encuesta puede considerarse aceptable, alcanzado una tasa del 7.2%, lo que es un resultado similar al obtenido en las últimas cinco ediciones de la encuesta nacional de tendencias de fitness y superior a las tasas obtenidas en las ediciones del año 2017 y 2018.

Por otra parte, la principal fortaleza del estudio es que replica fielmente la metodología de las encuestas internacionales del Colegio Americano de Medicina del Deporte

(ACSM), lo que hace posible realizar comparaciones entre los resultados obtenidos a nivel nacional e internacional, tal y como se ha realizado a lo largo del presente artículo. Asimismo, ésta constituye la octava edición de la encuesta nacional de tendencias de fitness en España, país pionero en la replicación de las encuestas internacionales, lo cual permite analizar la evolución de las encuestas a lo largo del tiempo mediante la comparativa entre las diversas ediciones nacionales e internacionales (Veiga et al., 2023). De igual forma, dado que cada vez más países muestran interés en replicar las encuestas en cada región específica siguiendo la misma metodología, la realización de análisis transnacionales en el sector del fitness se vuelve posible; tal y como se ha realizado en diferentes ocasiones en los últimos años tanto a nivel global (Kercher, 2018; Kercher et al., 2019, 2021, 2022 y 2023), como europeo (Batrakoulis et al.2023).

Conclusiones

Esta ha sido la octava edición de la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2024. En línea con ediciones anteriores, se pone de manifiesto la consistencia de las tendencias en el sector del fitness en el nacional y también una consistente divergencia con las tendencias internacionales. Este hecho se refleja al analizar el número de coincidencias entre la encuesta nacional e internacional (18 vs 13 tendencias comunes respectivamente), las primeras posiciones del ranking (9 vs 6 tendencias comunes en el top-10 respectivamente), y también en el orden de las posiciones ocupadas; incluida la posición n.º 1 que en la encuesta nacional ha vuelto a ser ocupada por “entrenamiento funcional de fitness”, mientras que en la encuesta internacional de 2023 lo fue la “tecnología wearable” (tendencia la cual ha ocupado el último puesto de la encuesta nacional). Por otro lado, con relación al impacto de la COVID-19 en la evolución de las tendencias para el año 2024, una mayoría de encuestados considera que la situación del sector del fitness ya ha recuperado en gran medida los niveles pre-pandemia, aunque hay disparidad de opiniones sobre si la situación vivida por la pandemia continuará influyendo en las tendencias actuales del sector del fitness.

Referencias

- Amaral, P. C., & Palma, D. D. (2019). Brazil and Argentina survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 36-40. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000525>
- Batrakoulis, A. (2019). European survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 28-35. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000523>
- Batrakoulis, A. (2023) National survey of fitness trends in Greece for 2021. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 1085–1097. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2023028>
- Batrakoulis, A., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, A. Z., & Fatouros, I. G. (2020). National survey of fitness trends in Greece for 2021. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 308–320. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080602>
- Batrakoulis, A., Fatolahi, S., & Dinizadeh, F. (2023). Health and fitness trends in Iran for 2024: A cross-sectional study. *AIMS Public Health*, 10(4), 791-813. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2023053>
- Batrakoulis, A., Veiga, O.L., Franco, S., Thomas, E., Alexopoulos, A., Valcarce-Torrente, M., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Di Credico, A., Vitucci, D., Ramos, L., Simões, V., Romero-Caballero, A., Vieira, I., Mancini, A., & Bianco, A. (2023). Health and fitness trends in Southern Europe for 2023: A cross-sectional survey. *AIMS Public Health*, 10(2): 378-408. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2023028>
- Chiner, P. M., Saiz, J. L. H., Llera, J. B., Marzal, A. C., Aliaga, A. R., & Lafarga, C. B. (2021). Retos y análisis de un programa municipal de prescripción de ejercicio físico para la salud: El programa VIU-ACTIU. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 993-997. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77880>
- Consejo COLEF. (2022). Conoce las actuales leyes autonómicas de regulación del ejercicio profesional del deporte (5º Ed). <https://www.consejo-colef.es/regulacion-autonomica> .Accedido de la Cámara, M. A., Valcarce-Torrente, M., & Veiga, O. L. (2020). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para el año 2020. *Retos*, 37, 434-441. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74179>
- Díaz de Rada, V. (2012). Ventajas e inconvenientes de la encuesta por internet. *Papers*, 97(1), 193-223. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v97n1.71>
- Flores-Tena, M. J., & Sousa Reis, C. (2022). Estudio sobre la relación entre las actividades de envejecimiento activo y el grado de satisfacción en los adultos mayores durante el Covid-19. *Retos*, 43, 1079-1086. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87426>
- Franco, S., Rocha, R. S., Ramalho, F., Simões, V., Isabel, V., & Ramos, L. R. (2021). Tendências do fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242-258. <https://doi.org/10.6018/cpd.467381>
- Franco, S., Rocha, R. S., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. R. (2022). Tendências do fitness em Portugal para 2022. *Motricidade*, 18(1), 61-72. <https://doi.org/10.6063/motricidade.25847>
- Franco, S., Santos Rocha, R., Simões, V., Ramalho, F., Vieira, I., & Ramos, L. (2023). Tendencias de fitness en Portugal para 2023. *Retos*, 48, 401–412. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97094>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2021. *Retos*, 42, 453–451. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.85947>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza,

- A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2022). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2022. *Retos*, 44, 1053–1062. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.92028>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2023). Encuesta nacional de tendencias Fitness para México en 2023. *Retos*, 48, 619–629. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97475>
- Kartakoullis, N., Loizou, C., Georgiadou, D., & Terezopoulos, M. (2020). Current Trends in the Fitness Movement in Cyprus. *The Rise and Size of the Fitness Industry in Europe. Fit for the Future?* 117-135. <https://doi.org/10.1007/978-3-03053348-9>
- Kercher, V. M. (2018). International comparisons: ACSM's worldwide survey of fitness trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 24-29. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000431>
- Kercher, V., Feito, Y., & Yates, B. (2019). Regional comparisons: the worldwide survey of fitness trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 41-48. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000531>
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B. A., Feito, Y., Alexander, C., ... & Miguel, Á. (2021). *Fitness trends from around the globe. ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 20-31. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000639>
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Levy, P., Alexander C., Amaral, P.C. ... & Romero-Caballero, A. (2022). 2022 Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 21-37. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000737>
- Kercher, V. M. M., Kercher, K., Levy, P., Bennion, T., Alexander, C., Amaral, P. C., ... & Romero-Caballero, A. (2023). 2023 Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 19-30. <https://doi-org/10.1249/FIT.0000000000000639>
- Li, Y. M., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Wang, R., Wu, X. P., & Cao, Z. B. (2019). China survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 19-27. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000522>
- Naciones Unidas (2020). Perspectivas de la población mundial 2019. Metodología de las Naciones Unidas para las estimaciones y proyecciones de la población. *CEPAL Población y Desarrollo*, 132. ISSN 1680-9009. <https://repositorio.cepal.org/items/a2dc29fc-70e6-4228-a38a-77ae900de600>
- Pérez Díaz, J., Ramiro Fariñas, D., Aceituno Nieto, P., Muñoz Díaz, C., Bueno López, C., Ruiz-Santacruz, J., Fernández Morales I., Castillo Belmonte, A.B., & Villuendas Hijosa, B. (2022). Un Perfil De Las Personas Mayores En España, 2022. Indicadores Estadísticos Básicos. *Informes Envejecimiento En Red* 29, 4-40. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2022.pdf>
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6), 8-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39>
- Thompson, W. R. (2007). Worldwide survey reveals fitness trends for 2008. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 11(6), 7-13. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000298449.25061.a8>
- Thompson, W. R. (2008). Worldwide survey reveals fitness trends for 2009. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 12(6), 7-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000312432.13689.a4>
- Thompson, W. R. (2009). Worldwide survey reveals fitness trends for 2010. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 13(6), 9-16. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181bcd89b>
- Thompson, W. R. (2010). Worldwide survey of fitness trends for 2011. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181f96ce6>
- Thompson, W. R. (2011). Worldwide survey of fitness trends for 2012. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 15(6), 9-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e31823373cb>
- Thompson, W. R. (2012). Worldwide survey of fitness trends for 2013. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 16(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000422568.47859.35>
- Thompson, W. R. (2013). Now trending: worldwide survey of fitness trends for 2014. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(6), 10-20. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3182a955e6>
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide survey of fitness trends for 2015. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 18(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000073>
- Thompson, W. R. (2015). Worldwide survey of fitness trends for 2016: 10th Anniversary Edition. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 19(6), 9-16. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000164>
- Thompson, W. R. (2016). Worldwide survey of fitness trends for 2017. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 20(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000252>
- Thompson, W. R. (2017). Worldwide survey of fitness trends for 2018: The CREP Edition. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(6), 11-19. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000341>
- Thompson, W. R. (2018). Worldwide survey of fitness trends for 2019. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 10-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000341>
- Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6),

- 10-18.
<https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000526>
- Thompson, W. R. (2020). Worldwide survey of fitness trends for 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 10-19.
<https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000621>
- Thompson, W. R. (2022). Worldwide survey of fitness trends for 2022. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 11-20.
<https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000732>
- Thompson, W. R. (2023). Worldwide survey of fitness trends for 2023. *ACSM's Health & Fitness Journal* 27(1), 9-18.
<https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000834>
- Thompson, W. R., Sallis, R., Joy, E., Jaworski, C. A., Stuhr, R. M., & Trilk, J. L. (2020). Exercise is Medicine. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(5), 511-523.
<https://doi.org/10.1177%2F1559827620912192>
- Valcarce-Torrente, M., & Garcia-Fernández, J. (2021). 3er Informe Impacto COVID-19 en las Instalaciones Deportivas. <https://www.valgo.es/3er-informe-impacto-covid-19-en-las-instalaciones-deportivas>
- Valcarce-Torrente, M., Veiga, O. L., Arroyo-Nieto, Á., & Morales, C. A. (2022a). Encuesta nacional de tendencias de fitness en Colombia para el año 2021. *Retos*, 43, 107-116.
<https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88528>
- Valcarce-Torrente, M., Arroyo-Nieto, Á., Veiga, O. L., & Morales-Rincón, C. (2022b). Encuesta nacional de tendencias de fitness en Colombia para el año 2022. *Retos*, 45, 483-495.
<https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.93100>
- Veiga, O. L., Romero-Caballero, A., Valcarce-Torrente, M., Kercher, V. M., & Thompson, W. R. (2022). Evolution of Spanish and Worldwide fitness trends: a five-year analysis. *Retos*, 43, 388-397.
<https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89033>
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & King Clavero, A. (2017). National survey of fitness trends in Spain for 2017. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 128, 108-125.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2017/2\).128.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2017/2).128.07)
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & King Clavero, A. (2018). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2018. *Retos*, 33, 279-285.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/2\).128.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/2).128.07)
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., King, A., & de la Cámara, M. Á. (2019). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2019. *Retos*, 35, 341-347.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.67353>
- Veiga, O., Valcarce-Torrente, M., & de la Cámara, M. (2021). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2021. *Retos*, 39, 780-789.
<https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.83008>
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & Romero-Caballero, A. (2022). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2022. *Retos*, 44, 625-635.
<https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91036>
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & Romero-Caballero, A. (2023). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2023. *Retos*, 47, 680-690.
<https://doi.org/10.47197/retos.v47.96200>
- Vorobiova, A. (2019). World and national fitness trends 2019. *Sport Science and Human Health*, 1(1), 10-17.
<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.1.2>