

## Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2019

### 2019 National Survey of Fitness Trends in Spain

Oscar L. Veiga, Manel Valcarce-Torrente, Adrian King-Clavero, Miguel Angel de la Camara  
Universidad Autónoma de Madrid (España)

**Resumen.** En 2016 y 2017 se han realizado las primeras Encuestas Nacionales sobre Tendencias en *Fitness* en España, reproduciendo la metodología de las encuestas internacionales sobre tendencias globales de fitness promovidas por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) desde 2006. Este estudio presenta los resultados de la tercera Encuesta Nacional sobre Tendencias en Fitness para el año 2019. Su objetivo ha sido identificar las principales tendencias y su relevancia en el sector del fitness español para ese año. Se recogió la opinión de 600 profesionales del sector del fitness sobre 46 potenciales tendencias mediante un cuestionario online. Las tendencias más relevantes para 2019 en el contexto español son «personal formado, cualificado y experimentado», «entrenamiento funcional», «ejercicio y pérdida de peso», «entrenamiento personal», «entrenamiento interválico de alta intensidad», y «entrenamiento con el peso corporal». Las tendencias en el sector del fitness en España para 2019 han resultado ser muy estables con respecto a las tendencias que emergieron en el top 20 en la encuesta de 2018, con solo 2 tendencias nuevas y apenas cambios en sus posiciones en *ranking*. Sin embargo, las diferencias son mucho mayores cuando se comparan con el top 20 de la encuesta internacional de 2018, con 8 tendencias diferentes (un 40%). Esto indica cierta divergencia de las tendencias de fitness en nuestro país y las tendencias globales del sector, mostrando una dinámica propia en el sector español.

**Palabras clave:** encuesta española fitness, tendencias fitness, industria fitness, encuesta ACSM/CREP.

**Abstract.** In 2016 and 2017 the first National Surveys on Fitness Trends was carried out in Spain reproducing the methodology of the worldwide surveys about global fitness trends endorsed by the American College of Sport Medicine (ACSM) since 2006. This study shows the findings of the third National Survey of Fitness Trends aimed at identifying the main trends in the Spanish fitness sector and their relevance in 2019. The opinion of 600 professionals in the fitness sector about 46 potential trends were gathered via an online questionnaire. The more relevant trends in the Spanish context for 2019 were «educated, certified and experienced fitness professionals», «functional training», «exercise and weight loss», «personal training», «high intensity interval training» and «body weight training». Trends in the Spanish fitness sector have been very stable in 2019 compared to those emerged in the top 20 in the 2018 survey, with only 2 new trends whereas the others remained almost unchanged in their ranking positions. However, differences were much greater when compared with the top 20 of the global survey of 2018, with 8 different trends (40%). This points to some divergences of fitness trend in our country and the global trends of the sector, showing a dynamic of its own in the Spanish sector.

**Key words:** Spanish fitness survey, fitness trends, fitness industry, ACSM/CREP survey.

### Introducción

En los años 2016 y 2017 se han realizado las primeras Encuestas Nacionales sobre Tendencias en *Fitness* específicamente del sector español. Estas encuestas reproducen los objetivos y la metodología de las encuestas internacionales que el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM por sus siglas en inglés, *American College of Sports Medicine*) lleva realizando desde 2007 y que acumula en la actualidad 12 ediciones (Thompson, 2006-2017). La última encuesta internacional disponible que analiza las tendencias para el año 2018 ha incorporado a algunos miembros de la CREP (*Coalition for the Registration of Exercise Professionals*) entre ellos el propio ACSM, pero también a otras instituciones de relevante prestigio como el ACE (*American Council of Exercise*), NCSF (*National Council of Strength and Fitness*) y el Instituto Cooper, lo que ha permitido ampliar el número de profesionales del sector encuestados en un total de 41 países. En España, la encuesta ha sido promovida de nuevo por la Universidad Autónoma de Madrid y la consultora Valgo Investment.

Las encuestas sobre tendencias en fitness tienen como objetivo principal identificar las tendencias fitness que los profesionales de este sector consideran que serán relevantes para el siguiente año y, de este modo, permitir a las organizaciones del sector ajustar mejor su modelo de negocio y planificar estrategias de marketing sobre inversiones, oferta de servicios deportivos o de fitness y recursos humanos (Thompson, 2017). La encuesta española, tiene como objetivo además establecer en qué medida las principales tendencias del fitness internacional se reproducen en nuestro país, así como tratar de identificar tendencias que puedan ser propias de nuestro país. Disponer de información del contexto español para tomar decisiones estratégicas acertadas resulta relevante en un sector que en los últimos años ha mostrado una situación de gran debilidad financiera (Rodríguez-Cañamero, Gallardo, Felipe & García-Unanue, 2018). Debe tenerse en cuenta además que este sector en España está mayoritariamente constituido por em-

presas de muy pequeña dimensión (Llopis-Goig, Villanova & Martín-Sánchez, 2017; Martínez-Lemos & Romo-Pérez, 2015), es decir, las más vulnerables a los ciclos de deterioro económico. La difusión de los resultados de las anteriores encuestas en nuestro país ha sido realizada a través de su publicación en revistas académicas nacionales (Veiga, Valcarce, & King, 2017; Veiga, Valcarce, King, & de la Cámara, 2018).

Otro de los objetivos relevantes de las encuestas sobre tendencias en fitness es contribuir, a través de su repetición en el tiempo, a distinguir lo que pueden constituir verdaderas tendencias que emergen y se consolidan cada año, de lo que pueden ser simples modas pasajeras. Para ello, en las encuestas internacionales se asume la distinción entre tendencia (*trend*) y moda (*fad*) que se cita a continuación (Thompson, 2017, p.11):

**Trend:** «a general development or change in a situation or in the way that the people are behaving» (un desarrollo general o cambio en una situación o en la forma en que la gente se comporta). Definición extraída según la fuente original del Cambridge Online Dictionary (s.f.)

**Fad:** «a fashion that is taken up with enthusiasm for a brief period of time» (una moda que es aceptada con entusiasmo por un breve periodo de tiempo). Definición extraída según la fuente original de Reference Online Dictionary (s.f.)

Estas encuestas no abordan las tendencias relacionadas con el equipamiento para gimnasios ni otros equipamientos de fitness para uso doméstico (Thompson, 2017). Las encuestas tratan de identificar tendencias que emergen en el sector o que muestran consolidarse a través del tiempo en los cuatro ámbitos principales del fitness, el fitness comercial (entidades con ánimo de lucro), el fitness comunitario (entidades sin ánimo de lucro), el fitness médico (que incluyen programas de fitness terapéutico) y el fitness corporativo (programas de fitness en el ámbito laboral) (Thompson, 2017).

Las encuestas internacionales han mantenido en su ejecución una metodología estándar, si bien el número de países participantes en la misma ha variado mucho, así como el tamaño de la muestra alcanzado en cada una de ellas. En este sentido la última encuesta de 2018 ha sido desarrollada en 41 países, contactándose un amplio número de profesionales (más de 114000) y obteniéndose el tamaño muestral más grande de la serie histórica (n=4133; tasa respuesta del 4%). En el caso de la

encuesta española, se reproduce la metodología de las encuestas internacionales en la mayor medida posible, tanto en su realización como en la presentación de los resultados. Por tanto, la metodología es estándar también entre encuestas españolas, y en su serie histórica se han podido contactar entre 7000 y 13000 profesionales, alcanzándose unas tasas de respuesta del 5 al 8%. Por otro lado, la realización de esta tercera edición de la encuesta nacional permite empezar a vislumbrar patrones temporales en las tendencias también en el caso del sector del fitness español.

En nuestro conocimiento, con la excepción de las encuestas españolas, no existen estudios que traten de identificar las tendencias del sector específicas por países y contrastarlas con las tendencias globales. Tampoco los datos de las encuestas internacionales han sido nunca analizados de forma disgregada y presentas por países. Adicionalmente, de un total de 12 ediciones realizadas, España solo aparece entre los países de los cuales se obtuvieron repuestas de los profesionales del fitness en las encuestas internacionales de 2014, 2015 y 2018 (Veiga et al 2017; Thompson 2017). Por tanto, esta nueva edición anual de la encuesta nacional contribuye, junto con las anteriores, a llenar un vacío de investigación en el sector del fitness español que ha sido señalado por algunos autores (Llopis-Goig, Villanova, & Martin-Sanchez, 2017).

Por tanto, el objetivo del presente estudio ha sido analizar las tendencias del fitness en el contexto español para el año 2019 a través de una encuesta a profesionales del sector, tomando como base metodológica las encuestas internacionales sobre tendencias del sector del fitness promovidas por la ACSM/CPRM, así como comparar los resultados con los obtenidos en la encuesta nacional e internacional del año 2018.

## Material y métodos

Para la selección de las tendencias a incorporar a la encuesta se incluyeron las 30 primeras tendencias identificadas en la encuesta nacional para el año 2018 por el orden de puntuación obtenida. Además, se incorporaron cuatro tendencias que aparecieron en el *top 20* de la encuesta internacional para el año 2018 y que no fueron recogidas dentro de las 30 tendencias anteriores. Estas fueron: la iniciativa de la ACSM «Ejercicio es Medicina<sup>®</sup>», «foam rollers para flexibilidad y movilidad», «entrenamiento específico para un deporte», y «certificación para profesionales de fitness». En el caso de esta última tendencia, aparecida por primera vez en la encuesta internacional de 2018, en lugar de «certificación de profesionales del fitness» se formuló como «regulación del ejercicio de los profesionales del fitness», al considerarse que esa denominación se ajustaba más a la realidad existente en nuestro país. Por otro lado, se recuperaron nueve tendencias de encuestas anteriores que a criterio de los autores podrían ser relevantes: «programas de salud y ejercicio en el centro del trabajo», «fitness inmersivo», «bloggers/influencers en fitness», «entrenamiento para *running* y carreras de obstáculos», «servicios de fitness *low cost*», «entrenamiento *online*», «clase virtuales», «clase fitness con ritmos latinos». La tendencia «derivación a programa de ejercicio por profesionales sanitarios», correspondiente a esas tendencias recuperadas de encuestas anteriores, se formuló introduciendo previamente «receta deportiva: derivación a...», que es una fórmula que se está empezando a popularizar en nuestro país. Asimismo, los autores propusieron tres tendencias nuevas: «ampliación de horario de prestación servicios», «entrenamiento de fuerza basado en velocidad» y «entrenamiento de fuerza excéntrico o inercial». En total, 46 potenciales tendencias fueron incorporadas a la encuesta.

Para valorar la relevancia de las tendencias potenciales se utilizó una escala tipo Likert de 1 (menor probabilidad de ser una tendencia) a 10 (mayor probabilidad de ser una tendencia) reproduciendo el procedimiento de valoración de las encuestas internacionales. En la encuesta se proporcionó además un espacio para que los encuestados pudieran incluir otras tendencias potenciales y que no estuviesen incluidas en el cuestionario. Asimismo, se recogió información sobre el perfil de los encuestados que incluía su sexo, edad, comunidad autónoma de residencia, número de años de experiencia en el sector, ámbito del fitness en el que trabaja, su ocupación y situación laboral, así como su lugar principal

de trabajo entre otras.

La encuesta se envió electrónicamente a un total de 7356 profesionales del sector del fitness utilizando la plataforma *online* de encuestas Survio. El número de profesionales contactado fue ostensiblemente menor que en encuestas anteriores (donde se contactaron aproximadamente 12000-13000 profesionales) por las limitaciones impuestas por la entrada en vigor Reglamento Europeo de Protección de Datos en mayo de 2018. Pese a ello, la tasa de respuesta fue mayor que en ediciones anteriores llegando a un 8,2 %, lo que supuso un total de 600 encuestas completadas. Si bien 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  $\pm 3.8$  %.

La lista de profesionales contactados incluyó tanto profesionales del sector privado de diferentes tipos de centros de fitness (premium, medio, low cost y estudios/boutiques) como del sector público (centros de gestión pública y de gestión privada), además de incluir a profesionales autónomos. La encuesta se mantuvo abierta y pudo ser respondida por un periodo de cuatro semanas entre el 7 de mayo de 2018 y el 3 junio de 2018. Tras el envío inicial de la encuesta se realizaron tres recordatorios por email a los potenciales respondedores. Se obtuvieron respuestas provenientes de todas las comunidades autónomas españolas, así como de Ceuta y Melilla.

Para identificar las tendencias más relevantes, se calculó la media de las puntuaciones obtenidas por cada tendencia, ordenándolas a continuación de mayor a menor. Las 20 tendencias con mayor puntuación han sido seleccionadas para ser presentadas en este artículo, reproduciendo la pauta utilizada en las encuestas internacionales, que denomina a esta relación «top 20». El presente estudio se discuten los resultados obtenidos contrastándolos con la Encuesta Nacional de Tendencias en Fitness para 2018, así como con la encuesta internacional para el año 2018, es decir, la última disponible en el momento de la escritura de este artículo.

## Resultados

La Tabla 1 presenta las principales características de los encuestados. Un 31.7% de la muestra fueron mujeres y la encuesta ha cubierto un amplio rango de edades, encontrándose el grupo mayoritario de edad entre los 22 y los 34 años (42,2%). Algo más de la mitad de los

Tabla 1  
Características descriptivas de la muestra

<b>Sexo</b>	
Mujer	31,7
Hombre	68,3
<b>Edad</b>	
Menor 21 años	1,3
De 22 a 34 años	42,2
De 35 a 44 años	34,5
De 45 a 54 años	17,8
Mayor 55 años	4,1
<b>Años de experiencia en el sector</b>	
Menos de 1 año	2,3
De 1 a 3 años	9,4
De 3 a 5 años	12,0
De 5 a 7 años	12,2
De 7 a 9 años	13,0
De 10 a 20 años	35,1
Más de 20 años	15,9
<b>Lugar de trabajo</b>	
Centro privado	56,2
Centro público	28,3
Estudio o boutique	11,5
Espacios al aire libre	8,3
A domicilio	9,5
Otro	9,2
<b>Sector fitness en el que trabaja</b>	
Fitness comercial	51,5
Fitness comunitario	11,2
Fitness corporativo	18,5
Fitness médico	11,5
Otros	7,3
<b>Situación laboral en sector fitness</b>	
Ocupación principal	84,2
Segunda ocupación	9,9
Tercera ocupación o más	1,5
Trabajo a tiempo completo	60,9
Trabajo a tiempo parcial sin otro trabajo	12,5
Trabajo a tiempo parcial con otro trabajo	14,3
He trabajado en el sector pero he cambiado	3,7
No trabajo actualmente en el sector, estoy en paro	1,9
Otros	8,5

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%)

Tabla 2  
Ocupaciones y nivel de ingresos de los encuestados

Ocupación	17,5
Propietario centro/Empresario	
Gerente	19,0
Director técnico	13,6
Coordinador/a	14,9
Monitor/a multidisciplinar	19,0
Monitor/a de sala	10,7
Monitor/a de clases colectivas	15,5
Entrenador/a personal (a tiempo completo)	11,6
Entrenador/a personal (a tiempo parcial)	12,6
Profesor/a	3,6
Maestro/a	0,5
Profesional de la salud (médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	2,6
Estudiante graduado/a	4,8
Estudiante no graduado	2,5
Ninguno. No estoy trabajando en el sector del fitness	1,0
Otros	6,8
Ingresos brutos anuales	
Menos de 10.000 €	23,6
De 10.000 a 14.999 €	19,1
De 15.000 a 19.999 €	11,9
De 20.000 a 24.999 €	13,4
De 25.000 a 29.999 €	10,1
De 30.000 a 34.999 €	5,9
De 35.000 a 39.999 €	4,8
De 40.000 a 44.999 €	3,0
De 45.000 a 49.999 €	2,0
Más de 50.000 €	6,3

encuestados (51%) tiene una amplia experiencia en el sector (mayor a 10 años) y un 51,5 % desarrolla su labor profesional dentro del sector del fitness comercial. Para la mayor parte de los encuestados el sector del fitness es su ocupación principal (84,2%), trabajando a tiempo completo un 60,9 %, mientras que un 26,6% lo hace a tiempo parcial. Por otro lado, la mayor parte de los encuestado trabaja en centros privados de fitness (56,1 %), mientras que un 28,2 % lo hace en centros públicos y el resto en otro tipo de centros o lugares.

La ocupación más frecuente de los encuestados es la de monitor (45,2%) seguida de la ocupación de entrenador personal a tiempo completo o parcial (24,2%). En relación a las retribuciones, cabe destacar que aproximadamente dos tercios de la muestra (68%) cobra menos de 25.000 • brutos anuales y un 42,7 % menos de 15.000 •.

La tabla 3 muestra el top 20 de tendencias de fitness identificadas para el año 2018 y 2019 en España y la internacional para el 2018 para su comparación. Los resultados de la encuesta muestran una gran similitud respecto a los resultados de la encuesta española de 2018, con solo dos tendencias nuevas y apenas cambios destacables en sus posiciones en *ranking*. Las dos nuevas tendencias que aparecen dentro del top 20 en la encuesta de este año son «regulación del ejercicio de los profesionales del fitness» y «programas de ejercicio para la obesidad infantil». Por otro lado, es destacable que las 6 primeras tendencias son las mismas para 2019 que para 2018 (prácticamente con las mismas posiciones en el *ranking*) y las mismas que ocuparon las seis primeras posiciones en la encuesta para el año 2017. El primer puesto lo ocupa la tendencia de «personal formado, cualificado y experimentado» (al igual que ocurrió en las encuestas de 2018 y 2017), mientras que las cinco siguientes posiciones del ranking son ocupadas por «entrenamiento funcional», «ejercicio y pérdida de peso», «entrenamiento personal», «entrenamiento interválico de alta intensidad», y «entrenamiento con peso corporal».

Por otro lado, del top 20 de la encuesta nacional para 2019, solo 12 tendencias corresponden a las del top 20 de la última encuesta internacional, lo que representa solo un 60% de coincidencia. Las ocho tendencias no coincidentes de la encuesta española de 2019 con el top 20 de la

encuesta internacional de 2018 (en cursiva en la tabla) son: «regulación del ejercicio de los profesionales de fitness», monitorización de resultados», «equipos multidisciplinarios de trabajo», «programas de ejercicio específicos para poblaciones con enfermedades», «búsqueda de nuevos nichos de mercado», «programas de ejercicio para la obesidad infantil» y «prevención y readaptación funcional de lesiones», «apps para teléfonos inteligentes» (Tabla 3). Asimismo, las tendencias que aparecen en la encuesta internacional de 2018 que no aparecen en la encuesta española son «tecnología vestible» «yoga» «Ejercicio es Medicina»; «actividades al aire libre»; «foam rollers para flexibilidad y movilidad» «wellness coaching» «entrenamiento específico para un deporte» y «certificación de profesionales de fitness».

Comparando las tendencias de la encuesta nacional para 2019 con las tendencias de la encuesta internacional para 2018, solo tres coinciden con las primeras tendencias de la encuesta internacional de 2018 («personal formado cualificado y experimentado», «entrenamiento interválico de alta intensidad» y «entrenamiento con peso corporal»), igual que ocurrió en la encuesta española del pasado año, mostrando, por tanto, que esas tres tendencias son tres tendencias preponderantes al margen del ámbito de realización de la encuesta (nacional o internacional).

Tabla 3  
Ranking de tendencias de fitness en las dos encuestas nacionales (años 2018 y 2019) y en la última encuesta internacional (año 2018)

	Tendencias Encuesta Nacional 2019 (Presente estudio)	Tendencias Encuesta Nacional 2018 (Veiga-Núñez, et al., 2018)	Tendencias Encuesta Internacional 2018 (Thompson, 2017)
1	Personal formado, cualificado y experimentado	Personal formado, cualificado y experimentado	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
2	Entrenamiento funcional	Entrenamiento funcional	Clases colectivas
3	Ejercicio y pérdida de peso	Ejercicio y pérdida de peso	Tecnología portátil ("vestible")
4	Entrenamiento personal	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento con el peso corporal
5	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento personal	Entrenamiento de fuerza
6	Entrenamiento con peso corporal	Entrenamiento con peso corporal	Personal formado, cualificado y experimentado
7	<b>Regulación ejercicio profesionales fitness</b>	Monitorización de resultados	Yoga
8	Programas de fitness para adultos mayores	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	Entrenamiento personal
9	Entrenamiento del core	Programas de fitness para adultos mayores	Programas de fitness para adultos mayores
10	Monitorización de resultados	Entrenamiento personal en grupo	Entrenamiento funcional
11	<i>Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)</i>	Entrenamiento del core	Ejercicio y pérdida de peso
12	Entrenamiento de fuerza	<i>Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)</i>	Iniciativa "Ejercicio como Medicina" de la ACSM
13	Entrenamiento personal en grupo	Búsqueda de nuevos nichos de mercado	Entrenamiento personal en grupo
14	<i>Programas de ejercicio específicos para poblaciones con enfermedades</i>	Entrenamiento de fuerza	Actividades al aire libre
15	Clases colectivas	Clases colectivas	Foam rollers para flexibilidad y movilidad
16	<i>Búsqueda de nuevos nichos de mercado</i>	<b>Tecnología portátil ("vestible")</b>	Certificación para profesionales de fitness
17	<b>Programas ejercicio para la obesidad infantil</b>	<i>Programas de ejercicio específicos para poblaciones con enfermedades</i>	Entrenamiento en circuito
18	<i>Prevención/readaptación funcional de lesiones</i>	<b>Actividades al aire libre</b>	Wellness coaching
19	<i>Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes</i>	Entrenamiento en circuito	Entrenamiento del core
20	Entrenamiento en circuito	<i>Prevención/readaptación funcional de lesiones</i>	Entrenamiento específico para un deporte

**Nota:** Las tendencias en "negrita" muestran diferencias en las tendencias identificadas dentro del top 20 entre las encuestas nacionales de 2018 y 2019; las tendencias en "cursiva" muestran las diferencias dentro del top 20 entre la encuesta nacional de 2019 y la encuesta internacional de 2018; GCAFYD Graduados/Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

## Discusión

El objetivo de este estudio ha sido identificar las tendencias de fitness en España para el año 2019 según la opinión de los profesionales del sector, así como comparar los resultados obtenidos con las tendencias identificadas por las encuestas nacional e internacional del año 2018. Para ello se ha realizado una encuesta online que fue enviada a un amplio número de profesionales del sector del fitness en España. Aunque el procedimiento de encuesta realizado no permite establecer la representatividad de la muestra ni de los resultados, la muestra ha abarcado a profesionales procedentes de todas las comunidades autónomas españolas, que trabajan tanto en el sector privado como público, incluyendo un amplio rango de edades y ocupaciones, con más de un 80% de participantes con dedicación principal al sector de fitness, un 60% de empleados a tiempo completo y una representación femenina ligeramente superior al 30%.

De forma general puede señalarse, respecto a los resultados obtenidos para las tendencias correspondientes al año 2019, que mayoritariamente corresponden con las tendencias identificadas para el año 2018 en España (18 tendencias comunes de 20). Por el contrario, solo 12 tendencias coinciden con la encuesta internacional de 2018. Por otro lado, puede señalarse que las posiciones ocupadas por las tendencias en las encuestas nacionales de 2018 y 2019 son muy similares, solo apreciándose una diferencia notable para la tendencia «apps para teléfonos inteligentes» que pasa de la posición 8 en la encuesta de 2018 a la posición 19 en la encuesta de 2019 (11 puestos de diferencia). Para el resto de las tendencias los cambios de posición en el ranking son mínimas.

Resultado destacable que la tendencia «personal formado, cualificado y experimentado» ocupa el nº 1 del top en ambas encuestas, y que las seis primeras tendencias de ambas encuestas son las mismas, prácticamente en el mismo orden. Contrastando con las primeras posiciones de la encuesta de 2017 (Veiga, Valcarce & King, 2017) los resultados son prácticamente los mismos también para esta encuesta.

Respecto a las diferencias entre la encuesta nacional de 2019 y la internacional de 2018 se puede destacar que la «tecnología vestible», que ocupa el tercer puesto en la encuesta internacional no aparece dentro del top 20 en la encuesta española. De mismo modo, el «yoga» que ocupa un relevante 7º puesto en la encuesta internacional tampoco aparece en el top 20 de la encuesta española. Por otro lado, puede reseñarse que el «entrenamiento funcional» y «ejercicio para la pérdida de peso», tendencias que en la encuesta española ocupan las primeras posiciones (segunda y tercera), ocupan en la encuesta internacional posiciones intermedias (posiciones 10 y 11), mostrando una relevancia mucho mayor en el sector del fitness español. Asimismo, el «*core training*» muestra diferencias relevantes en la posición ocupada en la encuesta española (posición 9) y en la encuesta internacional de 2018 (posición 19), mostrando mayor relevancia como tendencia en el sector español.

A continuación, se comentan y discuten una por una las tendencias dentro del top 20 de la encuesta española para el año 2019, describiéndolas brevemente en base a su conceptualización en los estudios internacionales, y contrastando los resultados obtenidos por cada tendencia en las encuestas tanto española como internacional para el año 2018.

1. *Profesionales formados, cualificados y con experiencia.* Esta tendencia hace referencia a la necesidad detectada en el sector del fitness de contar con profesionales debidamente formados, con adecuada cualificación profesional y experiencia. En la encuesta de 2019 vuelve a ocupar el nº 1 del top 20 como, ya lo hizo en las encuestas españolas de 2018 y 2017, consolidándose como la tendencia más relevante a lo largo de los tres años en el contexto español. Este hecho es congruente con investigaciones realizadas en nuestro país que muestran que la profesionalidad de personal de los centros de fitness es el factor más relevante en la satisfacción de los clientes (Zamorano-Solis & García Fernández, 2018). Por otro lado, esta persistencia en el primer puesto parece reproducir el fenómeno que se dio hace unos años en las encuestas internacionales donde esta tendencia ocupó la primera posición durante seis años consecutivos (entre 2008 y 2013). En la encuesta internacional de 2018 se situó en la 6ª posición, ocupando por tanto una posición relativamente destacada.

2. *Entrenamiento funcional.* El entrenamiento funcional se define en las encuestas internacionales como el uso de entrenamiento de fuerza para mejorar el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la potencia y la resistencia que permite a la persona mejorar su capacidad para llevar a cabo las actividades de la vida diaria. En la encuesta del presente año ocupa la segunda posición, como también hizo en el año 2018, mientras que ocupó la tercera en año 2017. En la encuesta internacional, sin embargo, ocupa una posición mucho menos destacada (puesto 10) como ha sucedido en el histórico de encuestas internacionales donde siempre ha ocupado posiciones intermedias, mostrando, por tanto, una menor relevancia que en el contexto español.

3. *Ejercicio y pérdida de peso.* Los programas que proponen una combinación de ejercicio y restricción calórica para la pérdida de peso se

sitúan este año como la 3ª tendencia en el sector del fitness español, al igual que ocurrió en el año 2018, lo que supone un incremento de la relevancia respecto a 2017 (sexta posición). Esta tendencia ocupa una posición mucho más discreta (puesto nº 11) en la encuesta internacional para 2018. En general esta es una tendencia que ha aparecido dentro del top 20 en todas las encuestas internacionales, si bien ocupando puestos intermedios del ranking, con un máximo de relevancia en el año 2012 en el que ocupó el puesto nº 4.

4. *Entrenamiento personal.* Esta tendencia hace referencia al entrenamiento dirigido para un único cliente por un profesional. El entrenamiento personal escala una posición en 2019 (4º puesto) en relación a la posición que ocupó en las encuestas de 2018 y 2017, y se mantiene como una tendencia principal en sector del fitness español. En la encuesta internacional para 2018 ocupa la posición número 8, ocupando una posición también más alta con respecto a la ocupada en la encuesta internacional anterior (año 2017), pero continuando con una progresiva pérdida de relevancia en el ámbito internacional desde los años 2008 y 2009 en los que ocupaba la tercera posición.

5. *Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT).* El HIIT (*High Intensity Interval Training*) hace referencia a un entrenamiento que incluye intervalos de ejercicio de alta intensidad seguidos por cortos periodos de descanso y que habitualmente supone menos de 30 minutos de trabajo total. Esta tendencia ha ido progresivamente descendiendo en la posición ocupada en el ranking español desde el año 2017 que ocupó la posición 2, a la posición 4 en el año 2018, y posición 5 en la actual encuesta de 2019. Sin embargo, en la encuesta internacional de 2018 vuelve a ocupar la 1ª posición, puesto que ya ocupó el año que emergió dentro del top 20 internacional (año 2014) y que después perdió en los siguientes años, si bien siempre ha ocupado una posición entre las 3 primeras del ranking.

6. *Entrenamiento con peso corporal.* Esta tendencia hace referencia a paquetes de entrenamiento ofertados en los centros de fitness realizados con un mínimo equipamiento y usando la carga del peso del cuerpo como principal forma de producir sobrecarga muscular y acondicionamiento físico. En la presente encuesta ocupa la misma posición que ocupó en 2018 (6º puesto) mientras que en la encuesta internacional de 2018 ocupó una posición ligeramente mejor (4º puesto), siendo una tendencia que ha estado siempre situada entre las primeras posiciones en el histórico de encuestas tanto nacionales como internacionales (donde apareció por primera vez en el año 2013).

7. *Regulación del ejercicio de los profesionales de fitness.* Esta tendencia hace referencia a la progresiva regulación de los profesionales que prestan sus servicios en el sector del fitness. Este fenómeno está siendo un asunto relevante en los últimos años en España por la progresiva aparición de normativas regulatorias de las profesiones del deporte en diversas comunidades autónomas, lo que incluye a los profesionales del ámbito de fitness. Como se ha expuesto en el apartado de métodos, esta tendencia se ha incorporado a la encuesta española como equivalente a la tendencia «certificación (*licensure* en inglés) para profesionales de fitness». Esta hace referencia a la exigencia del algún tipo de certificación acreditada para poder desarrollar una labor profesional dentro del sector del fitness, por ejemplo, la de entrenador personal. Es una tendencia nueva que se está extendiendo por los EEUU y otros países alrededor del mundo (Thompson, 2017) y que ha hecho su aparición por primera vez en la encuesta internacional de 2018.

8. *Programas de entrenamiento para mayores.* Esta tendencia hace referencia a programas de ejercicios supervisados y dirigidos a personas por encima de la edad de jubilación, adecuados a las características de esta población y que resulten seguros. Esta tendencia ocupa en la encuesta de 2019 una posición similar (puesto 8) a la que ocupó en la encuesta nacional de 2018 (puesto 9) e internacional para 2018 (puesto 9). En el histórico de encuestas internacionales siempre ha estado dentro del top 20 desde 2007, si bien, su relevancia ha ido disminuyendo a lo largo de los años desde el puesto nº 2 en 2007 al nº 9 en la encuesta de 2018.

9. *Entrenamiento del core.* Esta tendencia ha escalado dos posiciones en el ranking desde 2018, mientras que en la encuesta internacio-

nal de 2018 vuelve aparecer en el top 20 (en año 2017 salió de él), si bien, en una posición mucho menos relevante que en el caso español (posición 19). Este tipo de entrenamiento se orienta al fortalecimiento y acondicionamiento de los músculos estabilizadores del abdomen, el tórax y la espalda, para mejorar la estabilización del tronco y permitir la transferencia de fuerza a las extremidades, capacitando así a los individuos para hacer frente de mejor manera tanto a actividades de la vida diaria como a actividades deportivas. Aunque en el sector del fitness español parece mantenerse como una tendencia relativamente relevante ocupando posiciones intermedias y mejorando su posición en el ranking de 2017 a 2019, en el histórico de las encuestas internacionales muestra un progresivo declive de su relevancia a través de los años.

10. *Monitorización de resultados.* La monitorización de resultados hace referencia al esfuerzo realizado en los programas de entrenamiento para valorar los efectos de producidos por el programa y el grado de consecución de los resultados previstos. Esta tendencia ha descendido 3 posiciones en las encuestas nacionales de 2018 a 2019, mientras que en la encuesta internacional de 2018 sale fuera del top 20 mostrándose en el histórico de encuestas como una tendencia con cada vez menor relevancia en los últimos años.

11. *Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos y GCAFYD).* Esta es una de las tendencias específicas propuestas por los autores del estudio que no posee un equivalente en los estudios internacionales. Hace referencia al trabajo conjunto de diferentes profesionales, desarrollado de forma coordinada, y con el objetivo de mejorar la salud de aquellas personas que pueden obtener beneficios óptimos de una labor integrada y multidisciplinar. En el año 2019 ha mejorado una posición (nº 11) en ranking respecto a la posición de 2018, manteniéndose en una posición intermedia.

12. *Entrenamiento de fuerza.* El entrenamiento de fuerza mejora dos posiciones pasando a ocupar el puesto 12 en 2019 frente al del puesto 14 en 2018. Esta tendencia hace referencia al entrenamiento específicamente orientado al desarrollo de la fuerza y masa muscular y que involucra normalmente el uso de máquinas contra-resistencia o el uso de cargas libres para producir los estímulos de entrenamiento necesarios al sistema muscular. Al igual que el año pasado esta tendencia muestra una posición mucho menos relevante en el sector del fitness español, ya que en la encuesta internacional de 2018 ocupa la 5ª posición.

13. *Entrenamiento personal en grupo.* Este tipo de entrenamiento sigue el modelo de entrenamiento personal individual buscando una atención personalizada del profesional al cliente, pero en este caso en pequeños grupos usualmente de entre 2 y 4 personas, permitiendo de esta forma recibir una atención personalizada pero con un coste por el servicio significativamente menor. Esta tendencia sigue perdiendo relevancia como tendencia en el sector del fitness español, pasando a ocupar la posición nº 13 frente a la posición nº 10 que ocupó en el año 2018 y la posición nº 7 que ocupó en el año 2017. En la encuesta internacional de 2018 ocupa la misma posición que en la encuesta española (puesto nº 13), situándose una posición intermedia y mostrando también en los últimos años un ligero descenso de su relevancia en el contexto internacional. Esto puede ser, en ambos casos, resultado de la lenta pero progresiva recuperación económica que hace que sea un servicio cada vez menos demandado frente al entrenamiento personal tradicional

14. *Programas de ejercicio específicos para personas con enfermedades.* Esta tendencia hace referencia al diseño y desarrollo de programas de entrenamiento específicos para personas con enfermedades (cardiovasculares, diabetes, cáncer, osteoporosis, demencias, etc.). Su posición vuelve a mejorar en el ranking ocupando la posición nº 14 frente al puesto 17 en la encuesta de 2018 y el puesto 20 en la 2017. Esta es una tendencia específicamente propuesta en la encuesta española que no existe en las encuestas internacionales, si bien, como ya se comentó al presentar los resultados del año pasado, se puede considerar en cierta medida equivalente a la tendencia recogida por primera vez en la encuesta de 2017 de «Ejercicio es Medicina». Esta es una iniciativa internacional del ACSM que pretende estimular a los médicos de atención primaria y otros profesionales de la salud a incluir la actividad física

en el diseño de sus planes de tratamiento y a derivar a sus pacientes hacia profesionales especialistas en ejercicio. La tendencia de «Ejercicio es Medicina» ha ocupado la posición 12 en la encuesta internacional para 2018 (perdiendo 5 puestos sobre la posición que ocupó en 2017 donde apareció por primera vez) y, aunque está fue recogida como tal en la encuesta española, ocupó el puesto 31 quedando fuera del top 20 español.

15. *Clases colectivas (Group training).* Esta tendencia hace referencia a actividades donde los instructores enseñan, dirigen y motivan a grupos grandes de individuos de diferentes niveles de condición física para conseguir sus objetivos de manera eficaz. La posición ocupada por esta tendencia en 2019 es la misma que la que ocupó en 2017 (puesto 15), mientras que en la encuesta internacional para 2018 ocupa un puesto mucho más relevante (puesto 2), mostrando una clara diferencia de la importancia de esta tendencia entre el sector del fitness español e internacional. No resulta fácil explicar cuáles pueden ser los factores que condicionan esa diferencia, más aún teniendo en cuentas que esta tendencia ha sido considerada como una tendencia potencial en las 12 encuestas intencionales realizadas hasta el momento, pero solo en la encuesta de 2017 ha emergido dentro del top 20.

16. *Búsqueda de nuevos nichos de mercado.* Esta tendencia hace referencia a la búsqueda de nuevos grupos de clientes que puedan ser atraídos al sector de fitness mediante la creación de productos y servicios orientados a cubrir sus necesidades específicas. Ésta ha vuelto a descender en su relevancia dentro del ranking, pasando a ocupar la posición nº 16, frente al puesto 13 que ocupó en 2018 y el puesto 9 que ocupó en 2017, mostrando un claro declive en su importancia. En la encuesta internacional de 2018 no aparece en el top 20 como viene sucediendo desde la encuesta de 2014.

17. *Programas de ejercicio para la obesidad infantil.* Esta tendencia hace referencia a aquellos programas específicamente dirigidos a niños y adolescentes con el objetivo de prevenir o combatir la obesidad infantil. Tras su desaparición del top 20 en 2018, esta tendencia vuelve aparecer en 2019, si bien ocupando uno de los últimos puestos del ranking en la posición nº 17 (dos puestos menos que en la primera encuesta nacional de 2017). Esta es una de las tendencias que, sin embargo, está fuera del top 20 de las encuestas internacionales desde 2015 en que apareció por última vez ocupando el puesto nº 17, mientras que la encuesta de 2018 ocupó el puesto nº 32 (Thompson, 2017). Esta es, por tanto, otra de las diferencias destacables entre los resultados nacionales e internacionales de la encuesta.

18. *Prevención/readaptación funcional de lesiones.* Esta tendencia hace referencia a programas de ejercicio orientados tanto a la prevención de lesiones como a la readaptación funcional y el re-entrenamiento una vez sufrida una lesión y pasada la fase de recuperación fisioterapéutica. Esta es otra de las tendencias incluida específicamente en la encuesta española que ha mejorado su posición en el ranking desde el año 2018 (en que ocupó el puesto 20) al año 2019 (en el que ocupa el puesto 18) si bien situándose en ambas encuestas en las últimas posiciones del ranking.

19. *Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes.* Esta tendencia descende vertiginosamente en el ranking pasando de ocupar la posición 8 en la encuesta de 2018 a la posición 19 en la encuesta de 2019 (un descenso de 11 posiciones) y volviendo a ocupar una posición parecida a la que tuvo en 2017 (posición 21 sin entrar en el top 20), mientras que esta tendencia no ha entrado en el top 20 de la encuesta internacional de 2018. Estos datos y sus fluctuaciones en las posiciones ocupadas indican que esta no parece ser una tendencia consolidada y que tal vez se trate de una simple moda. La pauta seguida por esta tendencia parece corresponder al fenómeno de inflación de expectativas descrito en el ciclo de Hyde para tecnologías emergentes (Linden & LeHong, 2011) que, en este caso, conllevaría una conducta de «descarga sin uso» (Aroni, Castillo, Sousa, Machado, Filho & Tenenbaum, 2017). Resultará interesante observar qué ocurre con esta tendencia en los próximos años para ver si se consolida como una tendencia a medio plazo o solo una moda que responde al fenómeno de inflación de expectativas descrito.

20. *Entrenamiento en circuito.* El entrenamiento en circuito hace

referencia usualmente a un entrenamiento donde se realizan de 6 a 10 ejercicios en una secuencia preestablecida, de modo que cada ejercicio se realiza bien un número determinado de veces o bien por un periodo de tiempo determinado, realizando después un breve descanso antes de pasar a otro ejercicio. Esta tendencia ocupa la última posición en el ranking de 2019, una posición menos que en la encuesta de 2018 y 2017, mientras que en la encuesta internacional de 2018 está ligeramente mejor situada ocupando la posición nº 17, pero en todo caso dentro de las últimas posiciones del ranking al igual que en el caso español.

En una visión de conjunto puede señalarse la mayoría de tendencias del top de 20 pueden reunirse principalmente tres grandes grupos: i) tendencias que tienen que ver con la cualificación del personal y el modo de prestación de servicios (tendencias 1,4,7,11,13) ii) tendencias que tienen que ver con actividades y programas relacionados con la salud en poblaciones específicas (tendencias 3,8,14,17,18) y con la salud funcional en población general (tendencias 2 y 9) iii) un tercer subgrupo que tienen que ver con actividades relacionadas el accionamiento físico, especialmente en su componente de fuerza (tendencias 5, 6,12, 20). Estos tres grandes grupos de tendencias parece que son congruentes con los datos disponibles sobre motivaciones de la población española para la realización de ejercicio físico y que señalan entre los principales motivos la «salud» y «estar en forma» (Ministerio Educación, Cultura y Deportes, 2015), así como la investigación que señala que la calidad del personal y de los servicios se encuentra entre los principales factores que determinan la satisfacción de los usuarios con los servicios ofrecidos por los centros de fitness (Zamorano-Solis & García Fernández, 2018).

### ¿Qué queda fuera en la encuesta de 2019?

En relación a la encuesta de 2018 varias tendencias han salido del top 20 en el año 2019. En primer lugar, y sorprendentemente, la «tecnología portátil vestible» que ha descendido 5 posiciones pasando a ocupar el puesto nº 21 del ranking. Es destacable que en las encuestas españolas la «tecnología portátil vestible» nunca ha ocupado posiciones muy relevantes en el ranking (puesto 16 en el año 2018 y puesto 18 en el año 2017) en contraste con lo que ocurre en las encuestas internacionales, donde ha ocupado posiciones en los primeros puesto del ranking desde que apareció por primera vez en la encuesta del año 2016.

La otra tendencia que sale de top 20 del ranking en 2019 en España son a las «actividades al aire libre», que desciende 4 posiciones y pasa a ocupar la posición 22, continuando con la disminución de su relevancia, ya que en el año 2018 ocupó en la encuesta española una posición mucho más prominente (posición 10). Las actividades al aire libre han ocupado posiciones intermedias en las encuestas internacionales desde que aparecieron por primera vez en la encuesta se 2012, pero nunca han salido del top 20 desde entonces y han estado de forma general más valoradas que el caso de las encuestas españolas.

### ¿Qué se incorpora en la encuesta de 2019?

Las tendencias que se incorporan al top 20 en el año 2019 son la «regulación del ejercicio de los profesionales del fitness» y «los programas de ejercicio para la obesidad infantil». La «regulación profesional de los profesionales del fitness» es la primera vez que se introduce en una encuesta (tanto nacional como su equivalente internacional) y ha ocupado una posición relevante en el top 20 en el contexto español (posición nº 7) y más discreta en el contexto internacional (posición nº 16). Los «programas de ejercicio para la obesidad infantil» aparecieron dentro del top 20 en la primera encuesta nacional (posición nº 15), saliendo del top 20 en la encuesta de 2018 (posición nº 22) y volviendo a entrar dentro del top 20 en 2019 en una posición similar a la de 2017 (puesto nº 17).

### Limitaciones y fortalezas

El presente estudio tiene las limitaciones propias de un estudio basado en encuestas en online (Díaz de Rada, 2011), es decir, la falta de

representatividad poblacional y las asociadas a la tasa de respuesta. Sin embargo, en la presente encuesta aunque el número de personas contactadas ha sido menor la tasa de respuesta ha aumentado hasta alcanzar un 8,1 %, mejorando en torno a tres puntos la ratio de respuesta pero sin alcanzar las tasas de respuesta típicas en el histórico de encuestas internacionales. El motivo que puede explicar las menores tasas de respuesta en relación las encuestas internacionales es que en éstas últimas los encuestados son compensados con un incentivo en especie, que es una de las estrategias documentadas para incrementar el número de respuestas en las encuestas online (Sánchez, Muñoz & Montoro, 2009). Esto, sin embargo, no ha resultado posible en el estudio español por falta de medios para ello.

Por otro lado, la principal fortaleza del estudio es que replica la metodología de las encuestas internacionales, lo cual permite realizar comparaciones entre los datos nacionales e internacionales. Además, dado que en esta ocasión se realiza el tercer estudio español, resulta posible empezar a trazar patrones de evolución de las tendencias a través del tiempo mediante la comparación con los resultados de las encuestas nacionales de 2018 y 2017. En nuestro conocimiento, estos estudios son los primeros que replican en el ámbito nacional las encuestas internacionales promovidas por el ACSM y permiten obtener información sobre tendencias de fitness en un país específico.

### Conclusiones

A modo de conclusión puede decirse que, en términos generales, las tendencias identificadas en la encuesta nacional de 2019 se corresponden a las identificadas en la encuesta del año 2018 (18 tendencias coincidentes) y de 2017 (17 tendencias coincidentes). En relación a las tendencias que ocuparon los primeros lugares en la encuesta nacional de 2019, éstas también ocuparon los seis primeros puestos en las encuestas nacionales de los años 2018 y 2017. Además, en las encuestas nacionales de los tres años coinciden en que la primera posición del ranking está ocupada por la tendencia «personal formado, cualificado y experimentado». Por otra parte, las tendencias nacionales para 2019 se corresponden parcialmente con las tendencias identificadas en la última encuesta internacional disponible (año 2018) con solo 12 tendencias coincidentes en total, y tres tendencias coincidentes dentro de los seis primeros puestos.

### Referencias

- Aroni, A., Castillo, E., Sousa, C., Machado, A., Filho, E., & Tenenbaum, G. (2017). Smartphone applications used for initiating and maintaining physical activity: an exploratory analysis. *Journal of Sport Psychology, 27*, (Suppl 1), 89-95
- Cambridge Dictionary (s.f.). Trend. Recuperado de: <http://dictionary.cambridge.org/us/>
- Díaz de Rada, V. (2011) Ventanas e inconvenientes de la encuesta por Internet. *Papers, 97*(1), 193-223.
- Fenn, J., & LeHong, H. (2011). *Hype cycle for emerging technologies*. Gartner.
- Llopis-Goig, R., Vilanova, A. & Martín-Sánchez, J. (2017) SPAIN: Evolution and characteristics of the private sport sector – Focus on fitness centres and gyms. En Antti Laine, A., & Vehmas, H. (Eds.) *The Private Sport Sector in Europe A Cross-National Comparative Perspective*. Springer. Cham, Switzerland, 309-324.
- Martínez-Lemos, R. I., & Romo-Pérez, V. (2015). El sector privado del deporte en España. Relación con la población, la producción y la renta. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 28*(2), 71–77
- Ministerio de Educación, Cultura y Deportes (2015). *Encuesta de hábitos deportivos de los españoles 2015*. Subdirección General de Documentación y Publicaciones. Madrid.
- Reference Dictionary (s.f.) Fad. Recuperado de: <http://dictionary.reference.com/>
- Rodríguez-Cañamero, S., Gallardo, L., Felipe, J. L., & García-Unanue,

- J. (2018). Economic trend analysis of the fitness sector. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 575-584.
- Sánchez Fernández, J., Muñoz Leiva, F., & Montoro Ríos, F.J. (2009) ¿Cómo mejorar la tasa de respuesta en encuestas online? *Revista de Estudios Empresariales*, 1, 45-62.
- Thompson, W.R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6), 8-14.
- Thompson, W.R. (2007). Worldwide survey reveals fitness trends for 2008. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 11(6), 7-13.
- Thompson, W.R. (2008). Worldwide survey reveals fitness trends for 2009. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 12(6), 7-14.
- Thompson, W.R. (2009). Worldwide survey reveals fitness trends for 2010. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 13(6), 9-16.
- Thompson, W.R. (2010). Worldwide survey reveals fitness trends for 2011. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14(6), 8-17.
- Thompson, W.R. (2011). Worldwide survey reveals fitness trends for 2012. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 15(6), 9-18.
- Thompson, W.R. (2012). Worldwide survey reveals fitness trends for 2013. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 16(6), 8-17.
- Thompson, W.R. (2013). Now trending: worldwide survey of fitness trends for 2014. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(6), 10-20.
- Thompson, W.R. (2014). Worldwide survey of fitness trends for 2015: what's driving the market. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 18(6), 8-17.
- Thompson, W.R. (2015). Worldwide survey of fitness trends for 2016. 10<sup>th</sup> anniversary edition. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 19(6), 9-18.
- Thompson, W.R. (2016). Worldwide survey of fitness trends for 2017. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 20(6), 8-17.
- Thompson, W.R. (2017). Worldwide survey of fitness trends for 2018. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(6), 10-19.
- Veiga, O.L., Valcarce Torrente, M., & King Clavero, A. (2017). Encuesta nacional de tendencias en fitness en España para 2017. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 128(2), 108-125.
- Veiga Nuñez, O.L., Valcarce Torrente, M., King Clavero, A & de la Cámara Serrano MA. (2018). Encuesta nacional de tendencias en fitness en España para 2018. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física Deporte y Recreación* 33, 279-285.
- Zamorano-Solís, S., & García-Fernández, J. (2018). El análisis importancia-valoración según género y permanencia: el caso de los centros de fitness. *Materiales para la Historia del Deporte*, 16, 24-35.

