

Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2023

National Survey of Fitness Trends in Spain for 2023

*Óscar L. Veiga, **Manel Valcarce-Torrente, ***, ****Alejandro Romero-Caballero

*Universidad Autónoma de Madrid (España), **Universidad Internacional de Valencia (España), ***Universidad Camilo José Cela (España), ****Universidad del Atlántico Medio (España)

Resumen. Desde la pionera edición para el año 2017 se vienen desarrollando en España las Encuestas Nacionales de Tendencias de Fitness, reproduciendo la metodología de las encuestas internacionales desarrolladas por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM). Como cada año, el objetivo del presente estudio es identificar las principales tendencias en el sector del fitness español mostrando los resultados de la encuesta realizada para 2023, así como comparar los resultados con los reportados en las encuestas nacional e internacional de 2022. Además, también se analizó el posible impacto del COVID-19 en las tendencias que, según los encuestados, serán más relevantes en 2023. La encuesta fue enviada mediante plataformas electrónicas a 7143 profesionales relacionados con el sector del fitness, obteniendo una tasa de respuesta del 7.3%. De las 506 respuestas totales un 31.2% fueron de mujeres. Las cinco tendencias más relevantes para 2023 fueron, en orden decreciente: “entrenamiento funcional de fitness”, “entrenamiento personal en pequeños grupos”, “entrenamiento personal”, “contratación de profesionales certificados” y “entrenamiento de fuerza con pesos libres”. Las tendencias en el top-20 en España para 2023 fueron muy similares a las de 2022, tanto en el número de coincidencias (18 tendencias comunes) como en las posiciones ocupadas (dentro del top-10 hubo 9 tendencias comunes a ambas encuestas). De forma análoga a lo acontecido en ediciones pasadas, se produjo una mayor discrepancia entre la encuesta española para 2023 y la encuesta internacional de 2022, con 13 tendencias comunes en el top-20 y únicamente cuatro coincidencias dentro del top-10. Estos resultados siguen confirmando, en congruencia con ediciones anteriores, la estabilidad de las tendencias en el sector del fitness español y la mayor divergencia con las tendencias internacionales.

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

Abstract. Since the pioneering edition for the year 2017, the National Surveys of Fitness Trends have been developed in Spain, reproducing the methodology of the worldwide surveys promoted by the American College of Sports Medicine (ACSM). As every year, the objective of this study is to identify the main trends in the Spanish fitness sector by showing the results of the survey carried out for 2023, as well as to compare the results with those reported in the national and worldwide surveys of 2022. In addition, the possible impact of COVID-19 on the trends that, according to the respondents, will be more relevant in 2023 was also analyzed. The survey was sent through electronic platforms to 7,143 professionals related to the fitness sector, obtaining a response rate of 7.3%. Of the 506 total responses, 31.2% were from women. The top five trends for 2023 were, in decreasing order: “functional fitness training”, “small group personal training”, “personal training”, “hiring certified professionals” and “strength training with free weights”. The trends in the top-20 in Spain for 2023 were very similar to those of 2022, both in the number of matches (18 common trends) and in the positions held (within the top-10 there were 9 trends common to both surveys). Analogous to what happened in past editions, there was a greater discrepancy between the Spanish survey for 2023 and the worldwide survey for 2022, with 13 common trends in the top-20 and only four coincidences within the top-10. These results continue to confirm, consistent with previous editions, the stability of trends in the Spanish fitness sector and the greater divergence from worldwide trends.

Key words: Spanish fitness survey, fitness trends, fitness industry, ACSM survey

Fecha recepción: 06-09-22. Fecha de aceptación: 21-11-22

Alejandro Romero-Caballero

alexromero9c@gmail.com

Introducción

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM: American College of Sports Medicine) viene realizando anualmente la encuesta mundial sobre tendencias del fitness durante los últimos 16 años (Thompson, 2006-2022). Mediante estas encuestas, que aglutinan las respuestas de miles de profesionales del sector de diferentes países, se procura conocer de forma anticipada cuáles serán las principales tendencias a nivel global (Thompson, 2020). Los resultados obtenidos permiten anticipar cuáles de ellas podrían tener un mayor impacto en la industria de acuerdo con la opinión de las personas encuestadas y, de esta forma, ayudan a tomar decisiones estratégicas y comerciales para su desarrollo futuro (Thompson, 2020).

España fue el primer país del mundo en replicar las encuestas internacionales del ACSM a nivel nacional, con el objetivo de analizar el contexto particular en busca de singularidades del sector. Se han publicado seis ediciones

(de la Cámara et al., 2020; Veiga et al., 2017, 2018, 2019, 2021, 2022) que, junto con la presente, permiten atisbar la evolución de las tendencias durante los últimos siete años. Esta serie ha permitido identificar cómo varias de las tendencias presentes en las encuestas internacionales lo son también en España, mientras que otras aparecen como tendencias singulares, bien del contexto español o bien del contexto internacional (Veiga et al., 2022). Así mismo, permite observar si las divergencias entre los resultados de ambas encuestas se atenúan o incrementan con el paso del tiempo y las sucesivas ediciones.

En los últimos años diversos investigadores han seguido los pasos de España, realizando y publicando encuestas similares en otras regiones del mundo. Entre éstas destacan la encuesta europea (Batrakoulis, 2019), China (Li et al., 2018), Brasil y Argentina (Amaral & Palma, 2019), México (Gómez et al., 2022), Grecia (Batrakoulis et al., 2020), Portugal (Franco et al., 2021) y Colombia (Valcarce-Torrente et al., 2022a, 2022b). Así mismo, también se

han realizado estudios que comparan los resultados de las encuestas regionales (Kercher, 2018; Kercher et al., 2019, 2021 y 2022; Vorobiova, 2019). La paulatina proliferación de encuestas en diferentes regiones del mundo, replicando la metodología del ACSM, evidencia el creciente interés por la investigación de las tendencias del fitness. Así mismo, pone de manifiesto la relevancia que pueden tener los resultados obtenidos en estas encuestas para conocer las similitudes y diferencias interregionales de las tendencias en el sector, permitiendo orientar la toma de decisiones de los agentes del sector de cada país de una forma más precisa (Veiga et al., 2022).

Por otro lado, la crisis sanitaria derivada de la pandemia del virus SARS-CoV-2 (COVID-19) tuvo un impacto económico negativo en el sector del fitness, fundamentalmente derivado del cierre de los centros de entrenamiento durante semanas (Valcarce-Torrente y García-Fernandez, 2021). Así mismo, tras su progresiva reapertura, las limitaciones de aforo, las medidas de higiene o el miedo al contagio han podido tener un efecto determinante en relación con el tipo de servicios de fitness ofertados y consumidos desde mediados de 2020 (Veiga et al., 2022). Una de las áreas en las que más se ha notado ha sido la creciente digitalización y el uso de plataformas tecnológicas y aplicaciones móviles para la prestación de nuevos servicios bajo un formato online o virtual (clases, entrenamiento personal o asesoramiento online, entre otros).

Por todo ello, el presente estudio ha tenido como objetivo analizar las tendencias del fitness en el contexto español para el año 2023 a través de una encuesta a profesionales del sector. De la misma forma, también se ha buscado comparar los resultados obtenidos con los de la encuesta nacional e internacional del año 2022. Además, este año se

ha pretendido analizar la posible influencia de la pandemia del COVID-19 en la evolución de las tendencias de cara al próximo año.

Material y métodos

El presente estudio replica la metodología de las Encuestas Internacionales sobre Tendencias en Fitness desarrolladas por el ACSM, que vienen realizándose anualmente desde 2006. Mediante éstas se encuesta a los profesionales del sector del fitness cuyo contacto está disponible en las bases de datos del ACSM. El cuestionario, implementado mediante la plataforma SurveyMonkey, es enviado a un gran número de profesionales alrededor del mundo (un total de 123,615 en la última encuesta publicada). La lista de tendencias a evaluar en cada encuesta se selecciona a partir de los resultados de la encuesta anterior, incorporando además algunas tendencias potencialmente emergentes identificadas por el equipo editorial de la ACSM's Health & Fitness Journal. Cada una de ellas es valorada mediante una escala tipo Likert, tal y como se describirá a continuación. En España, desde su primera edición la realización de la encuesta está promovida por la Universidad Autónoma de Madrid y la Consultora Deportiva Valgo.

Para la selección de las tendencias a incorporar en la encuesta se incluyeron las 30 primeras tendencias por orden de puntuación de la encuesta nacional para el año 2022. Además, también se incluyeron 18 tendencias recogidas en la propuesta del ACSM para el año 2023. En total, 48 potenciales tendencias fueron incorporadas a la encuesta española (Tabla 1).

Tabla 1.
Potenciales tendencias para 2023

Orden encuesta	Nombre o denominación	Criterio de selección
1	Contratación de profesionales "certificados" (académicamente cualificados y con titulación)	Top 30 en España 2022
2	Entrenamiento funcional de fitness	Top 30 en España 2022
3	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Top 30 en España 2022
4	Entrenamiento personal	Top 30 en España 2022
5	Programas de ejercicio para la pérdida de peso	Top 30 en España 2022
6	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Top 30 en España 2022
7	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Top 30 en España 2022
8	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y CAFYD)	Top 30 en España 2022
9	Nutrición y fitness (dieta saludable)	Top 30 en España 2022
10	Programas de fitness para adultos mayores	Top 30 en España 2022
11	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Top 30 en España 2022
12	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Top 30 en España 2022
13	Clases de "pos-rehabilitación" (para personas con enfermedades)	Top 30 en España 2022
14	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	Top 30 en España 2022
15	Prevención/readaptación funcional de lesiones	Top 30 en España 2022
16	Entrenamiento del core	Top 30 en España 2022
17	Entrenamiento con el peso corporal	Top 30 en España 2022
18	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Top 30 en España 2022
19	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	Top 30 en España 2022
20	Tecnología portátil para "vestir" (wearables) relacionada con el deporte	Top 30 en España 2022
21	Iniciativa "Ejercicio es Medicina" de la ACSM (Colegio Americano de Medicina del Deporte)	Top 30 en España 2022
22	Clases colectivas (group training)	Top 30 en España 2022
23	Programas de recuperación post-COVID	Top 30 en España 2022
24	Entrenamiento en circuito	Top 30 en España 2022
25	Programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes	Top 30 en España 2022
26	Corrección postural (fitness postural)	Top 30 en España 2022

27	Medicina del Estilo de Vida (Lifestyle Medicine)	Top 30 en España 2022
28	Centros Fitness Boutique	Top 30 en España 2022
29	Entrenamiento personal online	Top 30 en España 2022
30	"Receta deportiva": derivación a programas de ejercicio por profesionales sanitarios	Top 30 en España 2022
31	Programas de promoción de la salud y ejercicio en el centro de trabajo	Propuesta Encuesta ACSM 2023
32	Clubs de caminar, running/jogging y ciclismo	Propuesta Encuesta ACSM 2023
33	Yoga	Propuesta Encuesta ACSM 2023
34	Clases ejercicio online en "directo" o bajo pedido (on-demand)	Propuesta Encuesta ACSM 2023
35	Wellness coaching / Coaching de salud	Propuesta Encuesta ACSM 2023
36	Fitness pre-natal y pos-natal	Propuesta Encuesta ACSM 2023
37	Ejercicio para niños	Propuesta Encuesta ACSM 2023
38	Integración de servicios clínicos y de fitness médico (en centros de fitness)	Propuesta Encuesta ACSM 2023
39	Material de liberación miofascial y movilidad (Foam roller, etc)	Propuesta Encuesta ACSM 2023
40	Gimnasios para ejercicio en el hogar (incluyendo bandas de resistencia, pesos libres, máquinas de cardio y otros materiales similares)	Propuesta Encuesta ACSM 2023
41	Ejercicio acuático	Propuesta Encuesta ACSM 2023
42	Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas	Propuesta Encuesta ACSM 2023
43	Clases de "dance fitness"	Propuesta Encuesta ACSM 2023
44	Entrenamiento de equilibrio y estabilización	Propuesta Encuesta ACSM 2023
45	Entrenamiento basado en estiramientos	Propuesta Encuesta ACSM 2023
46	Pilates	Propuesta Encuesta ACSM 2023
47	Entrenamiento pliométrico	Propuesta Encuesta ACSM 2023
48	Entrenamiento basado en realidad virtual o aumentada	Propuesta Encuesta ACSM 2023

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

Al igual que en las encuestas internacionales, para valorar la relevancia de las tendencias potenciales se utilizó una escala tipo Likert con valores de 1 (menor probabilidad de ser una tendencia) a 10 (mayor probabilidad de ser una tendencia). Además, se recogió información relativa al sexo, edad, comunidad autónoma de residencia, número de años de experiencia en el sector, ámbito del fitness en el que trabaja, ocupación y situación laboral, así como el lugar principal de trabajo y el nivel de ingresos anuales de cada uno de los encuestados. La encuesta fue realizada en la plataforma Google Forms y enviada electrónicamente, a un total de 7,143 profesionales relacionados con el sector del fitness, de las cuales 210 fueron rechazadas. Asimismo, la encuesta se difundió a través de las redes sociales (Facebook, Instagram, LinkedIn y Twitter) de la propia consultora Valgo y del Consejo General de Colegios de la Educación Física y Deportiva (COPLEF) que actuó como colaborador en la difusión. La tasa de respuesta, calculada sobre los emails no rechazados, fue de un 7.3% con un total de 506 encuestas completadas, similar a la conseguida en las últimas tres encuestas españolas (de la Cámara, 2020; Veiga et al., 2021; Veiga et al., 2022). Se obtuvieron respuestas provenientes de todas las comunidades autónomas españolas, y también de la ciudad autónoma de Ceuta. Aunque se trata de una muestra incidental sin selección aleatoria, la estimación de error muestral bajo supuestos de muestreo aleatorio simple, población infinita, nivel de confianza del 95% y $P=Q$ sería de $\pm 4.19\%$. La encuesta se lanzó el 27 de mayo de 2022 y permaneció abierta cuatro semanas, hasta el 24 de junio del mismo año. Al modelo de cuestionario habitualmente utilizado en las encuestas anteriores se le añadieron un total de 8 preguntas adicionales tratando de recopilar información sobre aspectos relativos al impacto que el COVID-19 pueda tener sobre la evolución de las tendencias del fitness de cara a 2023 (véase tabla 5).

Para identificar las tendencias más relevantes para el año 2023 se calculó la media de las puntuaciones obtenidas para cada tendencia potencial, ordenándolas posteriormen-

te de mayor a menor. En este artículo se presentan las 20 tendencias que obtuvieron mayor puntuación. De la misma forma que en anteriores ediciones, se discuten los resultados obtenidos contrastándolos con las encuestas nacional e internacional de tendencias del fitness para el año 2022, la última disponible durante la redacción del presente manuscrito. Así mismo, también se presentan los resultados obtenidos en relación al impacto que el COVID-19 pueda tener sobre la evolución de las tendencias del fitness para el próximo año.

Resultados

Tal y como se observa en la tabla 2, relativa a las características principales de los encuestados, la mayoría de los respondedores fueron hombres mientras que las mujeres supusieron un 31.2% de la muestra. Ésta cubrió un amplio rango de edades, encontrándose el grupo mayoritario de respondedores en la franja de "entre 35 y 44 años" (34.4%), estrechamente seguida por "entre 22 y 34 años" y "entre 45 y 54 años" (28.9% y 26.5% respectivamente). Casi dos tercios de los encuestados tiene una experiencia de más de 10 años trabajando en el sector (62.9 %) y el 46.8% desarrolla su labor profesional dentro del sector del fitness comercial. Para el 80.6% su trabajo en el sector del fitness supone su ocupación principal, siendo un 85.2% de los encuestados trabajadores en activo a tiempo completo o a tiempo parcial, mientras que el 14.8% restante manifiesta otras situaciones (estudiante, cambio de sector u otros). Por otro lado, la mayor parte de los encuestados declara trabajar en centros privados de fitness (43.7 %), un 22.2 % en centros de gestión pública, un 13% en estudios o boutiques, un 4.3% a domicilio, un 3.6% declara trabajar principalmente online y un 1.8% en espacios al aire libre, mientras que el resto afirma hacerlo en otro tipo de centros o lugares. Un 54% de la muestra ocupa cargos intermedios o de responsabilidad tales como propietario del centro, gerente, director técnico o coordinador, y la mayoría de los profesionales (52.7 %) declara tener unos ingresos inferiores a 25,000 €/año (Tabla 3).

Tabla 2
Características descriptivas de la muestra

Sexo	
Mujer	31.2
Hombre	68.8
Edad	
Menor 21 años	1.8
De 22 a 34 años	28.9
De 35 a 44 años	34.4
De 45 a 54 años	26.5
Mayor 55 años	8.4
Años de experiencia en el sector	
Menos de 1 año	2.2
De 1 a 3 años	8.5
De 4 a 6 años	9.5
De 7 a 9 años	14.6
De 10 a 20 años	34.2
Más de 20 años	28.7
No tengo experiencia en el sector	2.4
Lugar de trabajo	
Centro privado	43.7
Centro público	22.2
Estudio o boutique	13.0
Espacios al aire libre	1.8
A domicilio	4.3
Trabajo principalmente online	3.6
Otro	11.4
Sector fitness en el que trabaja	
Fitness comercial	46.8
Fitness comunitario	12.6
Fitness corporativo	21.1
Fitness médico	10.7
Otros	8.7
Situación laboral en sector fitness	
Ocupación principal	80.6
Segunda ocupación	8.1
Tercera ocupación o más	1.6
Actualmente no trabajo en el sector del fitness	9.7
Trabajo a tiempo completo	65.6
Trabajo a tiempo parcial sin otro trabajo	9.1
Trabajo a tiempo parcial con otro trabajo	10.5
He trabajado en el sector, pero he cambiado	5.5
No trabajo actualmente en el sector, soy estudiante	1.8
Otros	7.5

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%)

En la tabla 4 se pueden observar las 20 tendencias principales identificadas para los años 2022 y 2023 en España, además de las identificadas en la encuesta internacional para el año 2022. Los resultados de la encuesta para 2023 muestran una gran congruencia con los de la encuesta del año anterior, con únicamente 2 tendencias diferentes. Las nuevas tendencias que aparecen para el año 2023 son “clases colectivas (group training)” y “Iniciativa Ejercicio es Medicina de la ACSM”, desplazando del top-20 a las tendencias “búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector” y “tecnología portátil para vestir (wearables) relacionada con el deporte” de la encuesta de 2022. Además, encontramos una gran coincidencia también en cuanto a las posiciones ocupadas, con 9 tendencias coincidentes dentro del top-10 en las encuestas nacionales para 2023 y 2022. En el top-5 para el año 2023, el primer puesto lo ocupa la tendencia “entrenamiento funcional de fitness”, seguido por “entrenamiento personal en pequeños grupos”, “entrenamiento personal”, “contratación de profesionales certificados” y “entrenamiento de fuerza con pesos libres”.

Tabla 3.
Ocupaciones y nivel de ingresos de los encuestados

Ocupación	Ingresos brutos anuales
Propietario centro/Empresario	20.2
Gerente	11.5
Director técnico	12.3
Coordinador/a	9.9
Monitor/a multidisciplinar	7.9
Monitor/a de sala	1.6
Monitor/a de clases colectivas	2.4
Entrenador/a personal (a tiempo completo)	10.7
Entrenador/a personal (a tiempo parcial)	8.1
Profesor/a	2.0
Profesional de la salud (médico. fisioterapeuta. terapeuta ocupacional...)	0.8
Estudiante graduado/a	1.0
Estudiante no graduado	0.8
Ninguno. No estoy trabajando en el sector del fitness	5.9
Otros	4.9
Ingresos brutos anuales	
Menos de 10.000 €	11.1
De 10.000 a 14.999 €	14.2
De 15.000 a 19.999 €	13.8
De 20.000 a 24.999 €	13.6
De 25.000 a 29.999 €	9.5
De 30.000 a 34.999 €	8.3
De 35.000 a 39.999 €	5.3
De 40.000 a 44.999 €	4.2
De 45.000 a 49.999 €	2.6
Más de 50.000 €	6.7
No tengo ingresos derivados de trabajar del sector del fitness	10.7

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%)

Más diferencias se encuentran entre la encuesta nacional para 2023 y la internacional de 2022, existiendo solo 13 tendencias coincidentes dentro del top-20. Las 7 tendencias de la encuesta española que no aparecen en la internacional (y que son resaltadas en cursiva dentro de la tabla 4) son: “entrenamiento personal en pequeños grupos”, “equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)”, “clases de pos-rehabilitación (para personas con enfermedades)”, “nutrición y fitness”, “prevención/readaptación funcional de lesiones”, “monitorización de los resultados de entrenamiento” y “entrenamiento del core”. Así mismo, las tendencias de la última encuesta internacional que no aparecen en la encuesta española para 2023 son: “tecnología portátil para vestir (wearables) relacionada con el deporte”, “gimnasios en el hogar”, “clases de ejercicio en directo o bajo demanda”, “coaching de salud/wellness coaching”, “yoga”, “entrenamiento personal online” y “medicina del estilo de vida”. Comparando las primeras posiciones de la encuesta nacional para 2023 con la encuesta internacional para 2022 solo “entrenamiento de fuerza con pesos libres” aparece en ambas dentro del top-5. Así mismo, apenas encontramos 4 coincidencias entre las 10 primeras posiciones de ambas encuestas: “entrenamiento personal”, “programas de ejercicio y pérdida de peso” y “actividades de fitness al aire libre”, además de la ya citada “entrenamiento de fuerza con pesos libres”.

Tabla 4.

Ranking de tendencias de fitness en las últimas encuestas nacionales (años 2023 y 2022) y en la última encuesta internacional (año 2022)

	Tendencias Encuesta Nacional 2023 (Presente estudio)	Tendencias Encuesta Nacional 2022 (Veiga et al., 2021)	Tendencias Encuesta Internacional 2022 (Thompson, 2022)
1	Entrenamiento funcional de fitness	Contratación de profesionales “certificados”	Tecnología portátil para vestir (wearables) relacionada con el deporte
2	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento funcional de fitness	Gimnasios en el hogar
3	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)
4	Contratación de profesionales “certificados”	Entrenamiento personal	Entrenamiento de fuerza con pesos libres
5	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Ejercicio para la pérdida de peso ²
6	Programas de ejercicio y pérdida de peso ²	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Entrenamiento personal
7	Programas de fitness para adultos mayores	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)
8	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y CAFYD)	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Entrenamiento con el peso corporal
9	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Nutrición y fitness (dieta saludable)	Clases de ejercicio en directo o bajo demanda
10	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Programas de fitness para adultos mayores	Coaching de salud/Wellness coaching
11	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Programas de fitness para adultos mayores
12	Clases de “pos-rehabilitación” (para personas con enfermedades)	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Iniciativa “Ejercicio es Medicina” de la ACSM (Colegio Americano de Medicina del Deporte)
13	Nutrición y fitness (dieta saludable)	Clases de “pos-rehabilitación” (para personas con enfermedades)	Contratación de profesionales “certificados”
14	Entrenamiento con el peso corporal	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	Entrenamiento funcional de fitness
15	Prevención/readaptación funcional de lesiones	Prevención/readaptación funcional de lesiones	Yoga
16	Clases colectivas (group training)	Entrenamiento del core	Apps de ejercicio para dispositivos móviles
17	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento personal online
18	Entrenamiento del core	Entrenamiento con pesos libres	Regulación (“licensure”) del ejercicio de los profesionales del fitness
19	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	Medicina del Estilo de Vida (Lifestyle Medicine)
20	Iniciativa “Ejercicio es Medicina” de la ACSM (Colegio Americano de Medicina del Deporte) ¹	Tecnología portátil para vestir (wearables) relacionada con el deporte	Clases colectivas (group exercise training)

Nota: Las tendencias en “negrita” muestran diferencias en las tendencias identificadas dentro del top 20 entre las encuestas nacionales de 2022 y 2023; las tendencias en “cursiva” muestran las diferencias dentro del top 20 entre la encuesta nacional de 2023 y la encuesta internacional para 2022 realizada por el ACSM; GCAFYD Graduados/Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. ¹ La tendencia “Tecnología portátil para vestir (wearables) relacionada con el deporte” puede considerarse que entraría de manera compartida en el Top-20 junto con “Ejercicio es Medicina” pues sus puntuaciones han sido equivalentes (diferencia de 0,01 puntos entre ambas). ² Las tendencias “programas de ejercicio y pérdida de peso” y “ejercicio para la pérdida de peso” pueden considerarse equivalentes.

Finalmente, la tabla 5 refleja las opiniones de los encuestados sobre el posible impacto del COVID-19 en ciertas tendencias del fitness para el año 2023. Como se puede observar, los profesionales del sector consideran mayoritariamente (57.7%) que la situación vivida debido a la pandemia influirá “bastante o mucho” en cuáles serán las principales tendencias del fitness en 2023. De forma más específica afirman que influirá fundamentalmente en una mayor demanda de servicios de entrenamiento personal o en pequeños grupos en el año 2023. El 63.6% cree que influirá bastante o mucho y el 25.5% considera que influirá algo, mientras que solo un 10.9% opina que no influirá o influirá poco. Así mismo, el 62.4% piensa que la situación relacionada con el COVID-19 influirá “bastante o mucho” en una mayor demanda de actividades al aire libre el próximo año. Aunque en menor medida, también consideran que el COVID-19 influirá en una mayor relevancia del uso de wearables y apps para dispositivos móviles (el 44.7% cree que bastante o mucho y el 37.4% considera que influirá algo) y en una mayor demanda de servicios de

entrenamiento y fitness online (un 41.9% opina que tendrá bastante o mucho impacto, mientras que un 38.5% piensa que influirá algo). Por el contrario, solo alrededor de un tercio (28.6%) de los encuestados considera que la situación vivida debido a la pandemia de la COVID-19 influirá bastante o mucho en una menor demanda de actividades de fitness colectivo el año 2023 mientras que otro tercio (30%) afirma que no influirá o influirá poco.

Por último, la mayoría de los profesionales del sector (51.4%) considera que la COVID-19 será un factor “bastante o muy influyente” en relación con el incremento de los esfuerzos de los centros de fitness por buscar nuevos nichos de mercado y generar actividades para poblaciones específicas. Además, el 80.2% considera que la situación derivada del COVID-19 influirá en que los centros de fitness desarrollen más actividades principalmente orientadas a la salud y en las que exista una mayor integración entre los servicios de fitness y los servicios sanitarios. Concretamente, el 47.6% cree que influirá mucho o bastante, mientras que el 32.6% opina que influirá algo.

Tabla 5
Impacto de la pandemia del COVID-19 algunas tendencias para el año 2023 (n=506)

	Influirá bastante o mucho (%)	Influirá algo (%)	No influirá o influirá poco (%)
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en cuáles serán las principales tendencias de fitness en el año 2023	57.7	32.2	10,1
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en una mayor relevancia del uso de wearables y Apps para dispositivos móviles en el año 2023	44.7	37.4	17.9
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en una mayor demanda de servicios de entrenamiento y fitness online en el año 2023	41.9	38,5	19.6
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en una mayor demanda de servicios de entrenamiento personal o en pequeños grupos en el año 2023	63.6	25.5	10.9
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en una mayor demanda de actividades al aire libre el año 2023	62.4	29.2	8.3
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en una menor demanda de actividades de fitness colectivo el año 2023	28.6	40.7	30.6
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en que los centros de fitness incrementen sus esfuerzos por buscar nuevos nichos de mercado y generar actividades para poblaciones específicas	51.4	33.4	15.3
La situación vivida debido a la pandemia de COVID-19 influirá en que los centros de fitness desarrollen más actividades principalmente orientadas a la salud y en las que exista una mayor integración entre los servicios de fitness y los servicios sanitarios	47.6	32.6	19.8

Discusión

El objetivo principal del presente estudio ha sido identificar las tendencias del fitness en España para el 2023 y compararlas con las del año anterior tanto en el contexto nacional como en el internacional. Para ello se diseñó una encuesta online que fue distribuida entre un amplio número de profesionales del sector del fitness en España. Los resultados muestran una gran coincidencia en el top-20 entre las tendencias de las encuestas nacionales para 2022 y 2023, tanto en el número de tendencias que aparecen en ambas ediciones (18 tendencias comunes) como en las posiciones ocupadas.

Existen tendencias que incrementan su relevancia con respecto al año 2022, mejorando varias posiciones en la encuesta. Este es el caso de las tendencias “entrenamiento de fuerza con pesos libres”, “programas de fitness para adultos mayores”, “entrenamiento con el peso corporal” y “clases colectivas (group training)”, que entra en el top-20 tras ascender 7 posiciones respecto a la edición anterior.

Por contraposición encontramos otras tendencias que, aun permaneciendo dentro del top-20, empeoraron claramente con respecto al año anterior. Estas son las tendencias “contratación de profesionales certificados”, “actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)”, “nutrición y fitness (dieta saludable)”, “monitorización de los resultados de entrenamiento” y “apps de ejercicio para dispositivos móviles”. El resto mantuvieron posiciones parecidas a las del año 2022.

En cuanto a la comparación entre la encuesta nacional de 2023 y la internacional de 2022 solo aparecen 13 tendencias coincidentes en el top-20, ocupando además posiciones bastante diferentes. Al igual que en ediciones pasadas, la “tecnología portátil para vestir (wearables) relacionada con el deporte” parece tener una relevancia mucho mayor en el contexto internacional (#1 en el año 2022 y #2 en el año 2021) que en el nacional, donde aparece en la posición #21 (aunque con una puntuación muy similar a la de la tendencia número 20. Por otro lado, al igual que en ediciones anteriores, algunas tendencias relacionadas

con la salud como “coaching de salud/ wellness coaching” o “medicina del estilo de vida (lifestyle medicine)” son solo relevantes en la encuesta internacional. Así mismo, algunas tendencias relacionadas con la incorporación de tecnología al sector del fitness, como “clases de ejercicio en directo o bajo demanda” o “entrenamiento personal online” solo aparecen en el top-20 internacional, quedándose por el contrario fuera de las tendencias más valoradas en el contexto español.

Por el contrario, algunas tendencias que aparecen en el top-20 de la encuesta nacional para 2023 son exclusivas de la encuesta española y no se incorporan en la propuesta de tendencias de la encuesta internacional. Algunos ejemplos son los “equipos multidisciplinares de trabajo”, “nutrición y fitness” o “prevención/readaptación funcional de lesiones”. Todo ello parece confirmar la tendencia mostrada durante los últimos años, en los que el número de coincidencias entre la encuesta nacional y la internacional se sitúan entre 13 y 14. A continuación se presentan y discuten las 20 tendencias más relevantes en la encuesta nacional para el año 2023, así como los resultados relativos a la opinión de los encuestados sobre el impacto del COVID-19 en la evolución de diferentes tendencias de cara al 2023.

1. Entrenamiento funcional de fitness. Esta tendencia, heredera del “entrenamiento funcional”, reafirma su relevancia al colocarse en la primera posición de un top-20 donde se ha mantenido varios años seguidos dentro del top-5 en nuestro país. Además, esta tendencia parece ser mucho más relevante en el contexto nacional español que en el internacional, donde aparece en la posición 14, sin apenas modificar las posiciones intermedias de los últimos años. Este tipo de entrenamiento está orientado a la mejora de la fuerza muscular, involucrando a su vez contenidos para la optimización del equilibrio, la coordinación y la resistencia, con el principal objetivo de incrementar la funcionalidad cotidiana de las personas, es decir, su capacidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria.

2. Entrenamiento personal en pequeños grupos. El entrenamiento personal en pequeños grupos es una alter-

nativa más económica que el entrenamiento personal tradicional. El entrenador trabaja con grupos no superiores a las cinco personas, permitiendo así prestar un servicio personalizado a un precio significativamente inferior. Esta tendencia reafirma su importancia al repetir dentro del top-5 por tercer año consecutivo. Además, ha tenido un notable incremento en su relevancia desde la encuesta para el año 2020, realizada antes del estallido de la pandemia de la COVID-19, donde ocupó posiciones intermedias hasta situarse en las dos últimas ediciones por delante del entrenamiento personal individual. Por el contrario, en la encuesta internacional del 2022, un año más, sigue sin aparecer dentro del top-20.

3. Entrenamiento personal. Esta tendencia hace referencia al entrenamiento personal tradicional, en el que el entrenador dirige a un único cliente. Se mantiene dentro del top-5 en la encuesta nacional, su lugar habitual a excepción del año 2020, en el que bajó hasta la posición no.7. Además, parece que recupera fuerza en la encuesta internacional, situándose en la posición no.6, tras el descenso hasta el décimo puesto en la edición de 2021.

4. Contratación de profesionales certificados. Esta tendencia, heredera de “personal formado, cualificado y experimentado”, desciende hasta el cuarto puesto del ranking tras ocupar el primer puesto en el 2022. El recorrido histórico de esta tendencia, que se mantiene entre los primeros puestos, muestra la relevancia de la adecuada cualificación de los profesionales del sector del fitness en España. Por el contrario, en la encuesta internacional repite en el puesto no.13, al igual que en la edición de 2021, tras ocupar puestos superiores en años anteriores.

5. Entrenamiento de fuerza con pesos libres. Esta tendencia hace referencia a aquellos entrenamientos orientados a la fuerza que incorporan todo tipo de pesos libres tales como barra, mancuernas, kettlebells, balones medicinales, etc. (Thompson, 2019). El ascenso de esta tendencia ha sido meteórico, subiendo 13 puestos con respecto a la edición de 2022, donde ocupó el puesto 18. Este hecho ha permitido que, por primera vez desde hace tiempo, ocupe un puesto similar en las encuestas nacional (#5) e internacional (#4). Además, parece recuperar su relevancia en España, donde ocupó el primer puesto en 2020, que fue el último año en el que mantuvo su anterior denominación genérica de “entrenamiento de fuerza”.

6. Programas de ejercicio y pérdida de peso. Tras ocupar el primer puesto en la encuesta de 2021 y el quinto en el 2022, esta tendencia sigue manteniendo una posición relevante. No obstante, sigue experimentando un progresivo descenso. Será interesante observar su comportamiento en las próximas ediciones. Por el contrario, en el contexto internacional ha experimentado un ascenso muy notable desde la posición no. 16 en la encuesta de 2021 hasta el quinto puesto en 2022. Esta tendencia aglutina aquellos programas cuyo objetivo sea la creación de un balance energético negativo mediante la combinación de un incremento del gasto energético y una restricción calórica, contribuyendo así a la pérdida de peso.

7. Programas de fitness para adultos mayores. Esta tendencia se refiere a programas de ejercicio dirigidos a personas por encima de la edad de jubilación, supervisados por profesionales y adecuados a las características de esta población para que resulten seguros. Hasta el momento ha aparecido en todas las ediciones de la encuesta española ocupando posiciones intermedias, de forma que esta séptima posición supone un leve ascenso con respecto a los últimos años. En la encuesta internacional de 2022 ocupó la undécima posición, manteniendo también la relevancia demostrada durante los últimos años, alrededor de posiciones intermedias. La evolución de esta tendencia sigue haciendo imprescindible la necesidad de ofertar servicios y productos seguro a esta población, sobre todo teniendo en cuenta su mayor vulnerabilidad con respecto al COVID-19, dado que es un grupo de usuarios que cada vez demanda más atención dentro del sector, de forma congruente con su creciente relevancia demográfica.

8. Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD). Esta tendencia, pionera de las encuestas españolas e incluida posteriormente en las encuestas de México o Colombia, no tiene equivalente en la encuesta internacional y hace referencia al trabajo conjunto y coordinado de profesionales de distintas áreas (medicina, fisioterapia, ciencias del deporte, nutrición, psicología, etc.) con el objetivo de mejorar la salud de las personas, maximizando los beneficios mediante un abordaje multidisciplinar. Mantiene la misma posición con respecto al año pasado y sigue manteniéndose dentro del top-10, manifestando su relevancia y estabilidad en el contexto nacional.

9. Regulación ejercicio de los profesionales de fitness. Esta tendencia sigue mostrando su relevancia en consonancia con la progresiva regulación de las profesiones del deporte en España iniciada hace unos años (COPLEF, 2019). Así sigue manteniéndose dentro del top-10 aunque desciende dos puestos desde el séptimo que ocupó el año pasado. En la encuesta internacional de 2022 esta tendencia ocupó el puesto 18, manteniendo su ubicación habitual en posiciones muy discretas, hecho que se ha repetido desde su inclusión hace cinco ediciones. Parece, por tanto, confirmarse que la relevancia dada a la regulación de los profesionales del sector es mucho mayor en el contexto de nuestro país que en el de otros países.

10. Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness). Dentro de este grupo se incluyen todas aquellas actividades realizadas en espacios naturales, tales como rutas de senderismo o bicicleta, así como actividades específicamente orientadas al entrenamiento físico como circuitos realizados en parques o espacios similares. Esta tendencia desciende cuatro posiciones respecto a 2022. El año pasado obtuvo su mejor posición histórica hasta la fecha (#6), reivindicando su importancia en el contexto de la pandemia de la COVID-19, en el que la realización de actividad física al aire libre se presenta como una alternativa segura para la práctica deportiva al reducir la posibilidad de contagio respecto a las instalaciones de interior. Quizá la rela-

jación de las medidas de higiene y seguridad, además de la progresiva normalización en el uso de los espacios indoor de los centros deportivos haya influido en este descenso con respecto al año pasado. Por el contrario, en la última encuesta internacional disponible (2022) aparece en el tercer puesto, subiendo una plaza con respecto a 2021. Será interesante observar la evolución de esta tendencia de cara a 2023, para comprobar si manifiesta un descenso similar al del contexto nacional o si, por el contrario, mantiene su posición dentro del top-5.

11. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT). El HIIT es un tipo de entrenamiento que incluye intervalos de ejercicio de alta intensidad seguidos por periodos cortos de descanso, suponiendo menos de 30 minutos de trabajo en total. Esta tendencia sube un puesto con respecto al año pasado, situándose en el no.11. La evolución durante los últimos años parece indicar una progresiva pérdida de popularidad en España. De esta forma, tras ocupar el primer puesto del ranking en 2017 acumula 3 ediciones consecutivas entre el puesto 10 y el 12. En el contexto internacional, por su parte, se sitúa en el séptimo puesto, manteniéndose dentro del top-10 pero manifestando también esa tendencia a una progresiva disminución de su relevancia en las consecutivas ediciones de la encuesta.

12. Clases de pos-rehabilitación (para personas con enfermedades). Esta tendencia hace referencia a programas de ejercicio diseñados específicamente para personas con enfermedades crónicas de salud tales como cáncer, enfermedades cardiovasculares o párkinson entre otras, y se incorporó con esta denominación en la encuesta de 2020 para adaptarla a la terminología de la encuesta internacional. Esta tendencia se ha mantenido en el top-20 durante las 4 últimas ediciones y experimenta un progresivo aumento de su relevancia durante los últimos tres años, en los que ha subido desde el puesto 17 hasta el actual no.12. Pese a la gran evidencia científica en torno a los beneficios de la práctica de actividad física en personas con enfermedades (Thompson et al., 2020) esta tendencia sigue sin entrar en el top-20 internacional tras una única aparición en 2019. Tal vez la percepción de riesgo a la hora de prescribir ejercicio en personas con patologías, la escasa formación de los profesionales sanitarios para diseñar entrenamientos o la reducida incorporación de profesionales de ejercicio a hospitales y centros de salud sigan haciendo que esta tendencia no muestre relevancia en el contexto internacional. Quizá la aún muy escasa presencia de graduados en ciencias del deporte en entornos sanitarios, la generalizada falta de formación de los profesionales dedicados a la medicina para programar entrenamientos o, incluso, los posibles temores en relación con la prescripción de ejercicio en población con diferentes enfermedades tengan mucho que ver en la escasa relevancia de esta tendencia en el entorno internacional.

13. Nutrición y fitness (dieta saludable). Esta tendencia, que se define como el diseño e implementación de planes dietéticos basados en las necesidades personales y

orientadas a la salud, apareció por vez primera en la encuesta china para 2020, región en la que sigue ocupando una muy relevante segunda plaza (Kercher et al. 2022). Tras incorporarse a la encuesta española hace dos ediciones, experimenta un leve descenso desde la novena plaza del año pasado. Esta tendencia no tiene equivalente en las encuestas internacionales ni ha sido incorporada con el mismo nombre en otras encuestas regionales, si bien encontramos la tendencia “programas de entrenamiento y alimentación” en Gómez et al. (2022).

14. Entrenamiento con el peso corporal. El entrenamiento con el peso corporal, que se realiza con el mínimo equipamiento y usando la carga del peso del cuerpo como principal forma de producir sobrecarga muscular, recupera tres posiciones con respecto al año pasado y tras experimentar un progresivo descenso durante las últimas ediciones, desde el top-5 hasta el puesto 17. Aun así, parece que la popularidad de esta tendencia disminuye con respecto a hace unos años. En la encuesta internacional para 2022 se sitúa en la octava posición.

15. Prevención/readaptación funcional de lesiones. Esta tendencia, pionera de las encuestas españolas e incluida posteriormente en las encuestas de México o Colombia, hace referencia a programas de ejercicio orientados tanto a la prevención como a la recuperación funcional y el re-entrenamiento tras una lesión y superada la fase médica y fisioterapéutica. Esta tendencia mantiene el mismo puesto del año pasado.

16. Clases colectivas (group training). Definida como toda aquella actividad física presencial dirigida a un grupo superior a cinco personas, con diferentes niveles de condición física, en la que los instructores enseñan, dirigen y motivan a los participantes. Entre estas encontramos clases colectivas que incluyen actividades coreografiadas o el ciclo indoor. Esta tendencia ha experimentado un ascenso de 7 plazas a nivel nacional, desde el puesto 23, fuera del top-20 el año pasado, hasta el actual #16. No parece aventurado señalar que su salida del top-20 en el año 2022 se debió al impacto del COVID-19 y la necesidad de mantener precauciones en el contacto y la distancia social. Así mismo, parece que su vuelta se encuentra relacionada con la progresiva normalización de la vida social y el relajamiento de las medidas sanitarias. En el caso de la encuesta internacional esta tendencia no salió del top-20 en el año 2022 pero ocupó la última posición, y será de interés ver si, al igual que en la encuesta española, recupera posiciones en el año 2023.

17. Monitorización de resultados de entrenamiento. Esta tendencia hace referencia al esfuerzo realizado en la medición y valoración de los efectos producidos por los programas de entrenamiento, así como en la determinación del grado de consecución de los resultados previstos. Este año ha experimentado un descenso de 6 posiciones (#17 vs #11), confirmando la tendencia descendente que se frenó ligeramente el año pasado con un ligero repunte con respecto a la edición de 2021. Aun así, esta tendencia sigue siendo más relevante en el contexto nacional que en

el internacional, donde el año 2022 no entró dentro del top-20.

18. Entrenamiento del core. El entrenamiento del core tiene como objetivo mejorar la estabilidad general del tronco para transferirla a las extremidades. Por lo general incluye ejercicios que involucran a la zona del abdomen, la zona paravertebral o la cadera. Esta tendencia desciende dos posiciones con respecto a 2022, aunque se mantiene dentro del top-20 tras dos años de ausencia en las encuestas nacionales de 2021 y 2020. Este repunte en el contexto nacional podría deberse a la creciente popularidad de los programas de entrenamiento online diseñados para poder realizarse dentro de los domicilios, con unas necesidades de material y accesorios muy pequeñas, y en los que los ejercicios que involucran a la zona media del cuerpo -tales como planchas, puentes de glúteo, etc.- han estado muy presentes. En la encuesta internacional esta tendencia no ocupa ninguna de las 20 primeras posiciones desde 2018.

19. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes. Dentro de esta tendencia se enmarcan todas aquellas aplicaciones móviles que han ido apareciendo durante los últimos años que incorporan instrucciones de audio y video para desarrollar ejercicio e incluyendo muchas de ellas sistemas de monitorización, seguimiento y feedback. Ha tenido un comportamiento intermitente tanto en las encuestas nacionales como en las internacionales, alternando posiciones intermedias con desapariciones del top-20. Para el año 2023 sufre un descenso de 5 posiciones con respecto al año anterior en España (#14), y siendo algo menos relevante que en la encuesta internacional de 2022 (#16). En este sentido, es posible especular que los efectos de la pandemia mantuvieron a mucha gente utilizando las Apps de entrenamiento como un recurso de interés mientras el acceso a los centros de fitness ha estado restringido o las personas no querían acudir por miedo al contagio, y que la progresiva normalización de la vida y del acceso a los centros deportivos hace que éstas vuelvan a adquirir una relevancia menor en la organización del entrenamiento físico de las personas.

20. Iniciativa “Ejercicio es Medicina de la ACSM” (Colegio Americano de Medicina del Deporte). Esta tendencia hace referencia a la iniciativa global de salud que se centra en estimular a los médicos de atención primaria y otros profesionales de la salud a incluir la actividad física en el diseño de sus planes de tratamiento y a derivar a sus pacientes hacia profesionales especialistas en ejercicio. Es la primera vez en la historia de las encuestas nacionales que aparece dentro del top-20, si bien el año pasado ya estuvo a punto de entrar ocupando el puesto 21. Esto parece mostrar que en los últimos años ha habido una progresiva difusión entre los profesionales del fitness de lo que es y lo que significa esta iniciativa de la ACSM, así como una mayor parte de la población va siendo consciente de que efectivamente el “ejercicio es una medicina” relevante para mantener y mejorar la salud de las personas. En el ámbito internacional esta tendencia aparece en la posición no.12 para 2022, lo que supone un descenso en su relevancia

respecto a encuestas inmediatamente anteriores (años 2020 y 2021).

Además, es necesario señalar que la posición no.20 es compartida junto con la tendencia “Tecnología portátil para vestir (wearables) relacionada con el deporte” (que se situó a apenas 0.01 puntos de distancia). Así, en realidad puede decirse que ésta mantiene una relevancia idéntica a la del año pasado, ocupando la misma posición y de nuevo muy lejos del primer puesto que ocupa en la encuesta internacional para 2022, donde ha demostrado de forma consistente su gran fuerza.

¿Qué queda fuera en la encuesta de 2023?

Teniendo en cuenta que, en realidad, puede considerarse que existe un “empate” en la relevancia asignada por los encuestados a las tendencias “Ejercicio es Medicina del ACSM” y “Tecnología portátil para vestir (wearables) relacionada con el deporte”, solo una tendencia ha salido del top-20 en esta edición en comparación con la del año pasado. Este es el caso de la “búsqueda de nuevos nichos de mercado”, que se define como la exploración de nuevos grupos de clientes que puedan ser atraídos al sector del fitness mediante la creación de productos y servicios que satisfagan sus necesidades específicas. Hasta este momento siempre había estado presente en el top-20 español, aunque con una evolución generalmente descendente y situándose normalmente en las últimas posiciones del ranking. En las encuestas internacionales esta tendencia no aparece en el top-20 desde el año 2013.

¿Qué se incorpora en la encuesta de 2023?

Las dos tendencias que se incorporan con respecto a la encuesta nacional de 2022 son las “clases colectivas (group training)” y la “Iniciativa “Ejercicio es Medicina” de la ACSM”. La incorporación de la primera de ellas puede deberse, como se ha señalado anteriormente, a la creciente normalización de la actividad física en los centros deportivos indoor y la necesidad de volver a socializarnos como antes de la pandemia del COVID-19 tras más de dos años de restricciones.

Sobre el impacto del COVID-19 en la evolución de las tendencias de cara a 2023

En esta edición se ha intentado analizar el impacto de la situación vivida durante la pandemia de la COVID-19 sobre la evolución de las tendencias de cara a 2023. De acuerdo con los profesionales que contestaron a la encuesta, la pandemia tendrá bastante influencia sobre las principales tendencias para el año 2023, destacando fundamentalmente una mayor demanda de servicios de entrenamiento personal o en pequeños grupos, así como de actividades al aire libre. Así mismo, los encuestados consideran que también tendrá influencia, aunque en menor medida, en una mayor relevancia del uso de wearables y Apps para dispositivos móviles, así como una mayor demanda de servicios de entrenamiento y fitness online. Por último, los resultados de la encuesta también destacan que la situación pandémica influirá en que los centros

de fitness incrementen sus esfuerzos por buscar nuevos nichos de mercado y generar actividades para poblaciones específicas y que desarrollen más actividades principalmente orientadas a la salud y en las que exista una mayor integración entre los servicios de fitness y los servicios sanitarios.

Limitaciones y fortalezas

Este estudio presenta las limitaciones propias de los estudios basados en encuestas en línea (Díaz de Rada, 2012), como son la falta de representatividad poblacional y las asociadas a la tasa de respuesta. No obstante, la tasa de respuesta conseguida en el presente estudio puede considerarse aceptable, alcanzando un 7.3%, similar a la obtenida en las últimas cuatro encuestas nacionales de tendencias del fitness y superior a las de las ediciones de 2017 y 2018.

Por otro lado, la principal fortaleza del estudio es que se replica la metodología de las encuestas internacionales del ACSM, permitiendo realizar comparaciones entre los datos nacionales e internacionales, tal y como se ha realizado durante este trabajo. Además, ésta constituye la séptima edición de las encuestas del fitness en España, país pionero en la replicación de las encuestas internacionales, lo que permite analizar la evolución de las tendencias a lo largo del tiempo mediante la comparación de las diferentes encuestas nacionales. Así mismo, dado que cada vez más países se suman a replicar las encuestas en cada región específica siguiendo la misma metodología, la realización de análisis transnacionales en el sector del fitness son también posibles, tal y como han realizado diferentes autores en los últimos años (Kercher, 2018; Kercher et al., 2019, 2021 y 2022; Veiga et al., 2022).

Conclusiones

Un año más, a modo de conclusión puede decirse que los resultados de esta nueva edición de la encuesta española son bastante similares a los del año anterior y más discrepantes con los resultados de la encuesta internacional. Como viene siendo habitual, la coincidencia entre ambas encuestas españolas se intensifica con relación a las primeras posiciones del ranking, así como las discrepancias se hacen más notables en relación con las primeras posiciones de la encuesta internacional, donde apenas existen 4 coincidencias en el top-10. Por otro lado, con relación al impacto de la COVID-19 en la evolución de las tendencias para el año 2023 es necesario destacar la confianza de los profesionales del sector en la influencia de la situación socio-sanitaria en una mayor demanda de servicios de entrenamiento personal o en pequeños grupos, de actividades al aire libre y de servicios de entrenamiento y fitness online, así como en una mayor relevancia del uso de wearables y Apps para dispositivos móviles. Por último, los encuestados consideran que la situación favorecerá que los centros de fitness intensifiquen la búsqueda de

nuevos nichos de mercado y oferten más actividades principalmente orientadas a la salud, buscando una mayor integración entre los servicios de fitness y los servicios sanitarios.

Referencias

- Amaral, P. C., & Palma, D. D. (2019). Brazil and Argentina survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 36-40. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000525>
- Batrakoulis, A. (2019). European survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 28-35. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000523>
- Batrakoulis, A., 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>
- Consejo COPLEF. (2019). Conoce las actuales leyes autonómicas de regulación del ejercicio profesional del deporte. <https://www.consejo-colef.es/regulacion-autonomica>
- de la Cámara, M. A., Valcarce-Torrente, M., & Veiga, O. L. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el año 2020. *Retos*, 37, 434-441. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74179>
- Díaz de Rada, V. (2012). Ventajas e inconvenientes de la encuesta por internet. *Papers*, 97(1), 193-223. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v97n1.71>
- 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>
- Gómez, L. F., López-Haro, J., Pelayo, A. R., & Aguirre, L. E. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2022. *Retos*, 44, 1053-1062. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.92028>
- Kercher, V. M. (2018). International comparisons: ACSM's worldwide survey of fitness trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 24-29. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000431>
- Kercher, V., Feito, Y., & Yates, B. (2019). Regional comparisons: the worldwide survey of fitness trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 41-48. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000531>
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B. A., Feito, Y., Alexander, C., ... & Miguel, Á. (2021). Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 20-31. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000639>
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Levy, P., Alexander C., Amaral, P.C. ... & Romero-Caballero, A. (2022). 2022 Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 21-37. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000737>
- 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>
- 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, 6-17. <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., Sallis, R., Joy, E., Jaworski, C. A., Stuhr, R. M., & Trilk, J. L. (2020). Exercise is Medicine. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(5), 511-523. <https://doi.org/10.1177/1559827620912192>
- Valcarce-Torrente, M., & Garcia-Fernández, J. (2021). 3er Informe Impacto COVID-19 en las Instalaciones Deportivas. <https://www.valgo.es/3er-informe-impacto-covid-19-en-las-instalaciones-deportivas>
- Valcarce-Torrente, M., Veiga, O. L., Nieto, Á. A., & 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., 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., 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. L., Valcarce-Torrente, M., & King Clavero, A. (2017). National survey of fitness trends in Spain for 2017. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 128, 108-125. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2017/2\).128.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2017/2).128.07)
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & King Clavero, A. (2018). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2018. *Retos*, 33, 279-285. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/2\).128.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/2).128.07)
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & 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>
- 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>