

Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021 National Survey of Fitness Trends in Colombia for 2021

*Manel Valcarce-Torrente, **Oscar L Veiga, **Ángela Arroyo-Nieto, ***Camilo Morales-Rincón
*Universidad Internacional de Valencia (España), **Universidad Autónoma de Madrid (España), ***Fundación
Universitaria del Área Andina (Colombia)

Resumen. El objetivo del presente estudio fue identificar y comparar las principales tendencias fitness para el año 2021 en Colombia con los hallazgos de la encuesta nacional realizada el año anterior y con los rankings español e internacional del año 2021. La información fue obtenida a través de una encuesta online replicando la metodología desarrollada por el Colegio Americano de Medicina del Deporte en las encuestas internacionales sobre tendencias en fitness. El cuestionario se envió a 3.800 profesionales de distintos departamentos deportivos y de regiones de Colombia obteniéndose un total de 1700 respuestas (tasa de respuesta del 44.7%). Los resultados sitúan en el top 5 de tendencias en Colombia las «clases remotas/online», las «apps de ejercicios», los «programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes», los «programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades» y los «programas fitness para adultos mayores». Dentro del top 20 se encuentran 14 tendencias coincidentes con la encuesta nacional del año anterior, con ligeros cambios de posición; 11 equivalencias con el ranking español y 9 con el ranking de la encuesta internacional de 2021. Los resultados muestran una relevancia de la práctica de actividad física con fines orientados a la salud y el bienestar, además de un creciente interés por el uso de la tecnología en el sector del fitness.

Palabras clave: encuesta Colombia fitness, tendencias fitness, industria fitness, encuesta ACSM.

Abstract. The aim of the current study was to identify the main trends for the year 2021 in Colombia with the findings of the national survey carried out the previous year and with the Spanish and international rankings for 2021. The information was obtained through a survey online replicating the methodology developed by the American College of Sports Medicine in international surveys on trends in fitness. The questionnaire was sent to 3,800 professionals from different sports departments and regions of Colombia, obtaining a total of 1,700 responses (response rate of 44.7%). The results place in the top 5 of trends in Colombia: «online training», «exercise apps», «exercise programs against children and adolescent obesity», «exercise programs for populations with diseases» and «fitness programs for older adults». Within the top 20 there are 14 trends that coincide with the national survey of the previous year, with slight changes in position; 11 equivalences with the Spanish ranking and 9 with the 2021 international survey ranking. The results show a relevance of the practice of physical activity for health and well-being-oriented purposes, as well as a growing interest in the use of technology in the fitness sector.

Keywords: Colombian Fitness survey, Fitness trends, Fitness industry, ACSM survey.

Introducción

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, *American College of Sports Medicine*) es una de las instituciones más relevantes internacionalmente en el ámbito del ejercicio en relación con la salud, y entre sus objetivos se encuentra la promoción de la investigación científica, educación y aplicaciones prácticas de la medicina deportiva y la actividad física orientada a la salud. Una de sus múltiples aportaciones ha sido la implementación de las encuestas internacionales en tendencias del fitness que se realizan anualmente desde el año 2006 (Thompson, 2006-2021). Estas encuestas identifican las 20 tendencias más relevantes en el sector

de fitness en el contexto internacional y su repetición a lo largo del tiempo, permite analizar su evolución contribuyendo a tener conocimiento en perspectiva sobre aquellas tendencias más importantes identificadas por los profesionales del sector. Los resultados obtenidos tienen el objetivo facilitar la toma de decisiones estratégicas a las empresas del sector del fitness a nivel comercial y económico, (Thompson, 2019; Veiga et al., 2021).

Esta iniciativa del ACSM ha propiciado que en los últimos años encuestas similares sobre tendencias fitness se hayan replicado a nivel regional en diferentes países para poder obtener información sobre las especificidades regionales. El primer país en replicar estas encuestas ha sido España (de la Cámara et al., 2020; Veiga et al., 2017, 2018, 2019, 2021) que ha conseguido esbozar un perfil de la evolución de las tendencias en este país en los últimos cinco años. Posteriormente otros países han

repicado la implementación nacional de este tipo de encuestas, como China (Li et al., 2018; Li, Han, et al., 2019; Li, Wang, et al., 2019) México (Gómez Chávez et al., 2020), Brasil y Argentina (Amaral y Palma, 2019) y Grecia (Batrakoulis et al., 2021). Asimismo, en 2019 la encuesta fue implementada a nivel paneuropeo recogiendo información de profesionales de las bases de datos de Europe Active y el ACSM (Batrakoulis, 2019). Por su parte Kercher y colaboradores han realizado en los últimos años estudios comparativos donde han recopilado la información aportada por encuestas de diferentes países (Kercher, 2018; Kercher et al., 2019), línea de trabajo que ha concluido con la publicación en el año 2021 de un artículo compilatorio de los resultados de todas las encuestas que se estaban realizando en diferentes países alrededor del mundo (Kercher et al. 2021). El progresivo incremento del número de estudios que replican los objetivos y la metodología de la encuesta internacional muestra el creciente interés entorno a la investigación de las tendencias en el sector del fitness alrededor del mundo.

En Colombia, la primera encuesta nacional sobre tendencias del fitness se realizó en 2018, repitiéndose en 2019 y 2020. Sin embargo, los resultados obtenidos de esas encuestas no han sido publicados, constituyendo el presente trabajo el primero en recopilar y dar difusión a los resultados obtenidos sobre tendencias del fitness en dicho país. Los resultados previamente obtenidos en Colombia se han utilizado en el presente trabajo como punto de partida para poder evaluar las posibles variaciones en las tendencias de los últimos años. El estudio desarrollado en Colombia, igualmente que los desarrollados en otras partes del mundo, reproduce la metodología de las encuestas internacionales en tendencias de fitness promovidas por el ACSM (Thompson, 2006-2021) en que se analizan y presentan anualmente las 20 tendencias fitness predominantes.

El año 2020 ha estado marcado por la aparición de la enfermedad COVID-19 provocando una situación de máxima gravedad que conllevó la declaración de una pandemia mundial. El estado de alerta sanitaria obligó a muchos países a ordenar el confinamiento domiciliario de la población en determinados periodos de tiempo, exceptuando el cierre de los servicios esenciales, generando un gran impacto en la economía mundial y en la Colombia en particular (Bonet-Morón et al., 2020).

Esta excepcional situación afectó notablemente al sector del fitness, que tuvo que paralizar su actividad presencial durante el período de confinamiento, con graves consecuencias para la mayoría de trabajadores

del sector. Una vez terminado este periodo, la legislación establecida por los gobiernos permitió una reapertura progresiva de las actividades deportivas, así como en otros sectores, siempre contando con estrictas medidas de higiene, distanciamiento social y restricciones en el uso de las instalaciones y materiales (Jiménez Gutiérrez et al., 2020; Valcarce-Torrente y García-Fernández, 2020). Las restricciones señaladas y la interiorización de las medidas de seguridad provocaron un cambio sustancial en la oferta y en la demanda de los servicios ofrecidos, así como en la forma de consumir del usuario. Este contexto probablemente haya afectado en las respuestas de los profesionales encuestados, motivo por el que también se trata de discutir la posible influencia de la pandemia en los resultados obtenidos.

La presente investigación replica la encuesta internacional del ACSM en el contexto de Colombia para identificar las tendencias en fitness para el año 2021 con el fin de incorporarse al conjunto de países que han comenzado a replicarla anualmente a nivel regional. Los resultados obtenidos se compararán por un lado, con la encuesta nacional de Colombia de tendencias en fitness realizada para el año 2020 y por otro, con el ranking de tendencias español e internacional para el año 2021.

Metodología

La recopilación de información siguió la metodología empleada por las encuestas internacionales de tendencias fitness realizadas desde 2006 por el ACSM (Thompson, 2006-2021) que se realiza a través de un cuestionario online enviado a los profesionales del sector del fitness en diversas partes del mundo. En el caso de Colombia la encuesta se envió a los profesionales del sector deportivo en Colombia a través de la Fundación Universitaria del Área Andina.

Las tendencias fitness a valorar por los participantes en la encuesta colombiana se basaron en las 32 tendencias más representativas de la encuesta española de 2020 (De la Cámara et al., 2020). Se tomarán de referencia los resultados españoles al considerarse que el contexto cultural de otro país hispanohablante podría ajustarse más a la realidad colombiana, tras la consulta sobre la adecuación de las tendencias a un grupo de directores de centros deportivos de Bogotá. Las tendencias finalmente incluidas en la encuesta colombiana pueden verse en la Tabla 1.

El formulario estuvo compuesto por un total de dieciséis preguntas. En la primera parte de la encuesta se recopiló la información descriptiva de la muestra

Tabla 1.
Potenciales tendencias fitness para 2021

Orden en encuesta	Nombre o denominación
1	Profesionales de fitness formados, cualificados y con experiencia
2	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
3	Entrenamiento funcional
4	Entrenamiento en suspensión
5	Entrenamiento con el peso corporal
6	Entrenamiento personal
7	Actividades al aire libre
8	Entrenamiento de fuerza
9	Entrenamiento del core
10	Programas de fitness para adultos mayores
11	Programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes
12	Crossfit
13	Entrenamiento en circuito
14	Programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades (diabetes, cáncer, osteoporosis, cardiovasculares...)
15	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes
16	Entrenamiento pre y pos-parto
17	Zumba y otras actividades Dance fitness
18	Pilates
19	Trabajo de tonificación con soporte musical (Body Pump y similares)
20	Ciclismo indoor
21	Yoga
22	Rodillos de flexibilidad y movilidad (foam roller)
23	Clases colectivas / grupales (group training)
24	Corrección postural (fitness postural)
25	Estudios de fitness y centros fitness
26	Prevención/readaptación funcional de lesiones
27	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas)
28	Entrenamiento específico para un deporte
29	Programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo
30	Clases remotas / Online
31	"Receta deportiva": derivación a programas de ejercicio por profesionales sanitarios
32	Ampliación horarios prestación de servicios (gimnasios 24 h y de horario extendido)

(género, edad, departamento y ciudad de residencia, número de años de experiencia en el sector, ámbito del fitness en el que trabaja, ocupación y situación laboral, así como su lugar principal de trabajo). La encuesta se distribuyó por email utilizando la plataforma *Google Forms* a un total de 3.800 profesionales del sector del fitness en las diferentes regiones y departamentos de Colombia. Asimismo, se remitieron recordatorios cada 15 días durante el tiempo de vigencia del formulario entre los meses de Julio, Agosto y Septiembre de 2020, obteniéndose un total del 1700 respuestas, lo que significó un ratio de respuesta del 44,7%, lo que supone una tasa de respuesta ostensiblemente superior a la que se suele describir en la encuesta internacional u otras encuestas regionales (a excepción de la encuesta china que reporta una tasa similar). La muestra fue incidental sin selección aleatoria pero con una estimación de error muestral, bajo el supuesto de muestreo aleatorio simple, población infinita, nivel de confianza del 95% y $P=Q$, de $\pm 1.97\%$ (Pita-Fernández, 1996)

Siguiendo el procedimiento llevado a cabo en las encuestas internacionales, para valorar la relevancia de las tendencias se utilizó una escala tipo Likert de 1 (menor probabilidad de ser una tendencia) a 10 (mayor probabilidad de ser una tendencia). Una vez recopiladas las respuestas a la encuesta, se procedió al cálculo de la media de las puntuación otorgada a cada una de las tendencias a través del programa de cálculo Excel, con el fin de identificar las 20 más relevantes y conformar el top-20 de tendencias en fitness en Colombia para el

año 2021, a partir de las cuales se procedió a realizar la comparación con los resultados de la encuesta anterior en Colombia y el top-20 de tendencias fitness en España y en el mundo.

Resultados

Las tablas 2 y 3 presentan los resultados correspondientes a las características e información descriptiva de los participantes. De la totalidad de la muestra un 67,65% de los encuestados fueron hombres frente a un 32,35% de mujeres. Por otro lado, la edad de los encuestados osciló en su mayoría «entre 22 y 34 años» (42,35%) y «entre los 35 y los 44 años» (39,71%).

Los participantes de la encuesta contaban en términos generales con una amplia experiencia en el sector, ya que un 27,76% declaró tener «entre 3 y 5 años» de experiencia y el 22,74% ascendía a «entre 5 y 7 años»; aunque solo la mitad indicó que su situación laboral en el sector del fitness suponía su ocupación principal. Respecto al lugar de trabajo, un 26,47% lo hacía a domicilio, un 23,53% en un centro privado y un 23,53% en un centro de gestión pública, la mayoría dentro del ámbito del fitness comercial (61,18%) ocupando la mayor parte cargos de coordinadores y entrenadores personales (29,14% y 26,29%, respectivamente). Por último, el 50,59% de los profesionales encuestados afirmaron tener unos ingresos mensuales de dos a cuatro salarios mínimos legales vigentes en Colombia, (siendo el salario mínimo colombiano de 877.803 pesos colombianos, aproximadamente 208 dólares)

Tabla 2
Características descriptivas de la muestra

Características descriptivas de la muestra	
Sexo	
Mujer	32,35
Hombre	67,65
Edad	
De 22 a 34 años	42,35
De 35 a 44 años	39,71
De 45 a 54 años	10,00
De 55 a 64 años	4,71
Mayor 65 años	3,24
Años de experiencia en el sector	
Menos de 1 año	18,82
De 1 a 3 años	28,24
De 3 a 5 años	21,76
De 5 a 7 años	22,47
De 7 a 9 años	4,71
De 10 a 20 años	2,53
Más de 20 años	1,47
Lugar de trabajo	
Centro privado	23,53
Centro de gestión pública	23,53
Estudio Fitness	8,82
Espacios al aire libre	14,71
A domicilio	26,47
Otro	2,94
Sector fitness en el que trabaja	
Fitness comercial	61,18
Fitness comunitario	14,71
Fitness corporativo	15,29
Fitness médico	8,82
Situación laboral en sector fitness	
Trabajo a tiempo completo	50,00
Trabajo a tiempo parcial sin otro trabajo	35,29
Trabajo a tiempo parcial con otro trabajo	14,71
No trabajo actualmente en el sector, estoy en paro	0,00

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%)

Tabla 3
Ocupaciones y nivel de ingresos de los encuestados

Ocupación	
Propietario centro/Empresario	1,76
Gerente	4,41
Coordinador/a	29,41
Instructor clases grupales	14,71
Instructor de planta	14,71
Entrenador/a personal	26,29
Profesional de la salud (médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	8,71
<i>Ingresos mensuales</i>	
Menos de un salario mínimo	44,94
De dos a cuatro salarios mínimos	50,59
De cinco a siete salarios mínimos	4,12
Más de ocho salarios mínimos	0,35

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%). Según el decreto 1785 del 29 de diciembre de 2020, el salario mínimo en Colombia para 2021 es de 908.526 pesos, 208 euros.

La tabla 4 muestra la valoración y posicionamiento de las tendencias fitness para el 2021 en Colombia, que se comparan con los mismos resultados de la encuesta realizada el año anterior. Los datos indican que seis de las tendencias del top-20 difieren entre sí, incorporándose para el año 2021 las siguientes: «clases remotas / online» (#1), «apps de ejercicio para teléfonos inteligentes» (#2), «ciclismo indoor» (#6), «yoga» (#8), «pilates» (#15), «entrenamiento pre y post parto» (#6). Asimismo, salieron fuera de la lista seis de las tendencias más importantes para el año anterior: «crossfit», «clases colectivas / grupales», «ampliación de horarios prestación servicios», «actividades al aire libre», «trabajo de tonificación con soporte musical» y «receta deportiva». Uno de los aspectos más destacables en los resultados de la encuesta del año 2021 es la aparición en las dos primeras posiciones de tendencias que nunca habían estado en el ranking colombiano, ambas

Tabla 4
Ranking de tendencias de fitness en las últimas encuestas nacionales colombianas (años 2021 y 2020)

Tendencias Encuesta Colombia 2020	Tendencias Encuesta Colombia 2021
1 Entrenamiento de fuerza	Clases remotas / online
2 Entrenamiento funcional	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes
3 Programas de fitness para adultos mayores	Programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes
4 Programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes	Programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades (diabetes, cáncer, osteoporosis, cardiovasculares...)
5 Entrenamiento en circuito	Programas de fitness para adultos mayores
6 Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Ciclismo indoor
7 Programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades (diabetes, cáncer, osteoporosis, cardiovasculares...)	Entrenamiento en circuito
8 Profesionales de fitness formados, cualificados y con experiencia	Yoga
9 Entrenamiento personal	Entrenamiento funcional
10 <i>Crossfit</i>	Entrenamiento de fuerza
11 <i>Clases colectivas / grupales (group training)</i>	Entrenamiento personal
12 <i>Ampliación horarios prestación de servicios (gimnasios 24 h y de horario extendido)</i>	Profesionales de fitness formados, cualificados y con experiencia
13 <i>Actividades al aire libre</i>	Entrenamiento con el peso corporal
14 Entrenamiento con el peso corporal	Zumba y otras actividades Dance fitness
15 <i>Trabajo de tonificación con soporte musical (Body Pump y similares)</i>	Pilates
16 Entrenamiento del core	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
17 Zumba y otras actividades Dance fitness	Entrenamiento pre y pos-parto
18 Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas)	Entrenamiento del core
19 Prevención/readaptación funcional de lesiones	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas)
20 <i>"Receta deportiva": derivación a programas de ejercicio por profesionales sanitarios</i>	Prevención/readaptación funcional de lesiones

Nota: Las tendencias en "negrita" muestran diferencias en las tendencias identificadas dentro del top 20 entre las encuestas nacionales de 2019 y 2020; las tendencias en "cursiva" son aquellas que desaparecen de la encuesta nacional en año 2020

relacionadas con la tecnología.

Aunque los rankings de ambos años tienen una alta tasa de coincidencia (70%) la mayoría de las tendencias que se mantuvieron sufrieron pequeños cambios, de menos de 3 posiciones, que fueron generalmente descendentes. Se observa, sin embargo, algunos cambios más drásticos, específicamente «entrenamiento de fuerza», que ocupó la primera posición para 2020 ocupa el puesto número 10 en el año 2021 y, del mismo modo, «entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)» que desciende diez posiciones ocupando en el puesto número 16. En cuanto, a las variaciones ascendentes se puede destacar los «programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades» (posición 4) y «zumba y otras actividades dance fitness» (posición 14) que suben 3 puestos respectivamente en relación a la encuesta de 2020.

En la tabla 5 se muestran de forma comparativa los resultados de la presente encuesta en Colombia junto con el top 20 de la encuesta internacional (Thompson, 2021) y el top 20 de la encuesta española (Veiga, et al.,

Tabla 5
Comparación del Top20 de la encuesta nacional colombiana de año 2021 con la española e internacional del año 2021

Tendencias Encuesta Colombia 2021 (Presente estudio)	Tendencias Encuesta España 2021 (Veiga, et al., 2021)	Tendencias Encuesta Internacional para 2021 (Thompson, 2020)
1 Clases remotas / online	Ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento online
2 Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	Contratación de profesionales "certificados"	Tecnología "vestible"
3 Programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes	Entrenamiento personal	Entrenamiento con el peso corporal
4 <i>Programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades (diabetes, cáncer, osteoporosis, cardiovasculares...)</i>	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Actividades de fitness al aire libre (outdoor activities)
5 Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento funcional	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
6 Ciclismo indoor	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Entrenamiento virtual
7 Entrenamiento en circuito	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Ejercicio es Medicina ©
8 <i>Yoga</i>	Nutrición y fitness	Entrenamiento con pesos libres
9 Entrenamiento funcional	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	Programas de fitness para adultos mayores
10 Entrenamiento de fuerza	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento personal
11 Entrenamiento personal	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Coaching de salud/Wellness coaching
12 Profesionales de fitness formados, cualificados y con experiencia	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes
13 Entrenamiento con el peso corporal	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	Contratación de profesionales "certificados"
14 Zumba y otras actividades Dance fitness	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Entrenamiento funcional ("de fitness")
15 Pilates	Fitness online	Yoga
16 Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento con el peso corporal	Ejercicio para pérdida de peso
17 Entrenamiento pre y pos-parto	Clases de "pos-rehabilitación" (para personas con enfermedades)	Clase colectivas (group training)
18 Entrenamiento del core	Prevención/readaptación funcional de lesiones	Medicina del Estilo de Vida (Lifestyle medicine)
19 <i>Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas)</i>	Entrenamiento con pesos libres	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness ("Licensure" for fitness professionals)
20 <i>Prevención/readaptación funcional de lesiones</i>	Clases colectivas (group training)	Mobilidad / Dispositivos miofasciales

Nota: Las tendencias en "negrita" muestran las tendencias que no aparecen dentro del top 20 de las encuestas española e internacional y las tendencias mostradas en "cursiva" resaltan aquellas que no aparecen únicamente en una de las dos.

2021). Al comparar la encuesta internacional y la colombiana se observan nueve tendencias coincidentes. Tanto en Colombia como en la encuesta internacional el «entrenamiento online» se posiciona en el primer lugar para el año 2021, siendo la única tendencia que coincide en su posición. Por otro lado, las tendencias de Colombia coincidentes con el estudio español son algo más, ascendiendo a 11 equivalencias dentro del top 20 sin ninguna posición que sea exactamente igual. Si se comparan simultáneamente las tres encuestas, se observan 8 tendencias coincidentes: «clases remotas / online», «apps de ejercicio para teléfonos inteligentes», «programas de fitness para adultos mayores», «entrenamiento funcional», «entrenamiento personal», «profesionales de fitness formados, cualificados y con experiencia», «entrenamiento con el peso corporal» y «entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)». En contraposición, las ocho tendencias que se muestran destacadas en negrita en la tabla dentro del ranking de Colombia, quedan excluidas del panorama internacional y español, específicamente: «programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes», «ciclismo indoor», «entrenamiento en circuito», «entrenamiento de fuerza», «zumba y otras actividades dance fitness», «pilates», «entrenamiento pre y pos-parto» y «entrenamiento del core». Remarcadas en cursiva se muestran las tendencias colombianas que desaparecen únicamente en una de las otras dos encuestas, en concreto:» «programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades», «equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas)», «prevención/readaptación funcional de lesiones» en la encuesta internacional y «yoga» en la encuesta española.

Discusión

El presente estudio ha tenido como finalidad identificar las tendencias fitness en Colombia para el año 2021, de acuerdo con la percepción de los profesionales del sector deportivo en este país. Con el fin de analizar su evolución se ha comparado con los resultados obtenidos de la misma encuesta para el año 2020 y también se han comparado con la encuesta internacional (Thompson, 2021) y española (Veiga et al., 2021) para el año 2021, frente a la cuáles se discutirán los resultados obtenidos a continuación.

1. Clases Remotas / Online. El aumento de utilización de plataformas tecnológicas online para el acompañamiento y realización de los planes de entrenamiento y sesiones con los usuarios en tiempo

real de forma virtual, parece estar determinada por el contexto extraordinario en el que se desarrolló la encuesta (confinamiento nacional y pandemia mundial). La imposibilidad de disponer de espacios físicos seguros en el que poder desarrollar los entrenamientos y ante el desafío de entrenar a los usuarios a distancia, parece haber aumentado la valorización de las herramientas online tanto en directo como en diferido (Thompson, 2021). Este aspecto se ha identificado también en la encuesta internacional donde ha obtenido el primer puesto de su lista de tendencias, y con menor intensidad en España, donde se situó en quinceavo puesto.

2. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes. Se tratan de herramientas tecnológicas que brindan al usuario diferentes propuestas o planificaciones de entrenamiento (ya sean de forma general o específica), así como clases grabadas, acompañamiento en función del nivel del entrenado, etc. El uso de esta tecnología se ve aumentado por su facilidad de consecución y adaptabilidad a cualquier dispositivo logrando posicionarse en el segundo lugar para el 2021 en Colombia, muy por delante de las posiciones obtenidas en las encuestas española e internacional donde se encuentran en el undécimo y duodécimo lugar. El crecimiento de la utilización de apps de entrenamiento por parte de usuarios y entrenadores es una buena forma de mejorar la comunicación entre ambos y facilita la planificación del entrenamiento (Kercher, et al., 2021).

3. Programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes. Tendencia que está centrada en la promoción de la actividad física saludable y ocio activo de manera sistematizada en la población infantil y juvenil, con el fin de prevenir la obesidad a edades tempranas. En el caso de España y el ranking general de 2021 es relevante la importancia de los programas de pérdida de peso (que queda fuera del ranking de Colombia) sin incidir en el rango de edad. En cualquier caso, a nivel nacional parece suscitar bastante preocupación debido a los niveles de sobrepeso infantil ya que en 2020 también estuvo entre las tendencias de más valoradas (puesto 4).

4. Programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades. Algunas de las más comunes podrían ser diabetes, cáncer, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, etc. Como se ha señalado en párrafos anteriores; cada vez es más consolidado el uso del ejercicio físico como factor relevante para la salud en pacientes que sufren diversas enfermedades. Esta tendencia se puede equiparar en el contexto internacional a la tendencia de «Exercise is Medicine» que propone

el uso terapéutico del ejercicio a través de un largo espectro de enfermedades (Thompson, 2021). Por esta razón, se está promoviendo la creación de programas de actividad física para grupos con necesidades específicas. Esta tendencia ha ascendido 3 puestos en el ranking respecto al año pasado en Colombia y también se encuentra dentro del top 20 de tendencias en España (17). Veiga y colaboradores señalan que el riesgo de contagiarse de COVID-19 en estas poblaciones, especialmente vulnerables, puede haber hecho que descienda su posición en el ranking respecto a años 2020, fenómeno que también podría haberse producido en Colombia (Veiga et al., 2021).

5. Programas de fitness para adultos mayores. Esta tendencia desciende de posición en el contexto nacional colombiano en relación al año anterior (posición 3). Los programas de atención al adulto mayor se enfocan en el desarrollo de un envejecimiento saludable, presentando estrategias de mejora de la salud de la persona en todos los niveles. Para ello se trabajan sus capacidades tanto físicas como mentales, logrando no solo un impacto en sus aptitudes motoras sino también en la independencia del usuario o su habilidad de socialización. En el caso de España y la encuesta internacional, podemos observar una relevancia menor de esta tendencia al ocupar los puestos 10 y 9 respectivamente.

6. Ciclismo indoor. Esta tendencia se posiciona en el ranking que en sexto lugar, posición relevante que puede ser debido en gran parte a la popularidad del ciclismo en Colombia. La actividad se desarrolla en bicicleta estática ayudándose de la tecnología para simular la dificultad y características del ciclismo de ruta. Esta tendencia se incorporó al top-20 de 2021, sin que hubiera hecho su aparición en las dos encuestas anteriores.

7. Entrenamiento en circuito. Esta modalidad incluye trabajo con peso corporal y diversos implementos, organizándose estaciones con pausas activas o pasivas entre ellas logrando un trabajo integral de las capacidades físicas. El dinamismo y variabilidad que presenta en cada entrenamiento suele crear una gran adherencia y motivación de los usuarios, adaptándose a las condiciones del contexto actual. A pesar de ubicarse en un puesto relevante, desciende dos posiciones respecto al año anterior. Por el contrario, esta tendencia no aparece dentro del top-20 de la encuestas española e internacional.

8. Yoga. Esta es una tendencia muy valorada en el sector y conocida desde hace años, que ha tomado una mayor relevancia en Colombia respecto a años anteriores

en los nunca se había situado dentro del top 20. Esto podría deberse a que la situación actual habría despertado un mayor interés por las actividades orientadas a rebajar los niveles de estrés y mejorar el componente psicológico de la salud. En esta línea, Kercher et al. (2021) relaciona el cierre de gimnasios brasileños por la pandemia con una transición desde el fitness hacia el *wellness*, incrementando la práctica de hábitos saludables personales en casa que podrían incluir este tipo de modalidades. El yoga aparece una vez más en el top 20 internacional (puesto 15), pero mostrando una tendencia descendente desde 2018.

9. Entrenamiento funcional: Esta tendencia pierde en Colombia siete puestos respecto al año 2020, pero se mantiene dentro de las top 10 para el año 2021. En los últimos años se observa un incremento de la popularidad de esta metodología, que utiliza la ejecución de actividades cotidianas variadas y adaptadas a los objetivos del usuario. Mientras que en España esta tendencia asciende al puesto número 5, en la encuesta internacional no es tan valorada (puesto n° 14). La imposibilidad de acceso a los gimnasios probablemente ha contribuido al aumento de la relevancia de esta tendencia, ya que se basa en ejercicios variados con poco material.

10. Entrenamiento de fuerza. Supone uno de los resultados más destacables dado que ocupó el puesto número 1 de las tendencias para el año 2020 en Colombia mientras que para el 2021 se sitúa en el puesto 10. Esta tendencia no aparece dentro del top-20 de las encuestas española e internacional, pues las últimas dos ediciones de estas encuestas se ha descartado con esta denominación por considerarse muy genérica, pasando a denominarse «entrenamiento con peso libre», y ocupando las posiciones n° 19 y n° 8 respectivamente en el año 2021.

11. Entrenamiento personal. Esta tendencia desciende dos posiciones respecto a 2020, quedando en el puesto 11 para el 2021. El acompañamiento por parte de un profesional y la individualización de su entrenamiento se ha extendido y ganado mucha popularidad a lo largo de los años debido a los beneficios de la personalización del entrenamiento y efecto en la motivación, seguridad y compromiso del usuario. Por otra parte, el distanciamiento social y las medidas de higiene actuales, favorecen el desarrollo de actividad individual o en pequeños grupos (Thompson, 2020; Kercher et al., 2021, Veiga et al., 2021) en contraposición con las actividades dirigidas o grupos numerosos.

12. Profesionales de fitness formados,

cualificados y con experiencia. En el sector del fitness la oferta y la demanda crecen día a día, y los usuarios son cada vez más conscientes de la importancia de buscar profesionales cualificados. Por otra parte, el intrusismo laboral hace que el propio sector solicite cada vez más una mayor regulación y cualificación de los profesionales. Es, por tanto, cada vez más fundamental que los entrenadores cuenten con una certificación que avale sus conocimientos y competencias, más aún, cuando su actividad profesional se dirige a personas cuyos objetivos están orientados a la salud y el bienestar. Contar con profesionales formados y cualificados se ubica en el puesto 12 para el 2021 y es una tendencia que muestra progresión ascendente en las encuestas colombianas. Tanto en España como a nivel internacional, esta tendencia ha cambiado de denominación recogiendo en las encuestas actuales como la contratación de profesionales certificados y aparece dentro del top-20 en ambas encuestas, si bien con una posición destacablemente más relevante en España (posición nº 3) que en la encuesta internacional (puesto nº13). Ambas encuestas recogen, además, en relación a los profesionales de sector, la regulación del ejercicio profesional ocupando las posiciones 11 y 19 respectivamente.

13. Entrenamiento con el peso corporal. El trabajo con el propio peso se ha posicionado en el puesto 13 para el año 2021, mejorando una posición respecto al año anterior. Ésta se encuentra cerca de la valoración obtenida en España (posición 16), pero muestra una gran diferencia con su posición en la encuesta internacional en la que se sitúa en tercer lugar. El entrenamiento con peso corporal, al utilizar el mínimo material posible, resulta una manera sencilla y económica de entrenar de manera efectiva.

14. Zumba y otras actividades dance fitness. Esta tendencia ha ascendido tres posiciones respecto a la encuesta colombiana de año 2020. Esta tipo de actividades, basado la realización de ejercicios aeróbicos al ritmo de la música, no parece tener una gran relevancia en el ámbito internacional ya que no aparece en ninguna de las encuestas naciones les publicadas (Kercher, 2021) ni tampoco en la encuesta internacional, donde apareció por última vez en el año 2012 (Thomas, 2011). Dado que la actividad de Zumba se basa específicamente en el acompañamiento con música latina, esto podría explicar que esta tendencia se mantenga relevante en el contexto colombiano.

15. Pilates. Al igual que en el caso del yoga, esta tendencia aparece en el top 20 colombiano para el año 2020. La actividad de pilates está centrada en el trabajo

corporal bajo tensión dinámica enmarcado en la concentración y control del mismo, así como la toma de consciencia de la respiración y la corrección postural. A diferencia de lo que ocurre con el yoga, la actividad de pilates no aparece en el top-20 de ninguna otra encuesta nacional para el año 2021 (Kercher et al. 2021), mientras que esta actividad desapareció del top-20 de las encuestas internacionales en el año 2010 (Thomas, 2009).

16. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT). Esta tendencia sufre uno de los mayores descensos respecto al año anterior, perdiendo 10 posiciones. El HIIT es una actividad de gran exigencia cardiovascular, donde se intercalan intervalos de trabajo y descanso variables que generalmente varían entre 20" a 30" y 10" a 15" de recuperación. Esta es una actividad recomendada para usuarios con un acondicionamiento previo suficiente y debe estar correctamente estructurada y guiada por un profesional. En la encuesta internacional se ubica en quinto lugar, muy por encima de la posición de la encuesta colombiana y la española (posición nº 12). Este entrenamiento se popularizó mucho en España hace unos años (primer puesto en 2017) y posteriormente en Sudamérica, pero en los últimos años ha perdido relevancia, fenómeno que puede deberse, como exponen Veiga y colaboradores, a su posible asociación con un mayor número de lesiones (Veiga et al., 2020).

17. Entrenamiento pre y posparto. Reaparece en 2021 ubicándose en la posición 17, ya que en 2020 fue una de las tendencias que desapareció del top 20. El trabajo con gestantes y madres está encaminado a la promoción de la salud tanto de ellas como del bebé, mediante la realización de trabajos respiratorios y fortalecimiento del suelo pélvico, además de educar mediante el principio «una madre activa, un niño activo» y fortalecer el vínculo materno-filial. En el caso de España, esta tendencia solamente formó parte de las tendencias mejor evaluadas en el año 2020, volviendo a desaparecer en el año 2021.

18. Entrenamiento del core. Este entrenamiento, con orientación específica al trabajo de la zona media y la mejora de la postura corporal, a pesar de bajar dos posiciones respecto a 2021, se sigue manteniendo dentro del top-20 en las tendencias en Colombia, mientras que ha desaparecido en los últimos años tanto de la encuesta española como de la encuesta internacional.

19. Equipos multidisciplinares de trabajo. Al igual que el caso anterior, esta tendencia ha descendido una posición en relación al 2020 ocupando el puesto 19 pero logrando mantenerse dentro del top-20 de las más

valoradas. La orientación hacia la actividad física saludable, la individualización y especificidad del proceso de entrenamiento hacen deseable el trabajo coordinado de profesionales de distintas disciplinas (profesionales de ejercicio, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos, médicos...) para optimizar la consecución de los objetivos pretendidos. Esta tendencia ha sido propuesta específicamente en las encuestas españolas, en la que ocupó una relevante séptima posición en la encuesta del año 2021, y carece de equivalente en las encuestas internacionales (Veiga et al., 2021).

20. Prevención/readaptación funcional de lesiones. Esta tendencia, vinculada al uso del ejercicio tanto como medida preventiva como terapéutica en relación a las lesiones, se encuentra dentro del top 20 de la encuesta colombiana, pero ocupando las últimas posiciones como en el año 2020, donde ocupó la posición 19. Esta ubicación en el ranking es similar a la obtenida en la encuesta española (posición 18), mientras que es una tendencia que no se propone en la encuesta internacional de la ACSM.

El análisis global de las tendencias incluidas en el ranking de Colombia refleja el mantenimiento dentro del top-20 de numerosas tendencias presentes en la encuesta del año anterior. Existen algunos cambios representativos en su posicionamiento, así como la aparición de seis nuevas tendencias dentro de las 20 más valoradas. Uno de los principales resultados que se evidencia es la relevancia que le dan los profesionales encuestados a aquellas tendencias orientadas a la práctica de actividad física en el domicilio, provocada por las restricciones ocasionadas por la COVID-19 y que tiene que ver con el entrenamiento usando dispositivos digitales y formatos de clases virtuales. Asimismo, se observa un enfoque hacia la actividad física orientada a la salud y el bienestar, así como la realización de entrenamiento dirigido o acompañado por personal cualificado. Atendiendo a los resultados recopilados por Kercher et al. (2021) de las encuestas realizadas en los países geográficamente más cercanos, se observa que Brasil sigue un patrón similar al de Colombia, en gran medida influidos por el mercado norteamericano (Amaral et al., 2019). Por el contrario, los resultados de México no sitúan las nuevas tecnologías aplicadas al ejercicio como una tendencia.

Las similitudes entre las dos encuestas colombianas (con 14 tendencias coincidentes) es mayor que la existente con las encuestas internacional y española donde solo coinciden un total de 9 y 11 tendencias respectivamente. Un aspecto relevante es el hecho de

que las tendencias «clases colectivas / grupales» y «actividades al aire libre» que se desaparecieron entre las más valoradas en Colombia en el año 2020, sí aparecen dentro del top 20 internacional y español para el año 2021. Además, la influencia de la pandemia sugiere que podría coincidir con la preferencia por la práctica de actividades al aire libre; pero no con las clases grupales, que se verían negativamente afectadas por el distanciamiento social.

El sector del fitness en Colombia sigue desarrollándose y creciendo para adquirir una mayor relevancia en la sociedad; así como una mayor profesionalización de todos sus agentes en cuanto a la formación académica y cualificación de sus profesionales. La elaboración de este tipo de evaluaciones del sector, serán indispensables para aportar información con un mayor rigor científico que permita una mejor prestación del servicios de los proveedores a sus clientes y usuarios.

Limitaciones y fortalezas

El estudio presenta las limitaciones propias de las encuestas online (Díaz de Rada, 2012) tales como los errores de cobertura, la ausencia de aleatoriedad de las muestras y las relacionadas con la tasa de respuestas. Para la encuesta de 2021 se presentó una ligera disminución en la participación de encuestados en relación con la encuesta de 2020 (44,7% frente a 51,9%). Pese a estas limitaciones, se obtuvieron respuestas de profesionales del sector provenientes de todas las regiones de Colombia, que desarrollaban su labor tanto en el sector privado como el público, que representaban un amplio grupo de edades y de los cuales el 85% su trabajo en el sector de fitness representaba su dedicación principal.

Como fortaleza del estudio puede señalarse la replicación de la metodología de las encuestas internacionales sobre tendencias en fitness promovidas por el ACSM, lo que permite sumar sus resultados al conjunto de encuestas regionales que están replicando esta metodología para informar sobre las tendencias de fitness en diversas partes del mundo.

Conclusiones

Las tendencias fitness en Colombia para el año 2021 presentan una similitud significativa con las identificadas para el año 2020, con 14 tendencias coincidentes en el top 20, si bien, con diversos cambios en su posicionamiento. Las seis nuevas incorporaciones en el

ranking del presente año, evidencian el interés por el entrenamiento enfocado a la salud y el bienestar personal, la realización de programas de ejercicio para poblaciones específicas y el uso de la tecnología como herramienta alternativa a las clases presenciales o para mejorar la atención al cliente. El fenómeno del incremento y la relevancia del uso de la tecnología parece relacionarse con la actual situación sanitaria y las medidas restrictivas adoptadas por las autoridades sanitarias en Colombia como en el resto de los países del mundo. Con la presente encuesta y la publicación de sus resultados, Colombia se une al elenco de países que realizan este tipo de estudios, lo que permitirá extraer conclusiones a lo largo del tiempo y analizar las características del sector deportivo y del fitness colombiano, contribuyendo a su desarrollo y en beneficio de los agentes del sector, por lo que resultará necesario seguir desarrollando esta línea de investigación pionera en Colombia en los próximos años.

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>
- de la Cámara, M., Valcarce-Torrente, M. & Veiga, O. L. (2019). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020. *Retos*, 37(37), 434-441. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74179>
- Batrakoulis, A., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, A. Z. & Fatouros, I. G. (2021). National Survey of Fitness Trends in Greece for 2021. DOI: 10.13189/saj.2020.080602
- Bonet-Morón, J. A., Ricciulli-Marín, D., Pérez-Valbuena, G. J., Galvis-Aponte, L. A., Haddad, E. A., Araújo-Junior, I. F., ... & Galvis-Aponte, L. A. (2020). Impacto económico regional del Covid-19 en Colombia: un análisis insumo-producto. *Documento de Trabajo sobre Economía Regional y Urbana*, 288. <https://doi.org/10.32468/dtseru.288>
- Díaz de Rada, V. (2012). Ventajas e inconvenientes de la encuesta por internet. *Papers. Revista de Sociología*, 97(1), 193-223.
- Gómez Chávez, L., Pelayo Zavalza, A. & Aguirre Rodríguez, L. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020. *Retos*, (39), 30-37. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.7811>
- Jimenez Gutierrez, A., Mayo Mauriz, X., Lopez Valenciano, A., & Ardanuy Pizarro, M. (2020). *Estudio del impacto del COVID-19 sobre el ecosistema del deporte espanol*. http://espanaactiva.es/wp-content/uploads/2020/02/Informe_estudio_FEA_ADESP_CSD_impacto_covid19_compressed.pdf
- Kercher, V. M. (2018). International comparisons: ACSM's worldwide survey of fitness trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 24-29.
- 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., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B., Feito, Y. & Alexander, C. et al. (2021). Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 20-31. doi: 10.1249/fit.0000000000000639
- Li, Y., Han, J., Lio, Y., Miao, L., Li, X. & Wu, X. (2018). 2018 China fitness trends: an online survey for fitness professionals in China. *Journal of Shanghai University of Sport*, 42(1), 41-46. <https://doi.org/10.16099/j.sus.2018.01.007-en>
- Li, Y., Wang, R., Han, J., Liu, Y., Wang, R. & Wu, X. (2019). 2019 China fitness trends: an online survey for fitness professionals in China. *Journal of Shanghai University of Sport*, 43(1), 86-92. <https://doi.org/10.16099/j.sus.2019.01.013-en>
- Li, Y., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Wang, R., Wu, X. & Cao, Z. (2019). China survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 19-27. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000522>
- Pita-Fernández, S. (1996). Determinación del tamaño muestral. *Cadernos de Atención Primaria*, 3(3), 138-141.
- 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/doi: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, 6-17. <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. *ACSMID 4s 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/10.1249/FIT.0000000000000341>
- Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trend for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10- 18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000526>
- Thompson, W. R. (2021). Worldwide survey of fitness trends for 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 10-19. doi: 10.1249/FIT.0000000000000631
- Valcarce-Torrente, M., & García-Fernandez, J, (2020). *Impacto COVID-19 en las Instalaciones Deportivas, Septiembre 2020*. Sevilla: Wanceulen <https://valgo.es/2do-informe-impacto-covid-19-en-las-instalaciones-deportivas>
- Veiga, O. L., Valcarce, M. & King, A. (2017). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2017. *Apunts. Educació Física I Esports*, 2(128), 108–125. [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 Clavero, A. & de la Cámara Serrano, M. (2017). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2018. *Retos*, (33), 279-285. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.59867>
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., King Clavero, A. & de la Cámara, M. Ángel. (2018). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2019. *Retos*, (35), 341-347. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.67353>
- Vorobiova, A. (2019). World and national fitness trends 2019. *Sport Sciences and Human Health*, 1(1), 62–69.

