

## Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2025

### National survey of fitness trends in Spain for 2025

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

\*Universidad Autónoma de Madrid (España), \*\*University of Minnesota (Estados Unidos), \*\*\*Universidad Alfonso X el Sabio (España)

**Resumen.** Esta novena edición de la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España tuvo como objetivo principal determinar cuáles son las 20 tendencias que los profesionales en el sector del fitness español identifican como más probables para el año 2025. Este estudio, replicó fielmente la metodología de la encuesta internacional sobre tendencias globales de fitness que es realizada anualmente por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM). De esta manera, se pretende conocer el estado actual del fitness español y su relación con el contexto internacional, lo cual podría ayudar a descubrir nuevas oportunidades en esta industria. La encuesta, la cual incluyó 56 tendencias, fue enviada por email a un total de 6.799 profesionales vinculados al fitness, así como promocionada en diversas redes sociales y entidades relacionadas. La encuesta obtuvo una tasa de respuesta del 6,2%, con un total de 411 profesionales que participaron (de los cuales el 26% fueron mujeres). Las cinco tendencias más relevantes para el año 2025 fueron, por orden decreciente: "ejercicio para bajar de peso", "entrenamiento personal", "entrenamiento en pequeños grupos", "entrenamiento funcional de alta intensidad (HIIFT)" y "programas de fitness para adultos mayores". La mayoría de las tendencias para el año 2025 fueron coincidentes con las del 2024 (16 de 20), aunque algunas de ellas cambiaron de posición notablemente. Las tendencias relacionadas con el entrenamiento personal y modalidades de entrenamiento se situaron entre las primeras posiciones del ranking. El entrenamiento de fuerza tradicional y el HIIT ganaron una mayor relevancia en esta edición, al igual que las tendencias relativas a la tecnología. Sin embargo, las tendencias vinculadas a la regularización de los profesionales del sector experimentaron un descenso notable en relevancia, al igual que aquellas relacionadas con la salud, las cuales siguen siendo más relevantes en el contexto internacional. Estos resultados ponen de manifiesto la constante evolución del sector del fitness en España y su divergencia respecto a las tendencias internacionales.

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

**Abstract.** This ninth edition of the National Survey of Fitness Trends in Spain had as its main objective to determine which are the 20 trends that professionals in the Spanish fitness sector identify as most likely for the year 2025. This study faithfully replicated the methodology of the international survey on global fitness trends that is conducted annually by the American College of Sports Medicine (ACSM). In this way, the aim is to know the current state of Spanish fitness and its relationship with the international context, which could help discover new opportunities in this industry. The survey, which included 56 trends, was sent by email to a total of 6,799 professionals linked to fitness, as well as promoted on various social networks and related entities. The survey had a response rate of 6.2%, with a total of 411 professionals participating (of which 26% were women). The five most relevant trends for the year 2025 were, in descending order: "exercise for weight loss," "personal training," "small group training," "high-intensity functional training (HIIFT)", and "fitness programs for older adults". Most of the trends for 2025 were coincident with those for 2024 (16 out of 20), although some of them changed their position noticeably. Trends related to weight loss and personal training were among the top positions in the ranking. Traditional strength training and HIIT gained greater relevance in this edition, as did technology-related trends. However, trends linked to the regularization of professionals in the sector experienced a notable decline in relevance, as did those related to health, which continue to have greater relevance internationally. These results highlight the constant evolution of the fitness sector in Spain and its divergence from international trends.

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

---

Fecha recepción: 05-09-24. Fecha de aceptación: 24-10-24

Oscar L. Veiga

oscar.veiga@uam.es

### Introducción

Durante los últimos 18 años, el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM: American College of Sports Medicine) viene realizando de forma anual la encuesta mundial sobre tendencias de fitness (Thompson, 2006-2023; A'Naja et al., 2024). En dicha encuesta, se recopilan datos de miles de profesionales de todo el mundo con el objetivo de predecir cuáles serán las 20 tendencias de fitness principales para el año siguiente tanto en los Estados Unidos como en el resto del mundo, (A'Naja et al., 2024). La encuesta de tendencias de fitness no trata de evaluar productos o servicios que puedan aparecer en clubes, centros recreativos o en comerciales de televisión o redes sociales, sino que pretende contribuir a fundamentar decisiones comerciales y de

desarrollo profesional, así como reconocer tendencias y necesidades específicas de las regiones donde se desarrolla para apoyar el crecimiento de la industria de la salud y el fitness (Thompson, 2023).

Siguiendo el ejemplo de la ACSM, España fue el primer país del mundo en replicar la metodología de las encuestas mundiales sobre tendencias de fitness a nivel nacional. Sin contar con la presente encuesta, ya se han publicado un total de 8 ediciones (de la Cámara et al., 2020; Veiga et al., 2017, 2018, 2019, 2021, 2022, 2023, 2024), lo cual ha propiciado el estudio del contexto particular del fitness en el país, detectar posibles singularidades regionales del sector y analizar la evolución de las tendencias de fitness en el contexto nacional e internacional durante los últimos 8 años. Las pasadas ediciones de la encuesta nacional han

puesto de manifiesto la relativa consistencia de las tendencias en el sector del fitness español y una apreciable divergencia con las tendencias internacionales, observándose tendencias que son exclusivas del contexto español (Veiga et al., 2024). Además, esta serie de encuestas ha permitido analizar si las similitudes y divergencias entre los resultados de la encuesta nacional e internacional se acrecientan o minimizan en las sucesivas ediciones. Por otra parte, con la aparición en el año 2020 de la pandemia de la COVID-19, la encuesta española ha contribuido también a analizar el impacto de dicha crisis sanitaria en el sector del fitness hasta su aparente resolución en el año 2023 (Thompson, 2023).

Progresivamente, diversos grupos de investigación de otras partes del mundo han empezado a realizar y publicar encuestas similares, replicando la metodología de la ACSM en el contexto particular de sus respectivas regiones. El creciente estudio de las tendencias de fitness en distintas regiones del mundo resalta la importancia de orientar de manera más precisa y efectiva la toma de decisiones clave en la industria del fitness a nivel local (Veiga et al., 2024). Adicionalmente, las encuestas sobre tendencias de fitness permiten tomar en consideración el conocimiento del sector de los profesionales y tener en cuenta su punto de vista sobre la relevancia de las diferentes tendencias. Entre las diversas encuestas regionales realizadas hasta el momento destacan las de Europa (Batrakoulis, 2019) y Europa del sur (Batrakoulis et al., 2023); países europeos como Portugal (Franco et al., 2021, 2022, 2023, 2024), Grecia (Batrakoulis et al., 2020; Batrakoulis, 2023) y Chipre (Kartakoullis, 2020); países de Centro y Sur América como Brasil y Argentina (Amaral & Palma, 2019), Colombia (Valcarce-Torrente et al., 2022a, 2022b; Rincón et al., 2022; Reyes, 2023) y México (Gómez et al., 2021, 2022, 2023, 2024); países del oeste y este de Asia como Irán (Batrakoulis et al., 2023a), Emiratos Árabes Unidos (Batrakoulis et al., 2024a), Turquía (Batrakoulis et al., 2024b) y China (Li et al., 2018); y estudios que comparan los resultados entre las encuestas regionales de fitness (Kercher, 2018; Kercher et al., 2019, 2021, 2022, 2023; Vorobiova, 2019). A pesar del creciente número de encuestas regionales, aún hay numerosas regiones en donde se carece de información sobre su contexto de fitness particular, como pueden ser países de África, Oceanía y Europa del Este. La realización de nuevas encuestas permitiría realizar análisis más detallados acerca del estado del sector del fitness entre regiones.

Los resultados de las últimas cuatro entregas de la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España muestran que las tendencias en el top-5 se han mantenido relativamente constantes a través de las ediciones, siendo algunas de las tendencias de fitness que más frecuentemente aparecen en los primeros puestos las siguientes: "entrenamiento personal", "entrenamiento personal en pequeños grupos", "entrenamiento de fuerza con pesos libres", "entrenamiento funcional de fitness", "programas de ejercicio y pérdida de peso", "regulación del ejercicio de los profesionales del fitness" y "contratación de profesionales certificados" (Veiga et al., 2021-2024). A su vez, estas últimas ediciones

estuvieron marcadas por la situación sanitaria excepcional provocada por el COVID-19, por lo que en dichas encuestas se hicieron esfuerzos para identificar la influencia de la crisis sanitaria en los resultados. Sin embargo, la mayoría de los encuestados en la edición de 2024 consideraban que la situación del sector del fitness se había recuperado casi a los niveles pre-pandemia (Veiga et al., 2024). Por este motivo, en la presente edición no se seguirá analizando la influencia de la COVID-19 en las tendencias de fitness para el año 2025. Por otro lado, si bien los resultados han mostrado un grado importante de consistencia y estabilidad, cuando estos se comparan con los resultados de la encuesta internacional se aprecian notables diferencias, con tendencias en los primeros puestos que se asemejan poco a las que ocupan los primeros puestos en España. Entre ellas, las más recurrentes en el top-5 internacional en los últimos años han sido: "tecnología wearable (tecnología portátil vestible)", "programas de fitness para adultos mayores", "ejercicio para bajar de peso" y "entrenamiento con el peso corporal".

Lo previamente expuesto pone de manifiesto el interés de seguir realizando la Encuesta de las Tendencias de Fitness en España de modo que sea posible seguir valorando la evolución de las tendencias de fitness en nuestro país y poder comparar las similitudes y diferencias tanto con las tendencias globales como con las tendencias en otras regiones del mundo. Por tanto, el objetivo del presente estudio es, un año más, identificar las tendencias de fitness en el contexto español, así como compararlas con los resultados de la encuesta del año anterior y con los últimos datos disponibles sobre tendencias globales publicados por la ACSM.

## Material y métodos

En este estudio se replica la metodología de las Encuestas Internacionales sobre Tendencias de Fitness creadas por el ACSM, llevadas a cabo anualmente desde 2006. Estas encuestas implican la participación de numerosos profesionales del fitness de diversas partes del mundo (alcanzando a 1.997 profesionales en la encuesta de 2024). En España, la encuesta está promovida por la Universidad Autónoma de Madrid y la Consultora Deportiva Valgo. Las tendencias seleccionadas para la presente edición de la encuesta incluyeron 44 de las 46 tendencias propuestas por la ACSM para la encuesta internacional, excluyendo dos por considerarse que no tenían cabida en el contexto español. Estas fueron: "reembolso de honorarios a profesionales de ejercicio cualificados" y "licencia para profesionales cualificados de ejercicio". Además, de las 44 tendencias extraídas de la propuesta de la ACSM, se incorporaron un total de 12 tendencias adicionales para la encuesta española por encontrarse en el top-30 de la encuesta española del año anterior. Estas fueron: "entrenamiento funcional de alta intensidad", "programas de nutrición y dieta saludable", "clases colectivas", "monitorización de los resultados de entrenamiento", "búsqueda de nuevos nichos de mercado", "programas de rehabilitación de lesiones", "regulación de profesionales de ejercicio/fitness", "clases de

acondicionamiento/mantenimiento post rehabilitación/enfermedad", "receta deportiva: derivación médica a programas de fitness", "gamificación de programas de entrena-

miento y fitness", "entrenamiento del core" y "entrenamiento de fitness respiratorio". En la Tabla 1 pueden verse el conjunto de potenciales tendencias propuestas para la presente edición de la encuesta.

Tabla 1.  
Potenciales tendencias para 2025

	Nombre o denominación	Criterio de selección
1	Ejercicio para bajar de peso	Propuesta ACSM
2	Entrenamiento personal	Propuesta ACSM
3	Entrenamiento en pequeños grupos	Propuesta ACSM
4	Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIIT)	Top 30 España 2024
5	Programas de fitness para adultos mayores	Propuesta ACSM
6	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)	Propuesta ACSM
7	Entrenamiento Funcional de Fitness (EFF)	Propuesta ACSM
8	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	Propuesta ACSM
9	Entrenamiento de fuerza tradicional (uso de pesas y máquinas)	Propuesta ACSM
10	Programas de nutrición y dieta saludable	Propuesta ACSM
11	Contratación de profesionales titulados/certificados en ejercicio	Propuesta ACSM
12	Tecnología wearable (tecnología portátil vestible)	Propuesta ACSM
13	Entrenamiento con peso corporal	Propuesta ACSM
14	Estudios boutique de fitness	Propuesta ACSM
15	Clases colectivas (Group training)	Top 30 España 2024
16	Actividades de fitness al aire libre (Fitness outdoor)	Propuesta ACSM
17	Equipos multidisciplinares de trabajo	Propuesta ACSM
18	Gimnasios económicos y "low cost"	Propuesta ACSM
19	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Top 30 España 2024
20	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector del fitness	Top 30 España 2024
21	Ejercicio en el tratamiento del cáncer	Propuesta ACSM
22	Entrenamiento de circuito	Propuesta ACSM
23	Pilates	Propuesta ACSM
24	Programas readaptación de lesiones	Top 30 España 2024
25	Programas de fitness dirigidos por influencers o embajadores de marca	Propuesta ACSM
26	Tecnología para entrenamiento basado en datos	Propuesta ACSM
27	Ejercicio es Medicina (iniciativa ACSM)	Propuesta ACSM
28	Regulación del ejercicio de los profesionales de fitness	Propuesta ACSM
29	Programas "post-rehabilitación" o de mantenimiento físico para personas con enfermedades crónicas	Top 30 España 2024
30	Coaching de salud/bienestar	Propuesta ACSM
31	Fitness pre y postnatal	Propuesta ACSM
32	Entrenamiento personal en línea	Propuesta ACSM
33	"Receta deportiva": derivación a programas de ejercicio por parte de profesionales sanitarios	Top 30 España 2024
34	Ejercicio para la salud mental	Propuesta ACSM
35	Boxeo, kickboxing y artes marciales mixtas (MMA)	Propuesta ACSM
36	Medicina del Estilo de Vida	Propuesta ACSM
37	Clubes recreativos y deportivos para adultos	Propuesta ACSM
38	Gamificación en los programas de entrenamiento y fitness	Top 30 España 2024
39	Centros de Fitness Médico	Propuesta ACSM
40	Yoga	Propuesta ACSM
41	Entrenamiento de core	Top 30 España 2024
42	Membresía de suscripción basada en bonos	Propuesta ACSM
43	Programas de ejercicio orientados a la salud de niños y niñas	Propuesta ACSM
44	Programas de desarrollo físico-deportivo juvenil	Propuesta ACSM
45	Promoción de la salud en el lugar de trabajo	Propuesta ACSM
46	Clases de ejercicio bajo demanda (on-demand)	Propuesta ACSM
47	Liberación miofascial	Propuesta ACSM
48	Clubs de Spa y Salud	Propuesta ACSM
49	Gimnasios de ejercicio en casa	Propuesta ACSM
50	Ejercicio acuático	Propuesta ACSM
51	Terapias de frío y calor	Propuesta ACSM
52	Entrenamiento de fitness respiratorio (breathing fitness training)	Top 30 España 2024
53	Entrenamiento pliométrico	Propuesta ACSM
54	Entrenamiento basado en estiramientos	Propuesta ACSM
55	Entrenamiento con realidad virtual	Propuesta ACSM
56	Entrenamiento con electroestimulación muscular (EMS)	Propuesta ACSM

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

La encuesta se realizó en formato online utilizando la plataforma Google Forms. Cada tendencia incluida en la encuesta se evalúa por los profesionales utilizando una escala Likert de 1 a 10 puntos, según su probabilidad de ser una nueva tendencia relevante en el próximo año (1=menor probabilidad; 10=mayor probabilidad). El cuestionario recopiló información sobre variables sociodemográficas como

sexo, edad, comunidad autónoma de residencia, años de experiencia en el sector, ámbito del fitness en el que trabajan, formación académica, ocupación y situación laboral, lugar principal de trabajo, y nivel de ingresos anuales de los encuestados. La encuesta fue enviada por correo electrónico a un total de 6.799 profesionales relacionados con el sector del fitness a través de la base de datos de profesionales de la

Consultaría Valgo. Del total de correos enviados, 173 fueron rechazados. Por otra parte, la encuesta se difundió a través de las redes sociales (Facebook, Instagram, LinkedIn y Twitter) y de las *newsletters* de la Consultora Valgo, el Consejo General de Colegios de la Educación Física y Deportiva (COLEF), la National Strength and Conditioning Association Spain (NSCA) y la Federación de Asociaciones de Gestión del Deporte de España (FAGDE), que actuaron como colaboradores en la difusión. El número de respuesta obtenidas fue de 411, lo que supone una tasa de respuesta de 6,2% tomado como referencia el conjunto de email enviados y no rechazados. Esta tasa de respuesta es ligeramente inferior a la obtenida en las últimas ediciones. No obstante, se obtuvieron respuestas de profesionales de fitness de todas las comunidades autónomas españolas, así como de las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla.

Para la identificación de las 20 tendencias más relevantes para el año 2025, que constituyen el "top 20" de las tendencias de fitness y de las que se aporta información en el presente artículo, se calculó la media de las puntuaciones obtenidas para cada tendencia, ordenándose posteriormente por puntuaciones de mayor a menor. Los resultados obtenidos en la presente edición de la encuesta se comparan con los resultados de la encuesta nacional e internacional de tendencias de fitness para el año 2024, tal y como se ha realizado en ediciones previas de este trabajo.

## Resultados

En relación con las características descriptivas de la muestra (Tabla 2), casi tres cuartos de los respondedores fueron hombres (74%), siendo la representación de las mujeres muy inferior (26%). El rango de edades predominantes fue el de la franja de edad "de 35 a 44 años" (36,8%), seguido de las franjas "de 22 a 34 años" (26,4%) y "de 45 a 54 años" (24,0%). La mayoría de los profesionales que respondieron la encuesta reportaron tener más de 10 años de experiencia (68,8%) y trabajar a tiempo completo en el sector del fitness (64,2%). Del mismo modo, para la mayoría de los encuestados su trabajo en el sector del fitness constituye su ocupación principal (78,6%), mientras que el resto (21,4%) manifiesta situaciones laborales diferentes (segunda o tercera ocupación, estudiantes, etc.). Para casi la mitad de los profesionales, el fitness comercial es el sector donde desarrollan su labor profesional (46,2%), seguido del fitness corporativo (21,9%), fitness comunitario (13,5%) y fitness médico (8,2%). Por último, una mayoría de la muestra reporta trabajar en centros privados de fitness (40,7%), seguido por centros públicos (24,8%) y otro tipo de centros y localizaciones como estudios o boutiques (9,6%) o espacios al aire libre (3,4%), mientras que solo una pequeña parte de los encuestados trabaja online (3,8%) o a domicilio (3,1%).

Respecto a las ocupaciones y nivel de ingresos de los encuestados (Tabla 3), una buena parte ocupa cargos de responsabilidad como es el caso de propietarios de centro o empresarios (19%), gerentes (13,9%), directores técnicos

(12,7%) y coordinadores (10,8%). El resto de la muestra ocupa otras posiciones tales como la de monitor/a multidisciplinar, de sala o clases colectivas (10,8%), entrenador/a personal (14,7%), o profesor/estudiante (5,3%). En cuanto a la formación académica y profesional, una gran mayoría cuenta con alguna titulación universitaria relacionada con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD) (70,4%), o con una titulación de Formación Profesional Superior relacionada con la actividad físico-deportiva (AFYD) (11,6%). Finalmente, casi la mitad de los encuestados declaran tener unos ingresos anuales inferiores a los 25.000€ (44,7%), seguido por el rango de 25.000€-39.999€/año (24,6%) y 40.000€-más de 50.000€/año (20%), habiendo un pequeño porcentaje de personas que no tienen ingresos derivados de trabajar del sector del fitness (10,8%).

Tabla 2  
Características descriptivas de la muestra

Sexo	
Mujer	26,0
Hombre	74,0
Edad	
Menor 21 años	1,7
De 22 a 34 años	26,4
De 35 a 44 años	36,8
De 45 a 54 años	24,0
Mayor 55 años	11,1
Años de experiencia en el sector	
Menos de 1 año	1,4
De 1 a 3 años	7,5
De 4 a 6 años	8,4
De 7 a 9 años	10,6
De 10 a 20 años	36,1
Más de 20 años	32,7
No tengo experiencia en el sector	3,4
Lugar de trabajo	
Centro privado	40,7
Centro público	24,8
Estudio o boutique	9,6
Espacios al aire libre	3,4
A domicilio	3,1
Trabajo principalmente online	3,8
Otro	14,6
Sector fitness en el que trabaja	
Fitness comercial	46,2
Fitness comunitario	13,5
Fitness corporativo	21,9
Fitness médico	8,2
Otros	10,3
Situación laboral en sector fitness	
Ocupación principal	78,6
Segunda ocupación	7,4
Tercera ocupación o más	1,0
Actualmente no trabajo en el sector del fitness	13,0
Dedicación al sector del fitness	
Trabajo a tiempo completo	64,2
Trabajo a tiempo parcial sin otro trabajo	7,2
Trabajo a tiempo parcial con otro trabajo	12,3
He trabajado en el sector, pero he cambiado	6,5
No trabajo actualmente en el sector, soy estudiante	2,6
Otros	7,2

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%)

En lo que respecta a la encuesta nacional, la tabla 4 muestra el ranking de las 20 tendencias principales de fitness identificadas para los años 2024 y 2025 en España, así como las identificadas en la encuesta internacional para el año 2024. En esta edición, la tendencia "ejercicio para bajar

de peso" se sitúa como la más relevante por los encuestados, seguida por "entrenamiento personal" y "entrenamiento en pequeños grupos". Entre ambas encuestas, podemos apreciar un total de 16 tendencias comunes en el top-20 y 7 tendencias comunes en el top-10, aunque las posiciones ocupadas varían considerablemente. Tendencias que fueron muy relevantes en la edición pasada como "entrenamiento funcional de fitness" y "contratación de profesionales certificados" (posiciones n.º 1 y n.º 2 de la encuesta de 2024 respectivamente), ahora ocupan puestos inferiores en el ranking de tendencias (puestos n.º 7 y n.º 11 respectivamente). Las tendencias que entran al top-20 nacional este año son: "apps de ejercicio para dispositivos móviles", "estudios boutique de fitness", "gimnasios económicos y low cost" y "búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector del fitness". Por otra parte, las tendencias que abandonan el ranking son: "regulación de ejercicio de los profesionales del fitness", "clases de pos-rehabilitación o de mantenimiento físico para personas con enfermedades crónicas", "prevención/readaptación funcional de lesiones" y "entrenamiento del core" (tendencias resaltadas en negrita en la tabla 4).

Del mismo modo, encontramos diferencias significativas entre los resultados de la presente encuesta nacional y la encuesta internacional de 2024, ya que solo la mitad de las tendencias del top-20 son coincidentes y se aprecia cierta disparidad en cuanto a las posiciones ocupadas. De las 10 tendencias diferentes, 4 son exclusivas de la encuesta española (resaltadas con un asterisco (\*) en la tabla 4). Estas son: "entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)", "programas de nutrición y dieta saludable", "equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)" y "búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector del fitness". Asimismo, las tendencias de la encuesta internacional que no lograron entrar en el top-20 nacional (tendencias resaltadas con *cursiva* en la tabla 4) son: "programas de promoción de la salud en el trabajo", "reembolso de honorarios a profesionales de ejercicio cualificados", "ejercicio para la salud mental", "programas de desarrollo físico-deportivo juvenil", "Medicina del Estilo de Vida", "coaching de salud/bienestar", "yoga", "Ejercicio es Medicina (ACSM)", "tecnología para entrenamiento basado en datos" y "entrenamiento personal online". Al comparar

la primera posición de las encuestas nacional e internacional, encontramos que la tendencia "ejercicio para bajar de peso", la cual ocupa el primer puesto en la encuesta española, obtuvo el cuarto puesto en la encuesta internacional de 2024. Mientras que la tendencia "tecnología wearable", la cual se ha mantenido en el primer puesto de la encuesta internacional por un total de 7 ediciones, únicamente alcanza la duodécima posición en la encuesta nacional para 2025, si bien ha subido 8 puestos respecto a la edición de 2024.

Tabla 3  
Ocupaciones y nivel de ingresos de los encuestados

Ocupación	
Propietario centro/Empresario	19,0
Gerente	13,9
Director técnico	1,7
Coordinador/a	10,8
Monitor/a multidisciplinar	7,2
Monitor/a de sala	1,7
Monitor/a de clases colectivas	1,9
Entrenador/a personal (a tiempo completo)	8,4
Entrenador/a personal (a tiempo parcial)	6,3
Profesor/a	1,9
Profesional de la salud (médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	1,0
Estudiante graduado/a	1,2
Estudiante no graduado	1,2
Ninguno. No estoy trabajando en el sector del fitness	7,7
Otros	5,1
Titulación/Formación	
Titulación universitaria relacionada con CAFYD	70,4
Titulación universitaria no relacionada con CAFYD	9,6
Titulación de Formación Profesional Superior relacionada con AFYD	11,6
Titulación de Formación Profesional Superior relacionada con AFYD	2,6
Otros	5,8
Ingresos brutos anuales	
Menos de 10.000 €	12,7
De 10.000 a 14.999 €	7,5
De 15.000 a 19.999 €	10,6
De 20.000 a 24.999 €	13,9
De 25.000 a 29.999 €	8,9
De 30.000 a 34.999 €	8,2
De 35.000 a 39.999 €	7,5
De 40.000 a 44.999 €	5,3
De 45.000 a 49.999 €	2,9
Más de 50.000 €	11,8
No tengo ingresos derivados de trabajar del sector del fitness	10,8

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%). CAFYD: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Tabla 4.  
Ranking de tendencias de fitness en las últimas encuestas nacionales (años 2025 y 2024) y en la última encuesta internacional (año 2024)

Tendencias Encuesta Nacional 2025 (Presente estudio)		Tendencias Encuesta Nacional 2024 (Veiga et al., 2023)		Tendencias Encuesta Internacional 2024 (A'Naja, 2024)	
1	Ejercicio para bajar de peso	1	Entrenamiento funcional de fitness	1	Tecnología wearable (tecnología portátil vestible)
2	Entrenamiento personal	2	Contratación de profesionales "certificados" (académicamente cualificados y con titulación)	2	Programas de promoción de la salud en el trabajo
3	Entrenamiento en pequeños grupos	3	Entrenamiento ("personal") en pequeños grupos	3	Programas de fitness para adultos mayores
4	Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)*	4	Entrenamiento personal	4	Ejercicio para bajar de peso
5	Programas de fitness para adultos mayores	5	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	5	Reembolso de honorarios a profesionales de ejercicio cualificados**
6	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)	6	Programas de ejercicio para la pérdida de peso	6	Contratación de profesionales titulados/certificados en ejercicio
7	Entrenamiento funcional de fitness	7	Programas de fitness para adultos mayores	7	Apps de ejercicio para dispositivos móviles
8	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	8	Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)	8	Ejercicio para la salud mental
9	Entrenamiento de fuerza tradicional (uso de pesas y máquinas)	9	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)*	9	Programas de desarrollo físico-deportivo juvenil
10	Programas de nutrición y dieta saludable*	10	Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres)	10	Entrenamiento personal

11	Contratación de profesionales titulados/certificados en ejercicio	11	Clases de "pos-rehabilitación" o de mantenimiento físico para personas con enfermedades crónicas	11	Medicina del Estilo de Vida
12	Tecnología wearable (tecnología portátil vestible)	12	Nutrición y fitness (dieta saludable)*	12	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)
13	Entrenamiento con peso corporal	13	Clases colectivas (group training)*	13	Coaching de salud/bienestar
14	Estudios boutique de fitness	14	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	14	Entrenamiento funcional de fitness
15	Clases colectivas (group training)	15	Prevención/readaptación funcional de lesiones*	15	Yoga
16	Actividades de fitness al aire libre (fitness outdoor)	16	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	16	Ejercicio es Medicina (ACSM)
17	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)*	17	Monitorización de los resultados de entrenamiento*	17	Entrenamiento de fuerza tradicional (uso de pesas y máquinas)
18	Gimnasios económicos y "low cost"	18	Entrenamiento con el peso corporal	18	Tecnología para entrenamiento basado en datos
19	Monitorización de los resultados de entrenamiento	19	Entrenamiento del core*	19	Entrenamiento personal online
20	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector del fitness*	20	Tecnología portátil para "vestir" (wearable) relacionada con el deporte	20	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)

Nota: Las tendencias en "negrita" muestran diferencias en las tendencias identificadas dentro del top 20 entre las encuestas nacionales de 2025 y 2024; las tendencias en siva" muestran diferencias dentro del top-20 entre la encuesta nacional de 2025 y la encuesta internacional para 2024 realizada por la ACSM; \*Tendencias propias de la española que no son contempladas en la encuesta internacional. \*\*Tendencia no incluida en la encuesta española. GCAFYD Graduados/Licenciados en Ciencias de la A Física y del Deporte.

## Discusión

El objetivo del presente estudio fue determinar cuáles serán las principales tendencias de fitness según la opinión de los profesionales del sector del fitness español para el año 2025, así como contrastar dichos resultados respecto a los obtenidos en la encuesta nacional e internacional para el año 2024. Con este fin, se diseñó una encuesta online que incluyó 56 tendencias y fue compartida entre un amplio número de profesionales de todas las comunidades autónomas de España. Los resultados de la presente edición pusieron de manifiesto la progresiva evolución del sector del fitness en España, ya que, si bien 16 tendencias fueron coincidentes respecto a la encuesta nacional del año 2024, su relevancia varió notablemente.

En esta edición, las tendencias relacionadas con la pérdida de peso y el entrenamiento personal se situaron entre las primeras posiciones del ranking, siendo estas las tendencias de "ejercicio para bajar de peso (n.º 1)", "entrenamiento personal (n.º 2)" y "entrenamiento en pequeños grupos (n.º 3)". Del mismo modo, las tendencias relativas a modalidades de entrenamiento y uso de tecnología ganaron una mayor relevancia respecto a la edición de 2024, como es el caso de las tendencias relacionadas con el entrenamiento de alta intensidad: "entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT) (n.º 4)" y "entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) (n.º 6)"; las tendencias vinculadas a la fuerza física: "entrenamiento de fuerza tradicional (n.º 9)" y "entrenamiento con peso corporal (n.º 13)"; y aquellas asociadas con el empleo de tecnología: "apps de ejercicio para dispositivos móviles (n.º 8)" y "tecnología wearable (n.º 12)". Por otra parte, tres de las cuatro tendencias que han entrado nuevas al top-20 nacional guardan relación con nuevos modelos de negocio, siendo estas: "estudios boutique de fitness (n.º 14)", "gimnasios económicos y "low cost" (n.º 18)" y "búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector del fitness (n.º 20)". En el caso contrario, encontramos aquellas tendencias que han experimentado un notable descenso en cuanto a su relevancia, tal como ocurre con la tendencia "entrenamiento funcional de fitness (n.º 7)", la cual se había mantenido dentro del top-5 desde 2021 y logró obtener la primera posición en las dos últimas

ediciones de la encuesta nacional. A su vez, las tendencias vinculadas a la regularización de los profesionales del sector del fitness también han empeorado drásticamente sus resultados, siendo el caso de la tendencia "regulación ejercicio de los profesionales del fitness", la cual ha salido del top-20 después de haber estado en el top-5 nacional en la edición pasada; y las tendencias "contratación de profesionales "certificados" (académicamente cualificados y con titulación) (n.º 11)" y "equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)\* (n.º 17)", las cuales ocuparon el segundo y el noveno puesto, respectivamente, en la edición nacional de 2024.

En cuanto a la comparativa entre la encuesta nacional de 2025 y la internacional de 2024, únicamente la mitad de las tendencias del top-20 son coincidentes, habiendo cierta disparidad respecto a su relevancia. Tal como viene sucediendo en las pasadas ediciones de la encuesta internacional, la tendencia "tecnología wearable (tecnología portátil vestible)" se posiciona por sexta vez en el top-1 internacional, posición que lleva ocupando desde el año 2016 con la excepción de las ediciones de 2018 y 2021 donde ocupó el tercer y segundo puesto, respectivamente. Aunque esta tendencia parece ser más relevante internacionalmente, en la presente encuesta ha mejorado sus resultados respecto a la edición pasada, lo cual podría indicar que eventualmente tendrá una mayor relevancia dentro del sector del fitness español. De la misma manera, tendencias como "programas de fitness para adultos mayores" y "ejercicio para bajar de peso" se sitúan a la cabeza del ranking internacional con un tercer y cuarto puesto, respectivamente, siendo estos resultados similares a los obtenidos en la encuesta de España.

En contraste con la encuesta nacional, las tendencias de fitness relacionadas con la salud y el bienestar tuvieron gran protagonismo en la encuesta internacional para 2024, siendo estas las tendencias "programas de promoción de la salud en el trabajo (n.º 2)", "ejercicio para la salud mental (n.º 8)", "coaching de salud/bienestar (n.º 13)", "medicina del estilo de vida (n.º 11)" y "ejercicio es medicina (ACSM) (n.º 16)". En la encuesta nacional, la única tendencia del top-20 que encontramos estrechamente relacionada con la salud es la de "programas de nutrición y dieta saludable (n.º

10)", la cual es exclusiva de la encuesta española y no tiene equivalentes en las encuestas internacionales y regionales. A su vez, en la encuesta internacional encontramos en una posición elevada la tendencia "reembolso de honorarios a profesionales de ejercicio cualificados (n.º 5)". Esta tendencia, que aboga por una política que permita la facturación a los seguros de salud de los servicios realizados por profesionales cualificados de ejercicio a pacientes que buscan mejorar su calidad de vida por medio de la realización de actividad física prescrita y supervisada (A 'Naja et al., 2024), no se incluyó en la encuesta nacional al considerarse que no se adecuaba al contexto español. Por otra parte, las tendencias de "yoga (n.º 15)", "tecnología para entrenamiento basado en datos (n.º 18)" y "entrenamiento personal online (n.º 19)" se situaron en la parte baja del top-20 internacional, sin conseguir entrar en el ranking español de la presente edición.

Finalmente, ciertas tendencias del top-20 nacional para 2025 son exclusivas de la encuesta española y no se contemplan en la propuesta de tendencias de la encuesta internacional. Este es el caso de las tendencias: "entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT) (n.º 4)", "programas de nutrición y dieta saludable (n.º 10)", "equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD) (n.º 17)" y "búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector del fitness (n.º 20)". La existencia de tendencias exclusivas en la encuesta nacional sugiere la especificidad del sector del fitness en diferentes regiones, lo que contribuye a explicar en parte las discrepancias entre los resultados.

Estos resultados, parecen poner de manifiesto que el sector del fitness en España presenta su propia evolución y crecimiento, distinguiéndose del contexto del fitness internacional y adaptándose a las características específicas del panorama nacional. A continuación, se presentan y discuten las 20 tendencias de fitness más relevantes de la encuesta nacional para el año 2025.

1. *Ejercicio para bajar de peso.* Esta tendencia obtiene la primera posición en el ranking nacional de tendencias de fitness para el año 2025. La tendencia hace referencia a aquellos programas de ejercicio cuyo objetivo principal es crear un balance energético negativo por medio del incremento del gasto energético y la restricción calórica, fomentando de esta manera la "pérdida de peso" (masa corporal). Además, se procura que dicha pérdida de peso sea progresiva y mantenida en el tiempo, así como enfocada en la reducción de masa grasa manteniendo en la medida de lo posible la masa muscular de la persona. Esta tendencia obtuvo el sexto puesto en las ediciones nacionales de 2024 y 2023, un cuarto puesto en la encuesta internacional del año 2024 y un primer puesto en la encuesta nacional de 2021, así como en la encuesta de tendencias de fitness de México para el año 2023 (Kercher et al., 2023). Estos buenos resultados, tanto a nivel nacional como internacional, ponen de manifiesto la elevada relevancia de esta tendencia para los profesionales del fitness.

2. *Entrenamiento personal.* Esta tendencia hace referencia al entrenamiento personal tradicional en el que el entrenador trabaja de forma presencial y exclusiva con un cliente que tiene un objetivo relacionado con el fitness. El entrenador y el cliente trabajan conjuntamente para establecer objetivos, trazar un plan de acción, evaluar el estado físico y programar entrenamientos al cliente de forma personalizada y adaptada a sus necesidades individuales. El entrenamiento personal suele ocupar puestos relevantes en la encuesta nacional, habiendo ocupado el cuarto puesto en las ediciones de 2023 y 2024. En otros países, esta tendencia también ocupa puestos relevantes, como es el caso de la encuesta de tendencias fitness de Brasil para el año 2023, donde se situó en el primer puesto (Kercher et al., 2023). Sin embargo, en la encuesta internacional de la ACSM suele obtener unos resultados más moderados, ocupando la décima posición durante las pasadas dos ediciones.

3. *Entrenamiento en pequeños grupos.* El entrenamiento en pequeños grupos surge como una alternativa más económica y accesible al entrenamiento personal tradicional, ya que el entrenador trabaja con grupos reducidos de entre 2 a 5 personas, ofreciendo un servicio igualmente personalizado a sus clientes, pero a un precio significativamente inferior. En algunas ediciones anteriores, ha llegado a situarse por encima del propio entrenamiento personal, logrando mantenerse en el top-5 nacional por quinto año consecutivo. Su gran relevancia en la encuesta nacional contrasta con los resultados internacionales, donde sigue sin aparecer dentro del top-20 de la encuesta de la ACSM.

4. *Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (HIFT).* Esta tendencia exclusiva de la encuesta nacional hizo su debut la edición pasada, obteniendo el octavo puesto. El HIFT se diferencia del entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) ya que sus ejercicios se basan en el equilibrio, la coordinación y la fuerza funcional, teniendo como objetivo ayudar a las personas a ser más efectivas en las actividades de la vida diaria. En esta edición mejoró sus resultados pasados, logrando posicionarse por encima de las tendencias de entrenamiento HIIT y entrenamiento funcional. Por el momento, esta tendencia no es incluida en las encuestas internacionales.

5. *Programas de fitness para adultos mayores.* Esta tendencia se enfoca en los programas de ejercicio dirigidos a personas por encima de la edad de jubilación, que son supervisados por profesionales cualificados e individualizados a sus necesidades específicas para garantizar su seguridad y efectividad. Con el aumento de la esperanza de vida a nivel global (Aldas-Vargas et al., 2021), existe una creciente necesidad de esta población por permanecer saludables y físicamente activos a lo largo de su vida. Este motivo puede explicar la buena aceptación de la tendencia tanto a nivel nacional como internacional, habiendo ocupado el primer puesto en la encuesta de tendencias fitness de Australia para el año 2023 (Kercher et al., 2023) y la tercera posición en la encuesta de la ACSM para el año 2024.

6. *Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)*. El HIIT es un tipo de entrenamiento basado en la realización de series cortas y repetidas de esfuerzos anaeróbicos de alta intensidad (>85 % de la FC máx.), seguidas por breves periodos de descansos activos o pasivos (<65 % de la FC máx.). Este tipo de entrenamiento resulta popular entre aquellas personas que disponen de tiempo limitado para realizar ejercicio físico, ya que la realización de un HIIT suele suponer menos de 30 minutos de trabajo total. Aunque en esta edición no ha superado la relevancia del HIIT, ha logrado ascender 8 puestos respecto a la edición de 2024. El gran incremento de su relevancia a nivel nacional contrasta con los resultados de esta tendencia en la encuesta internacional de 2024, donde cerró el top-20 tras descender 13 puestos.

7. *Entrenamiento funcional de fitness*. El entrenamiento funcional de fitness es un tipo de entrenamiento cuya finalidad principal es incrementar la funcionalidad de la persona para que pueda desempeñar con mayor efectividad las actividades de la vida diaria. Para ello, este tipo de entrenamiento se centra en la mejora de diversas capacidades físicas como la fuerza, el equilibrio, la coordinación, la movilidad y la resistencia. Esta tendencia ha experimentado un descenso considerable de su relevancia, ya que obtuvo la primera posición en las pasadas dos ediciones y estuvo dentro del top-5 nacional desde la edición del año 2021. En el contexto internacional, esta tendencia también ha empeorado sus resultados, descendiendo 9 puestos en el año 2024 respecto a la edición de 2023, donde obtuvo un quinto puesto. Esta pérdida de relevancia podría ser explicada por la preferencia de los profesionales de fitness por otras modalidades de entrenamiento.

8. *Apps de ejercicio para dispositivos móviles*. Esta tendencia engloba todas aquellas aplicaciones móviles (apps), que han ido apareciendo durante los últimos años y que incorporan instrucciones de audio y video para realizar ejercicio físico de manera remota y autónoma. Muchas de estas aplicaciones incluyen además sistemas de monitorización, seguimiento, feedback personalizado e incluso llegan a crear comunidades online de usuarios. Esta tendencia ha recuperado relevancia en la presente encuesta nacional, mientras que ha estado fuera del top-20 en la edición de 2024 y en el puesto n.º 19 en la edición de 2023. Asimismo, en la encuesta internacional ha experimentado también un gran crecimiento, pasando del puesto n.º 20 en la encuesta de 2023 al séptimo puesto en la edición de 2024. El aumento en el número de usuarios de tecnología móvil y el creciente desarrollo de aplicaciones gratuitas relacionadas con la salud y el fitness (Aroni et al., 2018), podría explicar el aumento de la relevancia de esta tendencia tanto en el panorama nacional como internacional.

9. *Entrenamiento de fuerza tradicional (uso de pesas y máquinas)*. El entrenamiento de fuerza tradicional tiene como propósito mejorar la fuerza y la hipertrofia muscular de los

usuarios por medio de la modificación de las repeticiones, series, tiempo, carga y selección de ejercicios. La tendencia involucra el uso de todo tipo de pesos libres, tales como barra, mancuernas, discos, kettlebells, balones medicinales, etc. (Thompson, 2023). El entrenamiento de fuerza tradicional ha obtenido un puesto similar al obtenido en la edición de 2024, donde ocupó el 10 puesto. Tanto en el ámbito nacional como internacional, la tendencia ha perdido relevancia con el paso de los años. En la encuesta internacional de 2024 se desploma hasta el puesto n.º 16, después de haber ocupado la segunda posición en la edición de 2023. La preferencia de los usuarios y profesionales de fitness hacia otras modalidades como el entrenamiento funcional, puede ser una razón que explique la pérdida de relevancia de esta tendencia.

10. *Programas de nutrición y dieta saludable*. Esta tendencia es exclusiva de la encuesta española y no tiene equivalentes en otras encuestas regionales o internacionales. Los programas de nutrición y dieta saludable son aquellos dirigidos por profesionales cualificados en nutrición y dietética quienes planifican, diseñan e implementan planes individualizados que buscan mejorar la salud y calidad de vida del cliente por medio de una alimentación más variada y saludable. Esta tendencia sigue manteniendo una posición intermedia en la encuesta nacional, mejorando ligeramente sus resultados respecto a las ediciones de 2023 y 2024, donde ocupó las posiciones n.º 13 y n.º 12, respectivamente. A diferencia de los resultados internacionales, donde las tendencias de salud y bienestar obtuvieron gran relevancia, en esta edición de la encuesta nacional es la única tendencia directamente relacionada con la salud que entra dentro del top-20.

11. *Contratación de profesionales titulados/certificados en ejercicio*. Esta tendencia aboga por el reconocimiento de los profesionales titulados/certificados en ejercicio, buscando mitigar el intrusismo laboral en el sector. Pese a su importancia para los profesionales de fitness, esta tendencia ha experimentado un enorme retroceso respecto a ediciones anteriores, ya que desde el año 2017 no había bajado del top-5 nacional, alcanzando la primera posición hasta en 4 ocasiones y ocupando el segundo puesto en la encuesta nacional de 2024. En el ámbito internacional esta tendencia ha mejorado sus resultados, pasando del puesto n.º 11 en la edición de 2023 al puesto n.º 6 en la edición de 2024. Puede que, por los avances realizados durante los últimos años en el reconocimiento de los profesionales de ejercicio en el contexto español (Gambau i Pinasa, 2019), esta tendencia esté perdiendo relevancia paulatinamente.

12. *Tecnología wearable (tecnología portátil vestible)*. La tecnología "wearable" ("vestible"), incluye rastreadores de actividad física, bandas y relojes inteligentes, monitores de frecuencia cardíaca y dispositivos de rastreo GPS, entre otros. Estos dispositivos suelen estar conectados al teléfono móvil del usuario por medio de conexión *bluetooth*, y

son capaces de cuantificar los minutos de actividad física, la distancia recorrida, la calidad del sueño, la oxigenación de la sangre, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas y mucho más. Esta tendencia ha logrado obtener la primera posición de la encuesta internacional de tendencias de fitness por más de 6 ediciones, y ha sido una de las tendencias de mayor relevancia según los profesionales del sector. En el contexto nacional ha logrado mejorar notablemente sus resultados, ascendiendo 8 puestos desde la edición de 2024, donde ocupó la última posición el top-20 nacional. Su gran relevancia internacional y la mejora de su relevancia en el contexto nacional puede ser debido al podría explicarse por el incremento del uso de nuevas tecnologías por parte de los profesionales de la salud y el ejercicio, ya que la tecnología wearable ha demostrado ser eficaz para fomentar el cambio de hábitos en actividad física en una variedad de grupos de edad y poblaciones clínicas y no clínicas (Ferguson et al., 2022).

13. *Entrenamiento con peso corporal*. El entrenamiento con peso corporal, denominado también *calistenia*, es una modalidad de entrenamiento que se realiza con el mínimo espacio y equipamiento posible, empleando la resistencia del propio peso corporal como forma principal de producir tensión mecánica. Esta peculiaridad lo convierte en una forma económica y funcional de hacer ejercicio físico tanto en espacios cerrados como al aire libre. Esta tendencia engloba modalidades ampliamente practicadas en la actualidad como el *Street Workout*, modalidad de entrenamiento realizado en entornos urbanos al aire (Sanchez-Martinez & Hernandez-Jaña, 2022). Esta tendencia ha mejorado sus resultados respecto a la edición de 2023, donde ocupó el puesto n.º 18. En el contexto internacional, el entrenamiento con peso corporal obtuvo el primer puesto en la encuesta de tendencias fitness de Europa para el año 2023 (Kercher et al., 2023). No obstante, resulta sorprendente que en la encuesta internacional de la ACSM para 2024 haya quedado fuera del top-20, más aún tras obtener el tercer puesto en la edición de 2023. En próximas ediciones se podrá comprobar si el entrenamiento con peso corporal aumenta o disminuye su relevancia tanto a nivel nacional como internacional.

14. *Estudios boutique de fitness*. Los estudios boutique de fitness son pequeños gimnasios que se centran en modalidades específicas de fitness como es el caso del yoga, HIIT o spinning, entre otros. Estos cuentan con instructores altamente especializados y buscan ofrecer una experiencia más personalizada a sus clientes. Los estudios boutique de fitness se consideran una tendencia emergente de instalaciones de fitness tanto en Europa como en el resto del mundo (Batrakoulis et al., 2023b), llegando a ser considerados como uno de los entornos laborales más prometedores en el sector del fitness europeo para 2025 (Batrakoulis, 2019). Esta tendencia aparece por primera vez dentro del top-20 de la encuesta nacional, lo cual refleja el aumento de interés de los profesionales de fitness por este novedoso modelo de negocio.

Sin embargo, esta tendencia sigue sin aparecer dentro del ranking de tendencias de la encuesta internacional para el año 2024.

15. *Clases colectivas (Group training)*. Esta tendencia es definida como toda aquella actividad física presencial, dirigida a un grupo superior a cinco personas, en el cual los participantes tienen diferentes niveles de acondicionamiento físico y en donde los instructores enseñan, dirigen y motivan a los participantes para mejorar su condición física actual. Entre las actividades que incluye esta tendencia encontramos actividades coreografiadas, clases de fitness a grandes grupos y el ciclo indoor. Esta tendencia ha perdido cierta popularidad desde la edición pasada, en la cual obtuvo el puesto n.º 13. Si bien esta tendencia estuvo incluida en pasadas ediciones de la encuesta internacional, en la edición de 2024 no ha sido incluida en la propuesta de tendencias al considerarse que es una actividad demasiado genérica y no parece probable que esta tendencia vaya a volver a ser incluida en próximas ediciones de la encuesta internacional.

16. *Actividades de fitness al aire libre (Fitness outdoor)*. Las actividades de fitness al aire libre son todas aquellas actividades realizadas en espacios naturales, tales como rutas de senderismo, kayak, ciclismo, paseos a caballo, escalada... Esta tendencia también engloba actividades orientadas al entrenamiento físico, como entrenamientos realizados en parques públicos o carreras de obstáculos. Estas actividades pueden ser eventos cortos, eventos de un día completo como en el caso de una maratón, o excursiones planificadas de varios días. Esta tendencia tuvo gran relevancia durante la pandemia de la COVID-19, ya que la realización de actividad física al aire libre se consideraba una alternativa viable y segura al reducir la posibilidad de contagio. No obstante, la tendencia ha ido perdiendo popularidad progresivamente, pasando del sexto puesto que mantuvo en las ediciones de 2021 y 2022, al puesto n.º 16 que ha obtenido tanto en la edición de 2024 como en la presente edición. Este descenso de su relevancia se aprecia también en la encuesta internacional, donde ha bajado desde tercer al sexto puesto en la encuesta de 2023 y hasta el puesto n.º 12 en la edición de 2024. La progresiva normalización en el uso de los espacios interiores de los centros deportivos y la desaparición de las medidas de higiene y seguridad seguramente están detrás de la pérdida de relevancia de esta tendencia.

17. *Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)*. Esta es una tendencia exclusiva de la encuesta española, sin que exista un equivalente en las encuestas internacionales. Los equipos multidisciplinares de trabajo hacen referencia al trabajo conjunto y coordinado de profesionales de distintas áreas de la salud (medicina, ciencias del deporte, fisioterapia, nutrición, psicología, etc.) con el objetivo compartido de mejorar la salud de las personas, maximizando los beneficios y minimizando los riesgos por medio de un enfoque holístico y personalizado. Esta tendencia ha experimentado una pérdida considerable

de relevancia desde las últimas ediciones de la encuesta nacional, pasando del octavo y noveno puesto que ocupó en las pasadas tres ediciones, al puesto n.º 17 que ocupa en la presente edición de 2025.

18. *Gimnasios económicos y "low cost"*. Se incorpora por primera vez al top-20 de la encuesta nacional esta tendencia que hace referencia a las cadenas de gimnasios que ofrecen membresías mensuales o anuales a un bajo coste. Estos centros ofrecen una gran variedad de programas de fitness y diversos beneficios adicionales para sus miembros, buscando distinguirse así de la competencia y atraer más clientes. Debido a su bajo precio, estos centros suelen tener una ratio profesional/cliente más bajo y ofrecen una experiencia menos personalizada que otro tipo de centros de fitness. Sin embargo, los usuarios con menor poder adquisitivo o con menor compromiso al entrenamiento pueden beneficiarse del bajo coste de estos centros. Esta tendencia, aunque está incluida en la propuesta de tendencias de la encuesta internacional, hasta ahora nunca ha logrado entrar en el top-20 internacional.

19. *Monitorización de los resultados de entrenamiento*. Esta tendencia, exclusiva de la encuesta española, hace referencia al empleo de datos por parte de deportistas y entrenadores, en un esfuerzo por cuantificar los efectos producidos por los programas de entrenamiento y valorar de forma objetiva el grado de consecución de los resultados previstos. Para lograr este propósito, se suelen emplear diversos medios tecnológicos y el entrenamiento suele ser valorado y guiado por profesionales cualificados de ejercicio. La monitorización de los resultados de entrenamiento ha mantenido su misma posición respecto a las ediciones de 2024 y 2023. Por el momento, esta tendencia no se incluye en la encuesta internacional de tendencias de fitness.

20. *Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector del fitness*. Cerrando el top-20 de la encuesta nacional de tendencias de fitness para el año 2025, encontramos esta tendencia que hace referencia a la exploración de nuevos productos y servicios de fitness que logren atraer a nuevos clientes al sector y satisfagan sus necesidades específicas. Esta tendencia, la cual ha perdido relevancia con el paso de las ediciones, salió por primera vez del ranking de tendencias de España en la edición pasada. En la presente edición ha vuelto a entrar el top-20 de tendencias de fitness, aunque ocupando la última posición. Esta tendencia no se contempla actualmente en la encuesta internacional ni en otras encuestas regionales, por lo que no resulta posible valorar su relevancia en comparación con otros países.

### *¿Qué queda fuera en la encuesta de 2025?*

En la presente edición de la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2025, cuatro tendencias quedan fuera del top-20, dos más que en la edición de 2024. Estas tendencias son: "regulación ejercicio de los

profesionales del fitness", "clases de "pos-rehabilitación" o de mantenimiento físico para personas con enfermedades crónicas", "prevención/readaptación funcional de lesiones" y "entrenamiento del core". La tendencia sobre la "regulación del ejercicio de los profesionales de fitness" ha experimentado una drástica e inesperada pérdida de relevancia, saliendo del top nacional después de ocupar un quinto puesto en la edición pasada. Del mismo modo, en la encuesta internacional también ha salido del ranking en la edición de 2024, mientras que ha ocupado el puesto n.º 18 durante las ediciones de 2023 y 2022. Si bien se están realizando esfuerzos para garantizar la progresiva regulación de las profesiones del deporte en España (Consejo COLEF, 2019), parece ser que los profesionales de fitness actualmente no consideran tan relevante esta tendencia. Respecto a la tendencia de "clases de pos-rehabilitación/mantenimiento físico para personas con enfermedades", pese a la creciente evidencia científica en torno a los beneficios de la práctica de actividad física supervisada en personas con enfermedades (Thompson et al., 2020), esta tendencia ha salido del top nacional después de ocupar el puesto n.º 11 en la encuesta de 2024. Asimismo, sigue sin aparecer dentro del top-20 de la encuesta internacional, a excepción de una única aparición en la edición de 2019. La tercera tendencia que sale del top-20 nacional es la de "prevención/readaptación funcional de lesiones". Esta tendencia exclusiva de la encuesta española sale del ranking tras obtener el puesto n.º 15 durante las pasadas tres ediciones. Finalmente, la última tendencia que sale del top-20 de la encuesta nacional de tendencias de fitness en España para el año 2025 es el "entrenamiento de core", la cual ha perdido relevancia progresivamente con el paso de las ediciones, de modo que ha salido del top-20 después de haber ocupado el puesto n.º 18 en la pasada edición. En la encuesta internacional no ha sido incluida en la propuesta de tendencias pese a haber estado en el puesto n.º 11 en la edición de 2023.

### *¿Qué se incorpora en la encuesta de 2025?*

En la encuesta de 2025 se incorporan un total de cuatro tendencias al ranking nacional de tendencias de fitness, tres más que en la edición del año 2024 donde únicamente se incluyó la tendencia "entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)". Las tendencias que se incorporan en la presente edición tienen relación con el empleo de tecnología: "apps de ejercicio para dispositivos móviles"; y con nuevos modelos de negocio de fitness: "estudios boutique de fitness", "gimnasios económicos y low cost", y "búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector del fitness". De entre estas tendencias, la única que aparece en el top-20 de la encuesta internacional es la de apps de ejercicio para dispositivos móviles, la cual ha recuperado relevancia tanto nacional como internacionalmente, llegando a ocupar posiciones muy similares en la parte alta del ranking (n.º 8 y n.º 7, respectivamente). Cada vez existe un mayor número de usuarios conectados que emplean de forma diaria su teléfono inteligente. El empleo de aplicaciones de salud y fitness podría convertirse en una forma económica y efectiva

de atraer a nuevas personas al sector del fitness y a los servicios de los profesionales del ejercicio. Respecto a las tendencias relacionadas con nuevos modelos de negocio, tanto los "estudios boutique de fitness", como los "gimnasios económicos y low cost" entran por primera vez en el ranking nacional. Estas dos tendencias representan modelos opuestos de centros de fitness y sus estrategias difieren para atraer diferente público. Mientras que los estudios de boutique de fitness pretenden ofrecer un servicio personalizado y de calidad a unos pocos clientes por medio de clases de fitness impartidas por profesionales altamente cualificados, los gimnasios low-cost buscan vender membresías a sus usuarios por un bajo coste y ofrecer experiencias más generalizadas para todo tipo de clientes. Ambos centros de fitness podrían satisfacer las necesidades tanto de aquellos usuarios con un mayor compromiso con el entrenamiento, como aquellos que busquen algo más flexible y a un menor coste. Finalmente, la tendencia "búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector del fitness" entra en la última posición del top-20 nacional. Esta tendencia ha ido perdiendo relevancia con el paso de los años, ocupando puestos bajos e incluso saliendo del ranking en ediciones pasadas.

### Limitaciones y fortalezas

Los estudios basados en encuestas en línea, como es el caso de la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España, suelen presentar ciertas limitaciones como la falta de representatividad poblacional y la baja tasa de respuesta asociada, lo cual podría plantear dudas sobre la representatividad de los hallazgos (Díaz de Rada, 2022). En el presente estudio se obtuvo una tasa de respuesta del 6.2%, lo que supuso que un total de 411 profesionales relacionados con el sector del fitness español respondieran la encuesta. Aunque esta tasa de respuesta es inferior a la obtenida en la edición de 2024, que fue del 7,2%, este resultado puede considerarse aceptable al ser similar al reportado en ediciones pasadas. Asimismo, solo el 26% de los encuestados fueron mujeres, lo que significa una clara asimetría de género respecto a las respuestas obtenidas. No obstante, es probable que este hecho refleje asimetría en cuanto a género dentro de los profesionales del sector del fitness en España. Aparte de ello, se obtuvo amplia representación geográfica en la encuesta, obteniéndose repuestas de todas las comunidades autónomas españolas, incluyendo las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla.

Respecto a las fortalezas, el presente estudio replica fielmente la metodología de las encuestas internacionales del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), de las cuales se han realizado un total de 18 ediciones. Esto permite realizar un contraste acerca de la relevancia de las tendencias de fitness l comparando los resultados nacionales internacionales, tal como se ha realizado a lo largo del presente artículo. España es un país pionero en la replicación de las encuestas internacionales, donde se han realizado un total de nueve ediciones hasta la actualidad. La realización continuada de encuestas regionales posibilita el análisis de

sus resultados a lo largo del tiempo y permite identificar las similitudes y diferencias entre las diversas ediciones nacionales e internacionales (Veiga et al., 2024). Asimismo, puesto que cada vez son más los grupos de investigadores que se aventuran a replicar esta misma metodología en el contexto particular del sector de fitness de sus respectivos países, esto abre la posibilidad a realizar análisis transnacionales como los realizados en los últimos años tanto a nivel europeo (Batrakoulis, 2019; (Batrakoulis et al., 2023), como global (Kercher, 2018; Kercher et al., 2019, 2021, 2022, 2023; Vorobiova, 2019).

### Conclusiones

Esta ha sido la novena edición de la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2025. En esta edición, las tendencias relacionadas con la pérdida de peso y el entrenamiento personal se situaron entre las primeras posiciones del ranking nacional. Asimismo, las tendencias relacionadas con modalidades de entrenamiento y el uso de tecnología ganaron una mayor relevancia. De las cuatro tendencias que se han incorporado este año, tres guardan relación con nuevos modelos de negocio. Por otra parte, las tendencias relacionadas con el entrenamiento funcional, la regularización de los profesionales del sector y aquellas vinculadas con la salud y el bienestar han experimentado un notable descenso en su relevancia, en contraste con su relevancia en la última encuesta internacional publicada. Estos resultados ponen de manifiesto la constante evolución del sector del fitness en España y una notable divergencia respecto al contexto internacional.

### Referencias

- Aldas-Vargas, C. A., Chara-Plua, N. J., Guerrero-Pluas, P. J., & Flores-Peña, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7(5), 64–77. <https://doi.org/10.23857/dc.v7i5.2233>
- 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>
- A'Naja, M. N., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C., & Parrott, M. W. (2024). 2024 ACSM worldwide fitness trends: future directions of the health and fitness industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 28(1), 14-26. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000933>
- Aroni, A. L., Castillo, E., Sousa, C., Afonso, A. M., Filho, E., & Tenenbaum, G. (2018). Smartphone applications used for initiating and maintaining physical activity: An exploratory analysis. *Revista de Psicología del Deporte, Suppl.1*, 27(4), 89-95. Retrieved from <https://www.proquest.com/scholarly-journals/aplicaciones-de-telefonos-inteligentes-utilizadas/docview/2250587720/se-2>

- Batrakoulis, A. (2019). European survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 28-35. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000523>
- Batrakoulis, A., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, A. Z., & Fatouros, I. G. (2020). National survey of fitness trends in Greece for 2021. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 308-320. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080602>
- Batrakoulis, A. (2023) National survey of fitness trends in Greece for 2023. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 1085-1097. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2023028>
- Batrakoulis, A., Fatolahí, S., & Dinizadeh, F. (2023a). Health and fitness trends in Iran for 2024: A cross-sectional study. *AIMS Public Health*, 10(4), 791-813. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2023053>
- Batrakoulis, A.; Veiga, O.L.; Franco, S.; Thomas, E.; Alexopoulos, A.; Valcarce-Torrente, M.; Santos-Rocha, R.; Ramalho, F.; Di Credico, A.; Vitucci, D.; Ramos, L.; Simões, V.; Romero-Caballero, A.; Vieira, I.; Mancini, A.; Bianco, A. (2023b). Health and fitness trends in Southern Europe for 2023: A cross-sectional survey. *AIMS Public Health*, 10(2), 378-408. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2023028>
- Batrakoulis, A., Banićević, Ž., Banićević, I., Arumugam, A., Marović, I., Krstić, N., & Obradović, S. (2024a). Health and fitness trends in the post-COVID-19 era in the United Arab Emirates: A cross-sectional study. *AIMS Public Health*, 11(3), 861-885. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2024044>
- Batrakoulis, A., Keskin, K., Fatolahí, S., Çelik, O. B., Al-Mhanna, S. B., & Dinizadeh, F. (2024b). Health and fitness trends in the post-COVID-19 era in Turkey: A cross-sectional study. *Annals of Applied Sport Science*, 12(1). <https://doi.org/10.61186/aassjournal.1271>
- de la Cámara, M. A., Valcarce-Torrente, M., & Veiga, O. L. (2020). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para el año 2020. *Retos*, 37, 434-441. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74179>
- Díaz de Rada, V (2022). Strategies to improve response rates to online surveys. *Papers*, 107(4), e3073. <https://doi.org/10.5565/rev/papers.3073>
- Ferguson, T., Olds, T., Curtis, R., Blake, H., Crozier, A. J., Dankiw, K., ... & Maher, C. (2022). Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: a systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet Digital Health*, 4(8), e615-e626. [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(22\)00111-X](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(22)00111-X)
- Franco, S., Rocha, R. S., Ramalho, F., Simões, V., Isabel, V., & Ramos, L. R. (2021). Tendências do fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242-258. <https://doi.org/10.6018/cpd.467381>
- Franco, S., Rocha, R. S., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. R. (2022). Tendências do fitness em Portugal para 2022. *Motricidade*, 18(1), 61-72. <https://doi.org/10.6063/motricidade.25847>
- Franco, S., Santos Rocha, R., Simões, V., Ramalho, F., Vieira, I., & Ramos, L. (2023). Tendências de fitness em Portugal para 2023. *Retos*, 48, 401-412. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97094>
- Franco, S., da Costa Simões, V. A., Santos-Rocha, R., Vieira, I., Ramalho, F., & Ramos, L. R. (2024). Tendências do Fitness em Portugal para 2024. *Retos*, 57, 88-100. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.105198>
- Gambau i Pinasa, V. (2019). Acerca de las profesiones y ocupaciones de los titulados universitarios en ciencias de la actividad física y del deporte en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (427), 15-26. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi427.840>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2021. *Retos*, 42, 453-451. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.85947>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2022). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2022. *Retos*, 44, 1053-1062. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.92028>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2023). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2023. *Retos*, 48, 619-629. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97475>
- Gómez Chávez, L. F. J. G., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2024). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2024. *Retos*, 53, 343-354. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.102809>
- Kartakoullis, N., Loizou, C., Georgiadou, D., & Terezopoulos, M. (2020). Current trends in the fitness movement in Cyprus. In J. Scheerder, H. Vehmas, & K. Helsen (Eds.), *The Rise and Size of the Fitness Industry in Europe. Fit for the Future?* (pp. 117-135). Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-03053348-9>
- Kercher, V. M. (2018). International comparisons: ACSM's worldwide survey of fitness trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 24-29. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000431>
- Kercher, V. M., Feito, Y., & Yates, B. (2019). Regional comparisons: the worldwide survey of fitness trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 41-48. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000531>
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B. A., Feito, Y., Alexander, C., ... & Miguel, Á. Camara (2021). Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 20-31. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000639>
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Levy, P., Alexander C., Amaral, P.C. ... & Romero-Caballero, A.

- (2022). 2022 Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 21-37.
- Kercher, V. M., Kercher, K., Levy, P., Bennion, T., Alexander, C., Amaral, P. C., ... & Romero-Caballero, A. (2023). 2023 Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 19-30. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000836>
- Li, Y. M., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Wang, R., Wu, X. P., & Cao, Z. B. (2019). China survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 19-27. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000522>
- Morales Rincón, C. A., & Gómez Reyes, V. (2022) Encuesta nacional de tendencias de fitness en Colombia para el Año 2023. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 1(3), 283-308. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i3.3824>
- Morales Rincón, C. A., & Gómez Reyes, V. (2023) Encuesta nacional de tendencias de fitness en Colombia, año 2024. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(6), 1104-1134. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6520>
- Sanchez-Martinez, J., & Hernández-Jaña, S. (2022). Morphological differences of street workout athletes according to the training experience. *International Journal of Morphology*, 40(2), 320-326. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022022000200320>
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6), 8-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39>
- Thompson, W. R. (2007). Worldwide survey reveals fitness trends for 2008. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 11(6), 7-13. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000298449.25061.a8>
- Thompson, W. R. (2008). Worldwide survey reveals fitness trends for 2009. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 12(6), 7-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000312432.13689.a4>
- Thompson, W. R. (2009). Worldwide survey reveals fitness trends for 2010. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 13(6), 9-16. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181bcd89b>
- Thompson, W. R. (2010). Worldwide survey of fitness trends for 2011. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181f96ce6>
- Thompson, W. R. (2011). Worldwide survey of fitness trends for 2012. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 15(6), 9-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e31823373cb>
- Thompson, W. R. (2012). Worldwide survey of fitness trends for 2013. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 16(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000422568.47859.35>
- Thompson, W. R. (2013). Now trending worldwide survey of fitness trends for 2014. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(6), 10-20. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3182a955e6>
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide survey of fitness trends for 2015. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 18(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000073>
- Thompson, W. R. (2015). Worldwide survey of fitness trends for 2016: 10th Anniversary Edition. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 19(6), 9-16. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000164>
- Thompson, W. R. (2016). Worldwide survey of fitness trends for 2017. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 20(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000252>
- Thompson, W. R. (2017). Worldwide survey of fitness trends for 2018: The CREP Edition. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(6), 11-19. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000341>
- Thompson, W. R. (2018). Worldwide survey of fitness trends for 2019. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 10-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000341>
- Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000526>
- Thompson, W. R. (2020). Worldwide survey of fitness trends for 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 10-19. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000621>
- Thompson, W. R. (2022). Worldwide survey of fitness trends for 2022. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 11-20. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000732>
- Thompson, W. R. (2023). Worldwide survey of fitness trends for 2023. *ACSM's Health & Fitness Journal* 27(1), 9-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000834>
- Valcarce-Torrente, M., Veiga, O. L., Arroyo-Nieto, Á., & Morales, C. A. (2022a). Encuesta nacional de tendencias de fitness en Colombia para el año 2021. *Retos*, 43, 107-116. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88528>
- Valcarce-Torrente, M., Arroyo-Nieto, Á., Veiga, O. L., & Morales-Rincón, C. (2022b). Encuesta nacional de tendencias de fitness en Colombia para el año 2022. *Retos*, 45, 483-495. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.93100>
- Veiga, O. L., Romero-Caballero, A., Valcarce-Torrente, M., Kercher, V. M., & Thompson, W. R. (2022). Evolution of Spanish and Worldwide fitness trends: a five-

- year analysis. *Retos*, 43, 388-397. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89033>
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & King Clavero, A. (2017). National survey of fitness trends in Spain for 2017. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 128, 108-125. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2017/2\).128.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2017/2).128.07)
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & King Clavero, A. (2018). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2018. *Retos*, 33, 279-285. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/2\).128.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/2).128.07)
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., King, A., & de la Cámara, M. Á. (2019). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2019. *Retos*, 35, 341-347. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.67353>
- Veiga, O., Valcarce-Torrente, M., & de la Cámara, M. (2021). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2021. *Retos*, 39, 780-789. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.83008>
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & Romero-Caballero, A. (2022). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2022. *Retos*, 44, 625-635. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91036>
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & Romero-Caballero, A. (2023). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2023. *Retos*, 47, 680-690. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.96200>
- Veiga, O. L., Palos, J. J., & Valcarce-Torrente, M. (2024). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2024. *Retos*, 51, 1351-1363. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101717>
- Vorobiova, A. (2019). World and national fitness trends 2019. *Sport Science and Human Health*, 1(1), 10-17. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.1.2>

#### Datos de los/as autores/as:

Oscar L. Veiga  
 Juan José Palos  
 Manel Valcarce-Torrente

oscar.veiga@uam.es  
 Palos008@umn.edu  
 manelv@valgo.es

Autor/a  
 Autor/a  
 Autor/a