

Encuesta nacional de tendencias en salud y fitness Chile 2024

National health and fitness trends survey Chile 2024

*Frano Giakoni-Ramírez, *Franco Pinochet, *Catalina Muñoz-Strale, **Daniel Duclos Bastías, *Rodrigo Yáñez Sepúlveda, ***Manel Valcarce

*Universidad Andres Bello (Chile), **Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (Chile), ***Universidad Alfonso X el Sabio (España)

Resumen. El objetivo central de este estudio fue identificar y comparar las tendencias fitness más destacadas para el año 2024 en Chile, contrastándolas con los hallazgos obtenidos a través de la encuesta internacional llevada a cabo por el American College of Sport Medicine (ACSM). La recopilación de información se realizó mediante una encuesta online que replicó la metodología utilizada por la ACSM en sus encuestas globales sobre tendencias en fitness. El cuestionario se distribuyó entre 3,359 profesionales que actualmente ejercen en el ámbito del fitness a lo largo de todo el país. La tasa de respuesta fue de un 21.55%, con un total de 724 respuestas. En la evaluación de los resultados, las cinco tendencias principales identificadas en Chile fueron: 1) "Entrenadores personales", 2) "Ejercicios para perder peso", 3) "Grupos interdisciplinarios de trabajo", 4) "Contratación de profesionales del ejercicio certificados" y 5) "Afiliación basada en suscripciones". Cabe destacar que 10 de estas tendencias coinciden con la encuesta internacional del año anterior. Los resultados revelan una marcada relevancia de la práctica de actividad física con objetivos orientados a la salud y el bienestar en el contexto chileno. Además, se evidencia un bajo interés en el uso de tecnología en el sector del fitness, señalando posiblemente una preferencia por enfoques más tradicionales en la práctica de ejercicio físico. Este análisis contribuye a una comprensión más detallada de las preferencias y dinámicas actuales en el área del fitness en Chile.

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

Abstract. The main objective of this study was to identify and compare the most prominent fitness trends for the year 2024 in Chile, and to compare them with the results of the international survey conducted by the American College of Sport Medicine (ACSM). Information was collected through an online survey that replicated the methodology used by the ACSM in its global fitness trends surveys. The questionnaire was distributed to 3,359 current fitness professionals nationwide. The response rate was 21.55%, with a total of 724 responses. In evaluating the results, the top five trends identified in Chile were 1) "personal trainers", 2) "weight loss exercises", 3) "interdisciplinary work groups", 4) "hiring certified exercise professionals" and 5) "subscription-based membership". Notably, 10 of these trends are consistent with last year's international survey. The results show a strong relevance of physical activity practice with health and wellness objectives in the Chilean context. In addition, there is a low interest in the use of technology in the fitness sector, which may indicate a preference for more traditional approaches to physical activity. This analysis contributes to a more detailed understanding of the preferences and dynamics of the fitness sector in Chile.

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

Fecha recepción: 20-03-24. Fecha de aceptación: 28-06-24

Frano Giakoni-Ramírez
frano.giakoni@unab.cl

Introducción

La primera Encuesta Nacional sobre Tendencias en Fitness dirigida específicamente al sector hispanohablante se llevó a cabo en el año 2016, comenzando en España (Veiga, Valcarce & King, 2017) y extendiéndose a diversos países de habla hispana (Gómez et al., 2022, 2023, 2024; Valcarce-Torrente et al., 2022a, 2022b). Este estudio replicó los objetivos y la metodología de las encuestas internacionales sobre tendencias en fitness llevadas a cabo por el American College of Sports Medicine (ACSM) durante casi dos décadas. Su objetivo principal es anticipar de manera prospectiva las tendencias destacadas del fitness a nivel global. Los resultados de esta encuesta internacional se difunden anualmente a través de ACSM's Health and Fitness Journal (Thompson, 2006-2023).

El objetivo central de las encuestas a nivel global es proporcionar información sobre las tendencias que los profesionales del ámbito del fitness prevén como relevantes para el próximo año. Este enfoque busca facilitar a las organizaciones del sector la adaptación más eficiente de sus modelos de negocio, así como la formulación de estrategias en áreas como inversiones, oferta de productos y gestión de recursos

humanos (Veiga et al., 2017). Además, otra meta importante de estas encuestas es contribuir, a través de su periodicidad, a identificar auténticas tendencias que surgen y consolidan anualmente, diferenciándolas de modas temporales. En este contexto, el ACSM utiliza en sus encuestas la distinción entre "tendencia" (trend) y "moda pasajera" (fad). Una tendencia es un desarrollo general o cambio en una situación o en el comportamiento de las personas, mientras que una moda pasajera es una moda aceptada con entusiasmo por un breve periodo de tiempo (Thompson, 2015).

A nivel internacional, el ACSM ha podido replicar su metodología en diferentes regiones del mundo, lo que ha ayudado al análisis de la evolución de las tendencias de fitness durante los últimos años, pudiendo registrar datos de Europa (Batrakoulis, 2019) y Europa del sur (Batrakoulis et al., 2023), España (Veiga et al., 2017, 2018, 2019, 2021, 2022, 2023), China (Li et al., 2018), Portugal (Franco et al., 2021, 2022, 2023), Grecia (Batrakoulis et al., 2020; Batrakoulis, 2023), Chipre (Kartakoullis, 2020) e Irán (Batrakoulis et al., 2023).

En el contexto latinoamericano, algunos los países que se han unido a esta evaluación. Entre ellos destacan Brasil y

Argentina (Amaral & Palma, 2019), México (Gómez et al., 2021, 2022, 2023) y Colombia (Valcarce-Torrente et al., 2022a, 2022b). Estos análisis han permitido ayudar a la industria a tomar decisiones sobre su crecimiento y desarrollo, dando énfasis al creciente interés por la investigación sobre el fitness (Thompson, 2021, Veiga et al, 2022, 2023).

Si bien en Chile existen algunas investigaciones vinculadas a la industria del fitness (Duclos & Giakoni 2021, Duclos et al., 2023), no se ha aplicado la metodología del ACSM. Esto permitirá proporcionar un amplio espectro de información sobre la evolución de las diferentes tendencias identificadas y comprobar si se configuran como verdaderas tendencias con carácter

duradero en el sector o si solo son «falsas tendencias», cuya característica principal es la de adquirir gran popularidad en un momento determinado para después caer rápidamente convirtiéndose, por tanto, en una moda. Es por ello, que el objetivo del presente estudio ha sido identificar y comparar las tendencias fitness más destacadas para el año 2024 en Chile, contrastándolas con los hallazgos obtenidos a través de la encuesta internacional llevada a cabo por el American College of Sport Medicine (ACSM).

Material y métodos

En este estudio, se replicó la metodología de la encuesta internacional sobre Tendencias del Fitness de ACSM. Estas encuestas, realizadas anualmente desde el año 2006, cuentan con la participación de numerosos profesionales del sec-

tor del fitness de diversas partes del mundo (más de 40 países). La encuesta se llevó a cabo de forma online. Las tendencias que se utilizaron fueron en base a los resultados previos del ACSM, incorporando nuevas posibles tendencias identificadas por un equipo de expertos en fitness de la ACSM's Health & Fitness Journal. Cada una de las tendencias que fueron incluidas en el cuestionario fueron evaluadas por la muestra mediante una escala tipo Likert, que va de 1 a 10, según su probabilidad de convertirse en una tendencia el año siguiente (1=menor probabilidad; 10=mayor probabilidad). En la actualidad, la encuesta se replica a nivel nacional en algunos países y a nivel regional (Europa), y los datos se comparten y publican conjuntamente (Kercher et al., 2023). Las tendencias propuestas por el ACSM son compartidas entre los grupos de cada país/región que desarrollan la encuesta.

En Chile, la ACSM le solicitó a la carrera de Entrenador Deportivo de la Universidad Andrés Bello, ser la responsable de la distribución y recopilación de datos de la encuesta. Para la selección de las tendencias a incorporar, se incluyeron las 45 tendencias propuestas desde el ACSM (Tabla 1). Asimismo, el cuestionario recogió información sobre variables sociodemográficas como: sexo, edad, profesión, región donde vive, certificaciones que posee, años de experiencia en el sector, nivel educativo, área del fitness en el que trabaja, tipo de centro fitness que trabaja, situación laboral, puesto de trabajo, dedicación semanal, lugar principal de trabajo y el nivel de ingresos anuales de cada uno de los encuestados.

Tabla 1.
Potenciales tendencias para 2024

Orden encuesta	Tendencia	Dimensión
1	Entrenamiento de fitness funcional	Modalidades de entrenamiento
2	Contratación de profesionales "certificados"	Modelo de negocio
3	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HITT)	Modalidades de entrenamiento
4	Entrenamiento con peso corporal	Modalidades de entrenamiento
5	Regulación del ejercicio de los profesionales del fitness	Modelo de negocio
6	Entrenamiento personal	Programación
7	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Programación
8	Entrenamiento personal online	Configuración del ejercicio
9	Programas fitness para adultos mayores	Poblaciones especiales
10	Programas de ejercicio para la pérdida de peso	Programación
11	Equipos multidisciplinares de trabajo	Modelo de negocio
12	Clases de ejercicio online "en directo" o bajo pedido (on-demand)	Tecnología Digital
13	Entrenamiento de la fuerza tradicional	Modalidades de entrenamiento
14	Clases de "post-rehabilitación o de mantenimiento físico para personas con enfermedades crónicas o patologías post-traumáticas	Fitness y medicina
15	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	Tecnología Digital
16	Entrenamiento en circuito	Modalidades de entrenamiento
17	Tecnología portátil para "vestir (wearables) relacionada con el deporte	Tecnología Digital
18	Actividades de fitness al aire libre	Programación
19	Iniciativa "ejercicio es medicina" de la ACSM (Colegio Americano de Medicina del Deporte)	Fitness y medicina
20	Yoga	Modalidades de entrenamiento
21	Programas de promoción de la salud y ejercicio en el lugar de trabajo	Configuración del ejercicio
22	Centros fitness boutique	Configuración del ejercicio
23	Fitness pre-natal y post-natal	Poblaciones especiales
24	Wellness coaching / Coaching de salud	Programación
25	Entrenamiento del equilibrio y estabilización	Modalidades de entrenamiento
26	Programa de ejercicio para niños	Poblaciones especiales
27	Clases de "dance fitness"	Programación
28	Clubs de caminar, running y ciclismo	Programación
29	Gimnasios para ejercicio en el hogar	Configuración del ejercicio
30	Medicina del estilo de vida ("lifestyle medicine")	Fitness y medicina
31	Material de liberación miofascial, movilidad y recuperación	Terapias de recuperación
32	Programas de ejercicio para la salud psicológica/mental	Programación
33	Entrenamiento basado en estiramientos	Terapias de recuperación

34	Pilates	Modalidades de entrenamiento
35	Health clubs y Spas	Configuración del ejercicio
36	Entrenamiento Pliométrico	Modalidades de entrenamiento
37	Entrenamiento basado en realidad virtual	Modalidades de entrenamiento
38	Ejercicio acuático	Programación
39	Gimnasios económicos y low-cost	Configuración del ejercicio
40	Influencers de fitness	Modelo de negocio
41	Boxeo, kickboxing y artes marciales mixtas (MMA)	Modalidades de entrenamiento
42	Tecnologías de entrenamiento basadas en datos en tiempo real	Tecnología Digital
43	Suscripción basada en membresía	Modelo de negocio
44	Desarrollo atlético en adolescentes	Poblaciones especiales
45	Estimulación muscular eléctrica	Modalidades de entrenamiento

La encuesta fue realizada a través la plataforma Google Forms y enviada electrónicamente a un total de 3.359 profesionales relacionados con el sector del fitness en Chile, a través de la base de datos de la carrera de Entrenador Deportivo de la Universidad Andrés Bello. De los correos electrónicos enviados, un total de 58 fueron rechazados. Asimismo, la encuesta se difundió a través de las redes sociales de la carrera y de los departamentos de recursos humanos de reconocidas cadenas de gimnasios en Chile (que actuaron como colaboradores en la difusión. Un total de 724 profesionales respondieron a la encuesta, de modo que la tasa de respuesta fue de 21,55%, tomado como referencia los emails enviados y no rechazados. Se obtuvo respuestas de profesionales de todas las regiones de Chile. La encuesta se envió a partir del 22 de mayo de 2023 y permaneció abierta 2 meses y 3 semanas, hasta el 9 de agosto del mismo año.

Para la identificación de las tendencias más relevantes del año 2024 se calculó la media de las puntuaciones obtenidas para cada tendencia potencial, ordenándolas posteriormente de mayor a menor. En este artículo se presentan el “top 20” de tendencias que obtuvieron mayor puntuación en su valoración, discutiendo los resultados obtenidos en la presente edición con los resultados de la encuesta internacional de tendencias de fitness para el año 2024 presentada por la ASCM.

Resultados

Como se evidencia en la tabla 2, que informa sobre las características descriptivas de la muestra, se destaca que la mayoría de los encuestados fueron hombres (62,43%), mientras que las mujeres representan el 37,57% de la muestra. En relación con los grupos de edad, se observa que el 5,66% tiene 21 años o menos, el 43,9% se ubica en el rango de 22 a 34 años, el 36,7% pertenece al grupo de 35 a 44 años, el 11% se encuentra en la franja de 45 a 54 años, el 2,07% tiene entre 55 y 64 años, y el 0,55% tiene 65 años o más.

En cuanto a la experiencia laboral en el sector, se revela que el 9,94% tiene de 0 a 1 años de experiencia, el 16,99% cuenta con 1 a 3 años, el 21,41% tiene de 4 a 6 años, el 20,03% acumula de 7 a 9 años, el 21,96% presenta una experiencia laboral de 10 a 20 años, y el 9,67% ostenta más de 20 años de experiencia. En relación con la formación académica, se destaca que el 98,07% de los participantes tiene una licenciatura, mientras que sólo el 1,93% cuenta

con un máster o una especialización.

En lo que respecta a las modalidades de empleo, el 39,2% trabaja a tiempo completo, y el 45,2% lo hace a tiempo parcial. Es relevante mencionar que un significativo 43,3% ejerce como Entrenador Personal en este ámbito. En relación con los ingresos provenientes del sector fitness, se destaca que el 47,3% reporta un ingreso anual bruto de menos de CL\$6.000.000 (€5.600), mientras que el 12,2% registra un ingreso superior a los CL\$10.000.000 (€9.500).

Tabla 2
Características descriptivas de la muestra

Sexo	
Mujer	37,57
Hombre	62,43
Edad	
Menor 21 años	5,66
De 22 a 34 años	43,9
De 35 a 44 años	36,7
De 45 a 54 años	11
Mayor 55 años	2,62
Años de experiencia en el sector del fitness	
Menos de 1 año	9,94
De 1 a 3 años	16,99
De 4 a 6 años	21,41
De 7 a 9 años	20,03
De 10 a 20 años	21,96
Más de 20 años	9,67
Lugar de trabajo	
Centro privado low-cost	5,4
Centro privado medio	27
Centro privado premium	16,9
Centro municipal con gestión directa	14,2
Centro municipal con gestión indirecta	4,7
Espacios al aire libre	9,5
A domicilio	8,8
Vía online	3,4
Otro	10,1
Situación laboral en sector fitness	
Trabajo a tiempo completo	39,2
Trabajo a tiempo parcial y sin otro trabajo	20,9
Trabajo a tiempo parcial y tiene otro trabajo	24,3
Otro	15,6
Desarrollo en sector fitness	
Trabajo principal	69,6
Segundo trabajo	18,2
Tercer trabajo	4,1
Actualmente no trabaja en sector fitness	8,1
Ocupación	
Propietario centro/Empresario	5,4
Gerente	2
Director técnico	2
Coordinador/a	10,1
Monitor/a multidisciplinar	4,7
Monitor/a de sala	3,4
Monitor/a de clases colectivas	7,4
Entrenador/a personal (a tiempo completo)	23
Entrenador/a personal (a tiempo parcial)	20,3
Profesor/a	13,5
Estudiante graduado/a	1,4

Estudiante no graduado	4,1
Ninguno. No estoy trabajando en el sector del fitness	2,7
Ingresos brutos anuales (pesos chilenos CL)	
Menos de \$6.000.000	47,3
De \$6.000.001 a \$6.499.000	3,4
De \$6.500.000 a \$6.999.000	3,4
De \$7.000.000 a \$7.499.000	6,8
De \$7.500.000 a \$7.999.000	3,4
De \$8.000.000 a \$8.499.000	6,1
De \$8.500.000 a \$8.999.000	2,7
De \$9.000.000 a \$9.499.000	1,4
De \$9.500.000 a \$9.999.000	1,4
Más de \$10.000.000	12,2
No tengo ingresos derivados de trabajar del sector del fitness	12,2

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%)

En la tabla 3 se muestran las 20 tendencias principales de fitness identificadas para Chile en el año 2024, además

Tabla 3
Ranking de tendencias de fitness en la encuesta nacional Chile 2024 y encuesta internacional año 2024

Tendencias Encuesta Nacional 2024 (Presente estudio)		Tendencias Encuesta Internacional 2024 (Newsome, 2024)	
1	Entrenamiento personal	1	Tecnología vestible
2	Ejercicio para perder peso	2	Promoción de la salud en el lugar de trabajo
3	Equipos de trabajo multidisciplinarios	3	Programas fitness para adultos mayores
4	Empleo de profesionales del ejercicio certificados	4	Programación del ejercicio para la pérdida de peso
5	Afiliación por suscripción	5	Reembolso a los profesionales del ejercicio cualificados
6	Entrenamiento de Fitness Funcional (FFT)	6	Contratación de profesionales del ejercicio cualificados
7	Desarrollo atlético juvenil	7	Aplicaciones móviles de ejercicio
8	Contratación de profesionales de fitness "certificados"	8	Programación del ejercicio para la salud mental
9	Programas fitness para adultos mayores	9	Desarrollo atlético juvenil
10	Clases de post-rehabilitación o de mantenimiento de enfermedades/condiciones	10	Entrenamiento personal
11	Entrenamiento en grupos reducidos	11	Medicina del estilo de vida
12	El ejercicio es medicina (programa ACSM)	12	Actividades de fitness al aire libre
13	Ejercicio para la salud mental	13	Coaching de salud/bienestar
14	Actividades de fitness al aire libre	14	Modalidad de entrenamiento de acondicionamiento físico funcional
15	Entrenamiento con el peso corporal	15	Yoga
16	Tecnología portátil para "vestir" (wearables) relacionada con el deporte	16	El ejercicio es medicina (programa ACSM)
17	Promoción de la salud en el lugar de trabajo	17	Entrenamiento de fuerza tradicional
18	Entrenamiento de equilibrio y estabilización	18	Tecnología de entrenamiento basada en datos
19	Entrenamiento en circuito	19	Entrenamiento personal online
20	Liberación miofascial	20	Entrenamiento a intervalos de alta intensidad (HIIT)

Nota: Elaboración Propia

Discusión

El objetivo del presente estudio ha sido identificar y comparar las tendencias fitness más destacadas para el año 2024 en Chile, contrastándolas con los hallazgos obtenidos a través de la encuesta internacional llevada a cabo por el American College of Sport Medicine (ACSM). Para ello, se aplicó una encuesta online que fue aplicada a un amplio número de profesionales del sector del fitness en Chile. Los resultados, por primera vez para el caso de este país nos permite conocer la situación actual en cuanto a las tendencias el sector fitness. La muestra consideró profesionales del sector de distintas regiones, con edades comprendidas en su mayoría entre 22 y 44 años (80,6) con al menos 4 años de experiencia en el sector (63,4%) y que desempeñan como ocupación principal en el sector fitness (80,5) en centros privados (49,3%).

Con relación a la comparativa entre la encuesta nacional de 2024 y la encuesta internacional de 2024, únicamente 11 tendencias son coincidentes en el top-20 y 6 en el top-10, ocupando a su vez posiciones ciertamente dispares. Es des-

de las identificadas en la encuesta internacional para el año 2024. Como se puede apreciar en la tabla, los resultados de la encuesta chilena muestran una diferencia con los reportados en la encuesta internacional 2024, sin embargo, se evidencian 11 tendencias comunes. Las cinco tendencias más relevantes para el año 2024 en Chile fueron: "entrenamiento funcional", "Ejercicio para perder peso", "equipos de trabajo multidisciplinarios", "empleo de profesionales del ejercicio certificados" y "afiliación por suscripción". En cambio, según la encuesta internacional tiene "Tecnología vestible", "promoción de la salud en el lugar de trabajo", "Programas de ejercicio para personas mayores", "Programas de ejercicio para la pérdida de peso" y "profesionales del ejercicio cualificados".

tacable, la tendencia "tecnología portátil para vestir (*wearables*) relacionada con el deporte" se posiciona una vez más en el top-1 como tendencia internacional, que en los últimos 8 años a mantenido la misma, menos en los años 2018 (3°) y 2021 (2°), a diferencia de lo que ocurre a nivel nacional donde no figura en el Top-20. Parece ser que esta tendencia tiene una relevancia mayor dentro del contexto internacional que en el nacional ya que en esta primera medición ha ocupado la posición n.º 16. en la encuesta nacional de 2024.

Algunas de las tendencias exclusivas en el top-20 de la encuesta internacional tienen relación con modos de ejercicio físico, como es el caso de "programación de entrenadores de salud/bienestar", "entrenamiento de fuerza tradicional", "entrenamiento personal online" y entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)", parecen ser únicamente relevantes en la encuesta internacional, como ocurre con dos tendencias de la dimensión de tecnología digital "aplicaciones móviles de ejercicio" y "tecnología de entrenamiento basada en datos" solo aparece en la encuesta internacional a diferencia de la encuesta nacional, donde no fueron consideradas por los encuestados.

A continuación, se presentan y discuten las 20 tendencias más relevantes en la encuesta nacional para el año 2024 y la comparación con la encuesta internacional 2024 (Thompson, 2023).

1. *Entrenamiento personal*. Esta tendencia hace referencia al entrenamiento personal tradicional en el que el entrenador establece objetivos, evalúa el estado físico y programa ejercicios a un único cliente. En esta primera versión de la encuesta nacional se ubica en el puesto 1°. En la encuesta internacional de año 2024 esta tendencia ocupó el puesto n.º 10 manteniéndose respecto al año anterior.

2. *Ejercicio para perder peso*. Esta tendencia hace referencia a programas cuyo objetivo es la creación de un balance energético negativo por medio de la combinación efectiva del incremento del gasto energético y de la restricción calórica, fomentando así la pérdida de peso. A nivel internacional, en el año 2024 ocupa la posición 4°, mejorando su tendencia respecto al año 2023 donde ocupó la posición n.º 8.

3. *Equipos de trabajo multidisciplinares (médicos, kinesiólogos, nutricionistas y otros)*. Esta tendencia de la encuesta chilena, mientras que en la encuesta internacional no se encuentra considerada en el Top-20. Los equipos multidisciplinares hacen referencia al trabajo conjunto y coordinado de profesionales de distintas áreas de la salud (medicina, kinesiólogos, nutrición, psicología, etc.) con el objetivo principal de mejorar la salud de las personas, maximizando los beneficios desde una perspectiva preventiva.

4. *empleo de profesionales del ejercicio certificados*. Se posiciona como una de las principales tendencias para el país en un mercado laboral muy variado y diverso en cuanto a titulaciones relacionadas con el fitness, pero que aún carece de regulación específica. Su relevancia seguramente contribuirá al mejoramiento de la normativa específica. En los últimos años, se ha visto un aumento notable en la cantidad de programas educativos que ofrecen la carrera universitaria de Entrenador Deportivo. Además, también hay un crecimiento en los programas técnicos que se centran en la preparación física y el deporte.

5. *Afiliación por suscripción*. Sin duda, el mercado del fitness ha experimentado un crecimiento importante en Chile debido al aumento de la actividad física y al interés de las personas por llevar un estilo de vida más saludable, alcanzando previamente a la pandemia 490.000 clientes (IHRSA, 2018), generando ingresos superiores a los esperados para el sector. El modelo de franquicia de grandes cadenas es el que concentra buena parte de las afiliaciones por suscripción (Duclos & Giakoni 2021).

6. *Entrenamiento físico funcional*. Se define en las encuestas del ACSM como el uso de entrenamiento de fuerza para mejorar el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la potencia y la resistencia que permite a la persona mejorar su capacidad para llevar a cabo las actividades de la vida diaria.

7. *Desarrollo atlético juvenil*. Representa un enfoque del entrenamiento juvenil centrado en el desarrollo de las habilidades motoras, la fuerza y la coordinación. Por los Juegos

Panamericanos celebrados en Santiago 2023, se ha incrementado la construcción de instalaciones de entrenamiento y se han mejorado los Centros de Entrenamiento Regional. Además, se están llevando a cabo actividades del Sistema Nacional de Competencias Deportivas, como los Juegos Deportivos Escolares, los Juegos de la Integración Andina, las Ligas Deportivas de Educación Superior y los Campeonatos Nacionales Universitarios. Estas actividades están diseñadas para aumentar la confianza, desarrollar habilidades sociales y mejorar el rendimiento deportivo.

8. *Contratación de profesionales del fitness certificados*. Esta tendencia ha cobrado gran relevancia, acompañando el crecimiento del sector fitness. Esto ha generado la necesidad de que el personal cuente con formación específica en distintos métodos de entrenamiento. Es crucial poner en práctica el conocimiento, los procedimientos, las habilidades y los comportamientos de manera integrada, ya que estos son específicos, técnicos y distintivos de cada programa de entrenamiento (Sidera et al., 2019).

9. *Programas de fitness para adultos mayores*. Esta tendencia se enfoca en programas de ejercicio dirigidos a personas en edad de jubilación. Estos programas están adaptados específicamente para este grupo etario y son supervisados por profesionales, orientados a objetivos específicos que garantizan su efectividad y seguridad. Dado el aumento global de esta población, junto con el incremento de la esperanza de vida, que se espera alcance los 77,1 años para 2050 (Naciones Unidas, 2020), es crucial mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Esto incluye diseñar planes de acción que aseguren un envejecimiento sostenible y saludable (Flores-Tena & Sousa Reis, 2022).

10. *Clases post-rehabilitación o de mantenimiento de enfermedades/condiciones*. Esta tendencia agrupa a los programas de ejercicios diseñados específicamente para personas con enfermedades crónicas como cáncer, cardiovasculares, Parkinson, accidentes cerebrovasculares, etc.

11. *Entrenamiento en grupos reducidos*. Esta tendencia surge como una alternativa más económica al entrenamiento personal tradicional. El entrenador trabaja con grupos de entre 2 y 5 personas, lo que permite ofrecer un servicio personalizado a un precio significativamente menor. Esta modalidad ha demostrado su importancia al mantenerse en el top 5 durante cuatro años consecutivos. Además, ofrece la ventaja de aumentar la motivación al entrenar en grupo, sin sacrificar la personalización del entrenador.

12. *El ejercicio es medicina (programa ACSM)*. Este programa promueve comportamientos saludables como base de la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el tratamiento médico. Aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo son recomendaciones generales para mejorar la salud de todas las personas con enfermedades crónicas.

13. *Ejercicio para la salud Mental*. Los programas de ejercicio físico para la salud mental están diseñados para atender a personas que reconocen la importancia de la actividad física en la mejora de la cognición y el estado de ánimo. La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y

social. En Chile, aproximadamente una de cada cuatro personas ha experimentado estrés (Observatorio de Salud Mental Chile, 2020). La actividad física y el ejercicio pueden mejorar significativamente el estado de ánimo y la salud mental, ofreciendo una solución natural y efectiva para el manejo del estrés y la promoción del bienestar integral.

14. *Actividades de fitness al aire libre.* 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. Lo anterior es facilitado por las características del territorio chileno, el cual se encuentra rodeado de montañas además de contar con un sistema protegido de 46 parques nacionales y 45 reservas nacionales, lo que ofrece una cantidad innumerable de oportunidades para la realización de actividades físicas vinculadas a al aire libre.

15. *Entrenamiento con el peso corporal.* La comodidad que presenta esta modalidad de entrenamiento probablemente ha desencadenado que aumente su popularidad, ya que se necesita poco material y puede realizarse al aire libre, en el propio hogar o en instalaciones deportivas usando la carga del peso del cuerpo como principal forma de producir sobrecarga muscular y acondicionamiento físico.

16. *Tecnología portátil para “vestir” (wearables) relacionada con el deporte.* Esta tendencia consiste en la incorporación de una variedad de dispositivos tecnológicos que una persona puede usar o conectar a sí misma normalmente vinculadas a un teléfono celular inteligente, proporcionando información en tiempo real como frecuencia cardíaca, recuento de pasos, minutos de actividad y tiempo de sueño. Este tipo de tecnología portátil permite a los profesionales del ejercicio individualizar aún más la actividad física diaria de sus clientes, rastreando patrones, rendimiento y progreso a lo largo del tiempo.

17. *Promoción de la salud en el lugar de trabajo.* Esta tendencia además de contribuir a la promoción de hábitos saludables y mejorar la calidad de vida, tiene efectos sobre la productividad en el lugar de trabajo por lo que los empleadores tienen la oportunidad de fomentar conductas que promuevan la salud (por ejemplo, actividad física y exámenes preventivos). Estos beneficios a menudo reducen los costos de seguro, aumentan la productividad en el lugar de trabajo y mejoran la salud mental.

18. *Entrenamiento de equilibrio y estabilización.* Este entrenamiento consiste en ejercicios que tienen como propósito mejorar la capacidad de mantener la estabilidad postural sobre una base de apoyo. Los ejercicios de equilibrio y estabilización implica la realizar movimientos sobre superficies inestables, como tablas de equilibrio, pelotas de estabilidad o almohadillas de espuma. Además del estímulo del sistema musculoesquelético, implica al cerebro, el sistema nervioso de manera conjunta y armoniosa.

19. *Entrenamiento en circuito.* Esta tendencia de fitness, es uno de los métodos de entrenamiento más antiguos donde se realizan de 6 a 10 ejercicios en una secuencia progra-

mada, de modo que cada ejercicio se realiza de forma sucesiva, realizando después un breve descanso antes de pasar a otro ejercicio. Generalmente implica un entrenamiento de todo el cuerpo y sus beneficios se producen sobre la fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y estabilidad. Su formato grupal fomenta la motivación y el sentido de comunidad, lo cual es crucial en la cultura chilena. La practicidad del circuito, que no requiere grandes espacios ni equipamiento costoso, lo hace accesible en áreas urbanas con recursos limitados.

20. *Liberación miofascial.* Es una técnica complementaria al entrenamiento basada en el uso de dispositivos de rodillo para tejido profundo, la liberación miofascial y el alivio de los puntos de gatillo y están diseñados para masajear, aliviar la tensión y los espasmos musculares, aumentar la circulación, alivio de molestias musculares. Los rodillos han sido diseñados para la zona lumbar, las caderas y grupos de músculos más grandes, como los isquiotibiales y los glúteos. Algunos rodillos están hechos de espuma, mientras que otros son de goma dura, para conseguir el efecto deseado.

¿Qué tendencias internacionales quedan fuera del ranking de 2024 en Chile?

En esta primera versión de la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Chile de 2024, siete tendencias quedan fuera del top-20 en relación con la edición de 2024 de la encuesta internacional, siendo estas: “Aplicaciones móviles de ejercicio”, “programación de entrenadores de salud/bienestar”, “Yoga”, “entrenamiento de fuerza tradicional”, “tecnología de entrenamiento basada en datos”, “entrenamiento personal online” y “entrenamiento a intervalos de alta intensidad (HIIT)”.

Sobre estas tendencias internacionales, “aplicaciones móviles para hacer ejercicio”, ocupó el 7° lugar entre las principales tendencias. Forma parte de la categoría de tendencias de tecnología digital. Esta tendencia apareció por primera vez en el top 20 en el puesto 17 en 2016, bajo el nombre de aplicaciones de ejercicio para teléfonos inteligentes. El uso de aplicaciones móviles de ejercicio permite flexibilidad en la ejecución del programa. Las aplicaciones de ejercicio han impactado el mercado con muchas opciones únicas para los consumidores y demuestran la eficacia en el aumento de la actividad física de los usuarios. Los usuarios pueden utilizar las aplicaciones móviles para realizar un seguimiento de las actividades de ejercicio y recibir información sobre su rendimiento.

A continuación, se ubica la tendencia “programación de entrenadores de salud/bienestar” que no aparecía entre las 20 primeras tendencias internacionales desde 2010 y es la tendencia n° 13 para 2024. Los entrenadores de salud/bienestar integran los principios y teorías de las ciencias del comportamiento en los programas de promoción de la salud y medicina del estilo de vida, ayudando a salvar la distancia entre la clínica y la comunidad. El modelo sitúa al cliente como la autoridad en su viaje hacia el cambio de comportamiento, mientras que el profesional de coaching se asocia para proporcionar apoyo y retroalimentación utilizando

técnicas de cambio de comportamiento basadas en la evidencia. Las sesiones de coaching pueden ser individuales o en pequeños grupos.

En el 15º puesto de tendencia internacional se ubica el "Yoga", se destaca como principal atributo a práctica de la meditación es una excelente manera de reducir la sensación de estrés, mejorar el bienestar mental y fomentar la autoconciencia. Como modalidad de entrenamiento, el yoga se adapta a muchos niveles de forma física y es seguro para poblaciones especiales.

Por su parte, la tendencia "entrenamiento de fuerza tradicional" es un componente fundamental de las directrices de ejercicio del ACSM, pero ha disminuido considerablemente desde 2020, situándose en el puesto 17 en la encuesta internacional de 2024. Centrado en el movimiento y la técnica de levantamiento adecuados, el entrenamiento de fuerza tradicional incorpora barras, mancuernas y kettlebells para mejorar o mantener la forma física muscular mediante la manipulación de repeticiones, series, tempo, carga y selección de ejercicios para alcanzar diferentes objetivos de forma física muscular. Dados los beneficios físicos y mentales bien documentados del entrenamiento de fuerza, los estudios boutique y los grandes cadenas de gimnasios siguen innovando y promoviendo formatos de clases de ejercicios en grupo basados en el entrenamiento de fuerza.

Un lugar más arriba, se encuentra la tendencia "tecnología de entrenamiento basada en datos, añadida como nueva tendencia potencial para 2024. Aparece como la tendencia 18 y demuestra la importancia de la tecnología digital en el sector del fitness. Los clientes pueden utilizar la salida de datos en tiempo real, como la frecuencia cardíaca, la velocidad y la velocidad, para guiar sus experiencias de entrenamiento. Este tipo de entrenamiento permite una preparación e instrucción individualizadas, incluso en un entorno de grupo en el que puede haber varios niveles de forma física, con un solo profesional del ejercicio. La retroalimentación en tiempo real durante un entrenamiento educa a los clientes sobre los vínculos entre la programación del ejercicio y el rendimiento fisiológico y ayuda a los clientes a auto-monitorear el esfuerzo y la intensidad dentro y entre las sesiones. Los profesionales del ejercicio certificados deben mantenerse al día del panorama de la salud digital y el fitness conectado, apoyándose en la formación basada en datos para mejorar o diversificar la oferta de programas.

También relacionadas al uso de las tecnologías, en el puesto 19º se ubica la tendencia "entrenamiento personal en línea". El entrenamiento personal en línea salió del top 20 en 2023, pero regresó a la lista en el puesto 19 en 2024. El entrenamiento personal en línea utiliza la tecnología digital para ofrecer programas de ejercicios individuales y en grupo. Puede incluir sesiones de entrenamiento interactivas en directo o programas de plantillas de ejercicios asíncronos/pregrabados de un profesional del ejercicio certificado. Esta tendencia ofrece a los profesionales certificados una forma más eficaz y cómoda de llegar a más consumidores con sus programas de entrenamiento y su experiencia.

Por último y cerrando las tendencias internacionales que

quedaron fuera de la encuesta chilena, se encuentra el "entrenamiento a intervalos de alta intensidad (HIIT)", que presenta una caída desde el 7º lugar respecto a la medición del año anterior. Este método consiste en series repetidas de ejercicios breves de esfuerzo casi máximo (>80% de la frecuencia cardíaca máxima), seguidos de periodos de recuperación activa o pasiva más largos. Reconocido por sus beneficios para la salud, como la mejora de la capacidad aeróbica máxima, la mejora de la salud cardiovascular y la mejora de la sensibilidad a la insulina, los entrenamientos HIIT pueden programarse utilizando diversas opciones de equipamiento, como cintas de correr, remos o bicicletas (18). Resulta atractivo porque ahorra tiempo en entornos individuales o de grupo. Esta modalidad de entrenamiento ha demostrado beneficios cardiorrespiratorios para algunas poblaciones especiales con enfermedades crónicas como la diabetes o ciertos tipos de cáncer.

Limitaciones y fortalezas

Este estudio presenta las limitaciones propias de los estudios basados en encuestas en línea, como es el caso de la falta de representatividad poblacional y la baja tasa de respuesta asociada. Sin embargo, la tasa de respuesta obtenida en esta encuesta puede considerarse aceptable, alcanzado una tasa del 21.55%.

Por otra parte, la principal fortaleza del estudio es que replica fielmente la metodología de las encuestas internacionales del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), lo que hace posible realizar comparaciones entre los resultados obtenidos a nivel nacional e internacional, tal y como se ha realizado a lo largo del presente artículo. Asimismo, ésta constituye la primera edición de la encuesta nacional de tendencias de fitness en Chile, que se suma en Latinoamérica a México, Brasil y Colombia en la aplicación de la encuesta internacional, lo cual permite proyectar en un futuro una nueva medición a lo largo del tiempo y poder comparar sus resultados entre otras ediciones nacionales e internacional (Veiga et al., 2023). De igual forma, dado que cada vez más países muestran interés en replicar las encuestas en cada región específica siguiendo la misma metodología, la realización de análisis transnacionales en el sector del fitness se vuelve posible; tal y como se ha realizado en diferentes ocasiones en los últimos años tanto a nivel global (Kercher, 2018; Kercher et al., 2019, 2021, 2022 y 2023), como europeo (Batakoulis et al.2023).

Conclusiones

La Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Chile para 2024 marca un hito al revelar las principales tendencias que dominan el panorama del fitness en el país. Entre ellas destacan el "entrenamiento funcional", el "Ejercicio para perder peso", la formación de "equipos de trabajo multidisciplinares", la "empleabilidad de profesionales del ejercicio certificados", la "afiliación por suscripción", el "entrenamiento físico funcional", el "desarrollo atlético juvenil", la

"contratación de profesionales fitness certificados", los "programas fitness para personas mayores" y las "clases de post rehabilitación o de mantenimiento de enfermedades/condiciones". Esta diversidad de enfoques refleja una alineación significativa con las tendencias internacionales del sector, como se evidencia en el análisis comparativo entre la encuesta nacional y las tendencias globales. Se observa una considerable divergencia, tanto en el número total de tendencias identificadas (11 en ambas encuestas), como en la predominancia de las mismas en los primeros puestos del ranking (con 6 tendencias comunes en el top-10). Además, se destaca la posición número 1 en la encuesta nacional, ocupada por el "entrenamiento personal", contrastando con la posición equivalente en la encuesta internacional de 2023, que fue para la "tecnología wearable". Este paralelismo subraya la relevancia y la adaptación del sector fitness chileno a las dinámicas globales, evidenciando una convergencia significativa en las prioridades y enfoques del fitness a nivel nacional e internacional.

Referencias

- Amaral, P. C., & Palma, D. D. (2019). Brazil and Argentina survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 36-40. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000525>
- Batrakoulis, A. (2019). European survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 28-35. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000523>
- Batrakoulis, A. (2023) National survey of fitness trends in Greece for 2023. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 1085–1097. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2023028>
- Batrakoulis, A., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, A. Z., & Fatouros, I. G. (2020). National survey of fitness trends in Greece for 2021. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 308–320. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080602>
- Batrakoulis, A., Fatollahi, S., & Dinizadeh, F. (2023). Health and fitness trends in Iran for 2024: A cross-sectional study. *AIMS Public Health*, 10(4), 791-813. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2023053>
- Batrakoulis, A., Veiga, O.L., Franco, S., Thomas, E., Alexopoulos, A., Valcarce-Torrente, M., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Di Credico, A., Vitucci, D., Ramos, L., Simões, V., Romero-Caballero, A., Vieira, I., Mancini, A., & Bianco, A. (2023). Health and fitness trends in Southern Europe for 2023: A cross-sectional survey. *AIMS Public Health*, 10(2): 378-408. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2023028>
- Chiner, P. M., Saiz, J. L. H., Llera, J. B., Marzal, A. C., Aliaga, A. R., & Lafarga, C. B. (2021). Retos y análisis de un programa municipal de prescripción de ejercicio físico para la salud: El programa VIU-ACTIU. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 993-997. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77880>
- 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>
- Duclos-Bastias, D. and Giakoni-Ramírez, F. (2021). The Fitness Industry in Chile, García-Fernández, J. and Gálvez-Ruiz, P. (Ed.) *The Global Private Health & Fitness Business: A Marketing Perspective*, Emerald Publishing. <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-850-720211016>
- Duclos-Bastías, D., Hepp, K., Arias, D. Á., Giakoni-Ramírez, F., & Calderon, P. L. (2023). Digitization in Services of the Emerging Chilean Sport Industry. *Sport Management in the Ibero-American World: Product and Service Innovations*.
- Flores-Tena, M. J., & Sousa Reis, C. (2022). Estudio sobre la relación entre las actividades de envejecimiento activo y el grado de satisfacción en los adultos mayores durante el Covid-19. *Retos*, 43, 1079-1086. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87426>
- Franco, S., Rocha, R. S., Ramalho, F., Simões, V., Isabel, V., & Ramos, L. R. (2021). Tendências do fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242-258. <https://doi.org/10.6018/cpd.467381>
- Franco, S., Rocha, R. S., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. R. (2022). Tendências do fitness em Portugal para 2022. *Motricidade*, 18(1), 61-72. <https://doi.org/10.6063/motricidade.25847>
- Franco, S., Santos Rocha, R., Simões, V., Ramalho, F., Vieira, I., & Ramos, L. (2023). Tendencias de fitness en Portugal para 2023. *Retos*, 48, 401–412. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97094>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2021). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2021. *Retos*, 42, 453–451. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.85947>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2022). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2022. *Retos*, 44, 1053–1062. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.92028>
- Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2023). Encuesta nacional de tendencias Fitness para México en 2023. *Retos*, 48, 619–629. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97475>
- IHRSA (2018). *IHRSA Global Report 2018: The State of the Health Club Industry*. Accedido en Julio 23, 2018: ihrsa.org/about/media-center/press-releases/ihrsa-2018-global-report-club-industry-revenue-totaled-87-2-billion-in-2017.
- Kartakoullis, N., Loizou, C., Georgiadou, D., & Terezopoulos, M. (2020). Current Trends in the Fitness Movement in Cyprus. *The Rise and Size of the Fitness Industry in Europe. Fit for the Future?* 117-135.

- <https://doi.org/10.1007/978-3-03053348-9>
- Kercher, V. M. (2018). International comparisons: ACSM's worldwide survey of fitness trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 24-29. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000431>
- Kercher, V., Feito, Y., & Yates, B. (2019). Regional comparisons: the worldwide survey of fitness trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 41-48. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000531>
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B. A., Feito, Y., Alexander, C., ... & Miguel, Á. (2021). Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 20-31. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000639>
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Levy, P., Alexander C., Amaral, P.C. ... & Romero-Caballero, A. (2022). 2022 Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1), 21-37. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000737>
- Kercher, V. M. M., Kercher, K., Levy, P., Bennion, T., Alexander, C., Amaral, P. C., ... & Romero-Caballero, A. (2023). 2023 Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 19-30. <https://doi-org/10.1249/FIT.0000000000000639>
- Li, Y. M., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Wang, R., Wu, X. P., & Cao, Z. B. (2019). China survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 19-27. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000522>
- Naciones Unidas (2020). Perspectivas de la población mundial 2019. Metodología de las Naciones Unidas para las estimaciones y proyecciones de la población. *CEPAL Población y Desarrollo*, 132. ISSN 1680-9009. <https://repositorio.cepal.org/items/a2dc29fc-70e6-4228-a38a-77ae900de600>
- Newsome, A., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C., Parrott, M. (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>
- Pérez Díaz, J., Ramiro Fariñas, D., Aceituno Nieto, P., Muñoz Díaz, C., Bueno López, C., Ruiz-Santacruz, J., Fernández Morales I., Castillo Belmonte, A.B., & Villuendas Hijosa, B. (2022). Un Perfil De Las Personas Mayores En España, 2022. Indicadores Estadísticos Básicos. *Informes Envejecimiento En Red* 29, 4-40. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2022.pdf>
- Sidera, S., García, A., del Hierro Pinés, D. y Martínez del Castillo, J. (2019). Componentes de la Satisfacción del Cliente Interno en Centros Deportivos de la Comunidad de Madrid: Su Influencia en la Gestión. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 426 482-489. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi426.81>
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6), 8-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39>
- Thompson, W. R. (2007). Worldwide survey reveals fitness trends for 2008. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 11(6), 7-13. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000298449.25061.a8>
- Thompson, W. R. (2008). Worldwide survey reveals fitness trends for 2009. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 12(6), 7-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000312432.13689.a4>
- Thompson, W. R. (2009). Worldwide survey reveals fitness trends for 2010. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 13(6), 9-16. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181bcd89b>
- Thompson, W. R. (2010). Worldwide survey of fitness trends for 2011. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181f96ce6>
- Thompson, W. R. (2011). Worldwide survey of fitness trends for 2012. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 15(6), 9-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e31823373cb>
- Thompson, W. R. (2012). Worldwide survey of fitness trends for 2013. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 16(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000422568.47859.35>
- Thompson, W. R. (2013). Now trending: worldwide survey of fitness trends for 2014. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(6), 10-20. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3182a955e6>
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide survey of fitness trends for 2015. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 18(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000073>
- Thompson, W. R. (2015). Worldwide survey of fitness trends for 2016: 10th Anniversary Edition. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 19(6), 9-16. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000164>
- Thompson, W. R. (2016). Worldwide survey of fitness trends for 2017. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 20(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000252>
- Thompson, W. R. (2017). Worldwide survey of fitness trends for 2018: The CREP Edition. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(6), 11-19. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000341>
- Thompson, W. R. (2018). Worldwide survey of fitness trends for 2019. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 10-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000341>
- Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6),

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

Datos de los/as autores/as:

Frano Giakoni-Ramírez	frano.giakoni@unab.cl	Autor/a
Franco Pinochet	franco.pinochet@gmail.com	Autor/a
Catalina Muñoz-Strale	Catalina.munoz@unab.cl	Autor/a
Daniel Duclos Bastías	daniel.duclos@pucv.cl	Autor/a
Rodrigo Yáñez Sepúlveda	rodrigo.yanez.s@unab.cl	Autor/a
Manel Valcarce	mvalcarce@universidadviu.com	Autor/a