

Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020 National Survey of Fitness Trends in Spain for 2020

*Miguel Á. de la Cámara, **Manel Valcarce-Torrente, *Oscar L Veiga

*Universidad Autónoma de Madrid (España), **Valgo Investment (España)

Resumen. El objetivo de este estudio fue identificar las tendencias de fitness en España para el año 2020 según la opinión de los profesionales del sector a través de una encuesta online, así como comparar los resultados obtenidos con las tendencias identificadas por la Encuesta Nacional sobre Tendencias en Fitness en España y la internacional del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) del año 2019. La encuesta fue enviada a 6835 profesionales del sector del fitness de todas las comunidades autónomas españolas, incluidas las ciudades de Ceuta y Melilla y se recogieron un total de 513 respuestas (tasa de respuesta de 7,5%). Las tendencias más relevantes para 2020 en España son: «*entrenamiento de fuerza*», «*contratación de profesionales certificados*», «*equipos multidisciplinares de trabajo*», «*entrenamiento funcional*» y «*regulación ejercicio profesionales fitness*». Además, las tendencias identificadas para 2020 indican una destacada importancia e interés hacia la profesionalización del sector del fitness y el fitness relacionado con la salud. Los resultados mostraron en gran medida una reproducción del top 20 de tendencias de la encuesta nacional de 2019 (16 tendencias coincidentes), aunque con cambios relevantes en las posiciones ocupadas y una diferenciación clara respecto a la encuesta internacional del ACSM (14 tendencias coincidentes) y con una importante divergencia en relación con sus posiciones.

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

Abstract. The objective of this study was to identify the fitness trends in Spain for the year 2020 according to the opinion of professionals in the sector through an online survey, as well as compare the results obtained with the trends identified by the National Surveys on Fitness Trend in Spain and the international survey of the American College of Sports Medicine (ACSM) in 2019. The survey was sent to 6835 fitness professionals from all Spanish autonomous communities, including the cities of Ceuta and Melilla. A total of 513 responses were collected (response rate of 7.5%). The most relevant trends for 2020 in Spain are: «*strength training*», «*employing certified fitness professionals*», «*multidisciplinary work teams*», «*functional training*» and «*licensure for fitness professionals*». In addition, the trends identified for 2020 indicate an outstanding importance and interest towards the professionalization of fitness sector and the health-related fitness. The results largely showed a reproduction of the top 20 trends of the 2019 national survey (16 coinciding trends), although with relevant changes in terms of positions and a clear differentiation from the 2019's ACSM international survey (14 coinciding trends) and with a significant divergence in relation to their positions.

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

Introducción

Con la encuesta del año 2019, se cumplen ya 13 ediciones de las encuestas internacionales sobre tendencias en fitness impulsadas por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM por sus siglas en inglés, *American College of Sports Medicine*). Estas encuestas pretenden conocer de manera prospectiva cuáles serán, a nivel global, las principales tendencias en el sector del fitness (Thompson, 2018). Las encuestas están diseñadas para confirmar o identificar nuevas tendencias (no modas) que podrían tener impacto en la industria del fitness según lo percibido por los encuestados (Kercher, 2018). El ACSM distingue en sus encuestas entre moda (algo que en un momento dado destaca en aceptación pero por un breve periodo de tiempo) y tendencia (cambio de comportamiento de las personas que se sostiene en el tiempo en una determinada dirección) (Thompson, 2018). A pesar de que las encuestas internacionales se realizan utilizando la opinión de profesionales del fitness de un amplio número de países, estas encuestas solo muestran una perspectiva global del conjunto de países donde ésta fue realizada, al mostrar únicamente los resultados totales obtenidos sin realizar un análisis comparativo entre los diferentes países.

Con el objetivo de identificar posibles particularidades del sector español, en el año 2016 se empezaron a realizar en

España las Encuestas Nacionales sobre Tendencias en Fitness (Veiga, Valcarce, & King, 2017). Estas encuestas fueron las primeras en el mundo en replicar los objetivos y metodología de las encuestas internacionales realizadas por el ACSM para un país en particular, reproduciéndose desde ese año de forma anual al igual que la encuesta internacional (Veiga, Valcarce, King, & de la Cámara, 2018, 2019). En estas encuestas se ha podido ver que muchas de las tendencias identificadas a nivel global en las encuestas del ACSM son también tendencias en el sector del fitness español, a la vez que han servido para identificar algunas tendencias que parecen ser más importantes en el contexto español. Asimismo, han permitido comprobar que ciertas tendencias relevantes en el contexto internacional no lo son en el contexto español o aún no se han manifestado como tal.

Desde que se realizaran estas primeras encuestas nacionales, el interés de otros investigadores por proporcionar información relativa a las particularidades del sector del fitness en su país ha emergido en los últimos años. Yongming et al. (2018) proporcionan información de las tendencias en fitness en China. En su estudio, de las 20 primeras tendencias identificadas, 11 coincidieron con las encuestas internacionales del ACSM y 9 fueron diferentes, observándose que existen diferencias importantes respecto a las encuestas internacionales, al igual que ocurre en el contexto español, que hacen entrever ciertas particularidades y características propias en cada país. Asimismo, Kercher (2018) realizó un análisis comparativo de los resultados obtenidos en las encuestas de tendencias en fitness en China, España y los resultados para EEUU de la encuesta internacional del ACSM. En

este estudio se pudo observar que no existen diferencias entre los resultados de las encuestas internacionales del ACSM y los resultados en el contexto estadounidense, ya que se reproducen prácticamente las mismas 20 tendencias identificadas en la encuesta internacional del ACSM así como sus posiciones, con excepción de la tendencia número 20. A pesar de la similitud con las encuestas internacionales del ACSM, los resultados también mostraron que aun con ciertas coincidencias, existen numerosas diferencias respecto a las tendencias identificadas para el contexto chino y español. Del mismo modo, investigadores de Europa del Este también han mostrado interés por el estudio de las tendencias en fitness propias para su país, aunque hasta la fecha sólo se ha realizado un estudio comparativo basado en la opinión de expertos sobre las perspectivas de desarrollo del sector del fitness en Ucrania utilizando los resultados del estudio de Kercher (2018). Este estudio indicó que las tendencias mundiales podrían no reflejar la situación de ese país y, por lo tanto, señala la necesidad de llevar a cabo estudios similares propios (Vorobiova, 2019).

Por lo comentado en líneas precedentes, parece necesario seguir realizando el estudio de las tendencias en fitness exclusivamente para España y seguir analizando las similitudes y diferencias respecto al sector internacional, de modo que sirva de ayuda a los diferentes organismos deportivos, así como al sector de la gestión deportiva. Por tanto, el objetivo del presente estudio fue analizar las tendencias del fitness en el contexto español para el año 2020 a través de una encuesta a profesionales del sector, tomando como base metodológica las encuestas internacionales sobre tendencias del sector del fitness promovidas por el ACSM, así como comparar los resultados obtenidos con la encuesta nacional del año 2019 e internacional del año 2019.

Metodología

Para la selección de las tendencias a incorporar a la encuesta se incluyeron las 30 primeras tendencias identificadas en la encuesta nacional para el año 2019 según el orden de puntuación obtenida. Además, se incorporaron tres tendencias que aparecieron en el top 20 de la encuesta internacional para el año 2019 y que no fueron recogidas dentro de las 30 tendencias anteriores. Estas fueron: la iniciativa de la ACSM «Ejercicio es Medicina[®]», «material de liberación miofascial y movilidad» y «*wellness coaching* y *coaching* de salud». La tendencia de «certificación («*licensure*») de profesionales del fitness» se formuló como «regulación del ejercicio de los profesionales del fitness», al considerarse que esa denominación se ajustaba más a la realidad existente en nuestro país. Asimismo, dos tendencias en la encuesta española para el 2020 se reformularon en su denominación respecto a la encuesta española de 2019 para adoptar la denominación utilizada en la encuesta internacional de la ACSM para el año 2019. Así la tendencia de «programas de ejercicio específicos para poblaciones con enfermedades» se reformuló como «clases «posrehabilitación» y la tendencia de «personal formado, cualificado y formado» se reformuló como «contratación de profesionales certificados».

Por otro lado, se recuperaron tres tendencias de encuestas anteriores que a criterio de los autores podrían ser rele-

vantes: «entrenamiento para running y carreras populares», «entrenamiento para carreras de obstáculos» y «receta deportiva: derivación a programas de ejercicio por profesionales sanitarios». Otras dos tendencias contempladas en las encuestas españolas anteriores se reformularon e incorporaron con las denominaciones de: «canales de fitness/fitness influencers» y «fitness inmersivo, virtual y con realidad aumentada». Por último, los autores propusieron un total de seis nuevas tendencias que fueron introducidas en la encuesta por ser consideradas potenciales tendencias dado su interés y relevancia actual. Estas fueron: «gimnasios sostenibles o eco», «entrenamiento en barras», «actividades de dance fitness», «fitness en streaming» y «*taichí*». En total, 43 potenciales tendencias fueron incorporadas en la encuesta (Tabla 1). Para valorar la relevancia de las tendencias propuestas se utilizó una escala tipo Likert de 1 (menor probabilidad de ser una tendencia) a 10 (mayor probabilidad de ser una tendencia) reproduciendo el procedimiento de valoración de las encuestas internacionales. En la encuesta se proporcionó además un espacio para que los encuestados pudieran incluir otras tendencias potenciales y que no estuviesen incluidas en el cuestionario. Asimismo, se recogió información sobre el perfil de los encuestados que incluía su sexo, edad, comunidad autónoma de residencia, número de años de experiencia en el sector, ámbito del fitness en el que trabaja, su ocupación y situación laboral, así como su lugar principal de trabajo entre otras.

La encuesta se envió mediante correo electrónico a un total de 6835 profesionales del sector del fitness. En el correo se incluyó una breve descripción del objeto de estudio y un enlace a la encuesta online utilizando la herramienta «Formularios» de Google (Google LLC, Mountain View, California,

Tabla 1.
Potenciales tendencias para 2020

Orden en encuesta	Nombre o denominación
1	Contratación de profesionales "certificados"
2	Entrenamiento funcional
3	Programas de ejercicio y pérdida de peso
4	Entrenamiento personal
5	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
6	Entrenamiento con el peso corporal
7	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness
8	Programas de fitness para adultos mayores
9	Entrenamiento del core
10	Monitorización de los resultados de entrenamiento
11	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)
12	Entrenamiento de fuerza
13	Entrenamiento personal en pequeños grupos
14	Clases de "posrehabilitación"
15	Clases colectivas (Group training)
16	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector
17	Prevención/readaptación funcional de lesiones
18	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil
19	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes
20	Entrenamiento en circuito
21	Tecnología portátil para "vestir" relacionada con el deporte (pulseras, relojes, etc)
22	Estudios de Fitness y "Centros Fitness Boutique"
23	Actividades de fitness al aire libre (Outdoor fitness)
24	Yoga
25	Programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo
26	Ciclismo indoor
27	Corrección postural (fitness postural)
28	Pilates
29	Entrenamiento específico para un deporte
30	Entrenamiento pre y post-parto
31	Iniciativa "Ejercicio es Medicina" del ACSM
32	Wellness coaching / Coaching de salud
33	Material de liberación miofascial y movilidad (Foam roller, etc)
34	Fitness inmersivo, virtual y con realidad aumentada
35	Actividades de "dance fitness"
36	Receta deportiva: derivación a programas de ejercicio por profesionales sanitarios
37	Canales de fitness/fitness influencers
38	Taichi
39	Fitness en streaming
40	Gimnasios sostenibles o eco
41	Entrenamiento para running y carreras populares
42	Entrenamiento para carreras de obstáculos
43	Entrenamiento en barras

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

Estados Unidos). La lista de profesionales contactados incluyó tanto profesionales del sector privado de diferentes tipos de centros de fitness (premium, medio, low cost y estudios/boutiques) como del sector público (centros de gestión pública y de gestión privada), además de incluir a profesionales autónomos. Asimismo, la encuesta fue enviada a profesionales de todas las comunidades autónomas españolas, incluidas las ciudades de Ceuta y Melilla. La encuesta se mantuvo abierta y pudo ser respondida por un periodo de ocho semanas (entre el 3 de junio de 2019 y el 28 junio de 2019). Tras el envío inicial de la encuesta se realizaron hasta seis recordatorios por email a los potenciales respondedores.

Para identificar las tendencias más relevantes se calculó la media de las puntuaciones obtenidas por cada tendencia, ordenándolas a continuación de mayor a menor en función de esta puntuación. Las 20 tendencias con mayor puntuación fueron seleccionadas para ser presentadas en este estudio, reproduciendo la pauta utilizada en las encuestas internacionales, que denomina a esta relación «top 20». En este estudio se muestran los resultados obtenidos para el año 2020 y se comparan con los obtenidos en la Encuesta Nacional de Tendencias en Fitness para 2019, así como con la encuesta internacional para el año 2019, es decir, la última disponible en el momento de la escritura de este artículo.

Resultados

Un total de 513 profesionales respondieron a la encuesta lo que supuso una tasa de respuesta de 7,5%, ligeramente inferior a la encuesta de 2019 donde fue del 8,2%, pero superior a las de las ediciones de 2017 y 2018 donde estuvo en torno al 5%. La mayoría de los respondedores fueron hombres mientras que las mujeres supusieron el 23,5%. La edad de los respondedores se concentró en la franja de «entre 22 y 34 años» y «entre los 35 y los 44 años» (46,8 y 30,5%

Tabla 2
Características descriptivas de la muestra

Sexo	
Mujer	23,5
Hombre	76,5
Edad	
Menor 21 años	2
De 22 a 34 años	46,8
De 35 a 44 años	30,5
De 45 a 54 años	15,3
Mayor 55 años	5,3
Años de experiencia en el sector	
Menos de 1 año	3,3
De 1 a 3 años	10,0
De 3 a 5 años	11,2
De 5 a 7 años	12,7
De 7 a 9 años	10,2
De 10 a 20 años	28,6
Más de 20 años	19,0
No tiene experiencia en el sector	5,1
Lugar de trabajo	
Centro privado	45,9
Centro público	21,9
Estudio o boutique	12,5
Espacios al aire libre	4,9
A domicilio	5,7
Otro	9,1
Sector fitness en el que trabaja	
Fitness comercial	46,9
Fitness comunitario	12,0
Fitness corporativo	18,0
Fitness médico	11,8
Otros	11,4
Situación laboral en sector fitness	
Ocupación principal	75,0
Segunda ocupación	11,2
Tercera ocupación o más	1,6
Trabajo a tiempo completo	54,2
Trabajo a tiempo parcial sin otro trabajo	12,7
Trabajo a tiempo parcial con otro trabajo	17,4
He trabajado en el sector pero he cambiado	4,9
No trabajo actualmente en el sector, estoy en paro	2,7
Otros	8,1

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%)

respectivamente) y la mayoría poseían una elevada experiencia en el sector ya que un 34,1 y un 47,6% de ellos declararon tener «entre 5 y 10 años» y «más de 10 años» de experiencia en el sector respectivamente. Un 84,3 % de los encuestados eran trabajadores en activo en el sector del fitness en el momento de responder a la encuesta, trabajando a tiempo completo o a tiempo parcial, mientras que un 15,7% manifiesta otras situaciones (estar en paro, cambio de sector u otros). Además, para el 75% de los respondedores la situación laboral en el sector del fitness suponía su ocupación principal. Asimismo, la mayoría de ellos trabajaba en un centro privado dentro del sector del fitness comercial, ocupando en su mayoría cargos intermedios o de responsabilidad (45,3%) tales como propietario de centro, gerente, director técnico o coordinador. Asimismo, la mayoría de los profesionales encuestados declaró tener unos ingresos anuales inferiores a 25000 euros.

Tabla 3
Ocupaciones y nivel de ingresos de los encuestados

Ocupación	
Propietario centro/Empresario	20,7
Gerente	8,6
Director técnico	9,2
Coordinador/a	6,8
Monitor/a multidisciplinar	8,6
Monitor/a de sala	2,2
Monitor/a de clases colectivas	3,1
Entrenador/a personal (a tiempo completo)	8,2
Entrenador/a personal (a tiempo parcial)	13,1
Profesor/a	2,7
Maestro/a	0,4
Profesional de la salud (médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	0,8
Estudiante graduado/a	2
Estudiante no graduado	2
Ninguno. No estoy trabajando en el sector del fitness	6,3
Otros	5,3
Ingresos brutos anuales	
Menos de 10.000 €	21,9
De 10.000 a 14.999 €	17,2
De 15.000 a 19.999 €	11,2
De 20.000 a 24.999 €	11,5
De 25.000 a 29.999 €	6,3
De 30.000 a 34.999 €	5,5
De 35.000 a 39.999 €	2,9
De 40.000 a 44.999 €	2,3
De 45.000 a 49.999 €	2,7
Más de 50.000 €	6,1
Sin ingresos asociado al fitness	12,3

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%)

La tabla 4 muestra la relación de las 20 tendencias de fitness identificadas que obtuvieron mayor puntuación (top 20) para el año 2019 en España, así como el top 20 de la encuesta nacional del 2019 y la internacional para el 2019. En ella se puede observar que solo cuatro difieren del top 20 de tendencias de la encuesta nacional del año anterior («entrenamiento personal en pequeños grupos», «programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo», «entrenamiento pre y postparto, y actividades de fitness al aire libre»). Sin embargo, se observan un importante cambio en el puesto que cada una de ellas ocupó respecto a las encuestas de 2019. Los cambios más destacados se produjeron en el «entrenamiento de fuerza», el cual ocupa la primera posición para 2020 mientras que en la encuesta de 2019 ocupó el puesto número 12. Asimismo, «equipos multidisciplinarios de trabajo», «clases postrehabilitación y prevención/readaptación funcional de lesiones» escalan entre 5 y 8 puestos, ocupando para el 2020 los puestos 3, 9 y 11 respectivamente. Por otro lado, una tendencia relevante como el entrenamiento del core, que ocupó el puesto número 9 en el 2019, queda fuera del top 20 para el año 2020 junto con otras tres tendencias identificadas en el 2019 («entrenamiento personal en grupo», «apps de ejercicio para teléfonos inteligentes» y «entrenamiento en circuito»).

Tabla 4

Ranking de tendencias de fitness en las últimas encuestas nacionales (años 2020 y 2019) y en la última encuesta internacional (año 2019)

Tendencias Encuesta Nacional 2020 (Presente estudio)	Tendencias Encuesta Nacional 2019 (Veiga, et al., 2019)	Tendencias Encuesta Internacional para 2019 (Thompson, 2018)
1 Entrenamiento de fuerza	Personal formado, cualificado y experimentado ¹	Tecnología portátil "vestible"
2 Contratación de profesionales "certificados" ¹	Entrenamiento funcional	Clases colectivas
3 Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y CCAFYD)	Ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
4 Entrenamiento funcional	Entrenamiento personal	Programas de fitness para adultos mayores
5 Regulación ejercicio profesionales fitness	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento con el peso corporal
6 Ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento con peso corporal	Contratación de profesionales "certificados" (académicamente cualificados y con titulación)
7 Entrenamiento personal	Regulación ejercicio profesionales fitness	Yoga
8 Programas de fitness para adultos mayores	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento personal
9 Clases "posrehabilitación" ²	Entrenamiento del core	Entrenamiento funcional
10 Entrenamiento personal en pequeños grupos	Monitorización de resultados	Iniciativa "Ejercicio como Medicina" del ACSM
11 Prevención/readaptación funcional de lesiones	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y CCAFYD)	Wellness coaching
12 Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento de fuerza	Ejercicio y pérdida de peso
13 Monitorización de resultados	Entrenamiento personal en grupo	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes
14 Entrenamiento con el peso corporal	Programas de ejercicio específicos para poblaciones con enfermedades ²	Material de liberación miofascial y movilidad (foam roller, etc)
15 Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil	Clases colectivas	Programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo
16 Clases colectivas	Búsqueda de nuevos nichos de mercado	Monitorización de resultados
17 Programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo	Programas ejercicio para la obesidad infantil	Actividades de fitness al aire libre (outdoor activities)
18 Búsqueda de nuevos nichos de mercado	Prevención/readaptación funcional de lesiones	Regulación ejercicio profesionales fitness
19 Entrenamiento pre y posparto	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	Entrenamiento personal en pequeños grupos
20 Actividades de fitness al aire libre (outdoor activities)	Entrenamiento en circuito	Clases "posrehabilitación"

Nota: Las tendencias en "negrita" muestran diferencias en las tendencias identificadas dentro del top 20 entre las encuestas nacionales de 2019 y 2020; las tendencias en "cursiva" muestran las diferencias dentro del top 20 entre la encuesta nacional de 2020 y la encuesta internacional para 2019 realizada por el ACSM; CCAFYD Graduados/Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. ¹ Tendencia equivalentes en la encuesta nacional de 2019. ² Tendencia equivalente en la encuesta nacional de 2019

Respecto a la encuesta internacional de 2019 realizada por el ACSM, se observaron diferencias con la encuesta nacional para 2020. Por un lado, del top 20 de tendencias con mayor puntuación, 14 tendencias identificadas en el contexto español para 2020 son coincidentes con las tendencias identificadas en la encuesta internacional para 2019, sin embargo, 6 de las 20 tendencias no coinciden con la encuesta internacional («entrenamiento de fuerza», «equipos multidisciplinares de trabajo», «prevención/readaptación de lesiones», «programas de ejercicio para la obesidad infantil», «búsqueda de nuevos nichos de mercado», «entrenamiento pre y posparto»). Además, se observó que alguna de las tendencias con mayor puntuación en la encuesta internacional no aparece dentro del top 20 de la encuesta nacional para 2020 como son: «tecnología portátil vestible», «yoga» o «la iniciativa del ACSM «Ejercicio como Medicina»; o bien ocupan puestos muy inferiores respecto al ocupado en la encuesta internacional de 2019 («clases colectivas», «entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)» o «entrenamiento con el peso corporal»).

Discusión

El objetivo de este estudio ha sido identificar las tendencias de fitness en España para el año 2020 según la opinión de los profesionales del sector, así como comparar los resultados obtenidos con las tendencias identificadas por las encuestas nacional e internacional del año 2019. Para ello se ha realizado una encuesta online que fue enviada a un amplio número de profesionales del sector del fitness en España. Los resultados mostraron una reproducción del top 20 de tendencias respecto a la encuesta nacional de 2019, aunque con importantes cambios en cuanto a las posiciones obtenidas. Por otro lado, los resultados también mostraron una diferenciación clara respecto a la encuesta internacional de 2019, tanto en el tipo de tendencias como en las posiciones obtenidas. Por último, los resultados obtenidos por varias tendencias pusieron de manifiesto una destacada importancia e interés por la profesionalización del sector del fitness y por el fitness relacionado con la salud.

En las siguientes líneas se comentan una por una las tendencias dentro del top 20 de la encuesta española para el año 2020, describiéndolas brevemente en base a su conceptualización en los estudios internacionales y comparando su posición con los resultados obtenidos en las encuestas tanto española como internacional para el año 2019:

1. *Entrenamiento de fuerza.* Éste ha sido uno de los resultados más llamativo dado que ocupa el puesto número 1 de las tendencias para el 2020 en España, mientras que en 2019 ocupó el puesto 12. En la encuesta internacional de 2019 no fue incluida como tal porque en esta encuesta algunas tendencias fueron redefinidas y esta fue excluida por ser considerada como «demasiado general» (Thompson, 2018). Sin embargo, esta tendencia en las encuestas internacionales ha estado siempre en el top 5 desde 2008. La importancia dada a esta tendencia en la encuesta española puede provenir de la base sólida de estudios que muestran la importancia de este tipo de entrenamiento sobre múltiples resultados de salud en distintas poblaciones. Por ejemplo, el entrenamiento de fuerza ha mostrado ser muy beneficioso para los adultos mayores tanto en aspectos de salud física como de salud mental (Hart & Buck, 2019). Asimismo, este tipo de entrenamiento produce mejoras en la grasa visceral, ayuda a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, la resistencia a la insulina y el riesgo de enfermedades metabólicas como la diabetes (Gacitua et al., 2018; Westcott, 2012). Por otro lado, los ejercicios de fuerza son utilizados frecuentemente en los centros de fitness como entrenamiento básico en la rutina de entrenamiento de la mayoría de usuarios, además de ser la base de diferentes actividades en clases colectivas o sistemas de entrenamiento muy utilizados en la actualidad como el CrossFit o Tabata.

2. *Contratación de profesionales «certificados».* Esta tendencia desciende un puesto respecto al año anterior, mientras que en la encuesta internacional para 2019 ocupó el puesto 6. Esta tendencia hace referencia a la necesidad detectada en el sector del fitness de contar con profesionales debidamente formados y adecuada cualificación profesional y experiencia, y pone de manifiesto un lento pero continuo interés del sector por contar con estos profesionales. En

este sentido, un reciente estudio realizado en Zaragoza (España) muestra que en más del 82% de los centros de fitness en esa provincia cuenta con al menos un licenciado/graduado en CCAFYD, 18 puntos por encima de los resultados obtenidos en un estudio realizado en la provincia de Madrid hace más de 8 años (Estrada-Marcén, Sanz-Gonzalo, Casterad-Seral, Simón-Grima, & Roso-Moliner, 2018).

3. *Equipos multidisciplinares de trabajo*. Hace referencia al trabajo conjunto de diferentes profesionales (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos y graduados en CCAFYD), desarrollado de forma coordinada, y con el objetivo de mejorar la salud de aquellas personas que pueden obtener beneficios óptimos de una labor integrada y mutidisciplinar. Esta tendencia fue propuesta como propia para el sector español por los autores del estudio en años anteriores y parece que se consolida como una importante tendencia, dado que se ha mantenido dentro del top 20 en años anteriores y ha escalado ocho puestos en la encuesta de 2020 respecto al año anterior. Una posible causa de la fortaleza de esta tendencia podría estar en el incremento de la demanda de servicios relacionados con la actividad física y la salud, y la necesidad de atender esta demanda de forma integrada, efectiva y segura para el usuario (Boned, Felipe, Barranco, Grimaldi-Puyana, & Crovetto, 2015). Resulta, por tanto, probable que esta tendencia se mantenga en los próximos años.

4. *Entrenamiento funcional*. Esta tendencia pierde dos puestos respecto al año 2019 aunque se mantiene dentro de las 5 primeras posiciones, como en años anteriores, y se sitúa por encima de la posición que alcanzó en la encuesta internacional (puesto 7). El entrenamiento funcional se asocia a un tipo específico de entrenamiento de fitness que generalmente está relacionado con el entrenamiento de la fuerza muscular. Este se ha ido incorporando tanto a los programas de entrenamiento como a los de rehabilitación como un complemento o una alternativa a los ejercicios tradicionales-analíticos de fuerza y a protocolos clásicos de rehabilitación. Su incorporación a estos programas viene dada por un amplio rango de beneficios descritos en diversas investigaciones (Liu, Shiroy, Jones, & Clark, 2014). Entre los beneficios más descritos por estas investigaciones está la mejora de la función neuromuscular, que permite producir mejoras a nivel propioceptivo y en el equilibrio, permitiendo que este tipo de entrenamiento pueda tener una transferencia directa hacia las actividades de la vida diaria o el entrenamiento deportivo. De este modo, poblaciones como los adultos mayores o los deportistas podrían utilizar el entrenamiento funcional para la prevención de caídas, o la prevención de lesiones, respectivamente.

5. *Regulación del ejercicio de los profesionales fitness*. Esta tendencia ha escalado dos posiciones respecto a la encuesta nacional de 2019, sin embargo, en la encuesta internacional para ese mismo año ocupó el puesto 18. La relevancia otorgada por parte de los encuestados a esta tendencia parece estar acorde con las regulaciones de los últimos años que diferentes comunidades autónomas españolas han realizado sobre las profesiones deportivas (Cataluña, La Rioja, Extremadura o Madrid). Asimismo, la relevancia otorgada entre los profesionales del sector parece apoyar la necesidad de una regulación a nivel estatal. En el estudio realizado

por Boned et al. (2015) se pudo observar que en la actualidad en España un 23.5% de los trabajadores de centros de fitness privados no tenían ningún tipo de titulación relacionada con la actividad física/deporte. Parece, sin embargo, que los resultados tanto de la encuesta nacional como de la internacional muestran que los profesionales del fitness sienten inquietud por la adecuada cualificación y regulación profesional de las personas que trabajan en el sector. La extensión de las regulaciones existentes al ámbito nacional contribuiría a garantizar una mejor protección de los usuarios de prácticas poco adecuadas o potencialmente dañinas. Por otro lado, estos resultados ponen de manifiesto el interés de estudios actualizados que investiguen el perfil profesional de los trabajadores de los centros de fitness.

6. *Programas de ejercicio y pérdida de peso*. Esta tendencia pierde tres posiciones respecto a 2019 mientras que en la encuesta internacional ocupó el puesto 12. Estos programas están diseñados para producir una pérdida de peso aumentando el gasto energético a través de ejercicios, programas o rutinas que maximicen ese gasto. A pesar de ciertos ascensos y descensos en el ranking, esta tendencia se mantiene como una de las más constantes por su alta demanda en el sector del fitness.

7. *Entrenamiento personal*. El entrenamiento personal hace referencia al entrenamiento dirigido para un único cliente por un profesional. Esta tendencia desciende tres posiciones en las encuestas nacionales, quedando en la misma posición que ocupa en la encuesta internacional de 2019. Esta es una tendencia que se ha mantenido en el *top 10* a lo largo de todas las encuestas internacionales y dentro del *top 5* en las tres últimas encuestas españolas, por lo que parece una tendencia asentada en el sector que probablemente seguirá manteniéndose como una tendencia relevante en las próximas encuestas.

8. *Programas de fitness para adultos mayores*. Esta tendencia se mantiene en la misma posición que ocupó en el año 2019, mientras que en las encuestas internacionales ocupó un puesto más relevante (puesto 4). En España, la esperanza de vida al nacer alcanza los 83 años, mientras que la esperanza de vida a los 65 años se sitúa en 21 años, lo que hace que cada vez exista un número mayor de adultos mayores (INE, 2017). Las proyecciones disponibles muestran que en Europa en el año 2060 una de cada tres personas tendrá más de 65 años. Esto ha supuesto que las personas mayores de 65 años sean identificadas como un grupo muy relevante de consumidores en el futuro que demandarán múltiples servicios, constituyendo lo que se ha denominado *Silver Economy*. Entre los servicios demandados estarán sin duda los relacionados con la actividad física y el fitness para promover un envejecimiento activo y saludable (Ahtonen, 2012), por lo que es previsible que los programas de fitness para mayores sigan siendo una tendencia destacable en los próximos años.

9. *Clases de «posrehabilitación»*. Esta tendencia hace referencia a programas de ejercicio diseñados específicamente para personas con afecciones de salud crónicas como cáncer, enfermedades cardiovasculares, Parkinson o accidentes cerebrovasculares, y que generalmente han dejado de estar bajo supervisión médica directa. Esta tendencia, que ha sido renombrada en la encuesta de este año, parece cobrar más

relevancia que en la encuesta nacional y que en la encuesta internacional de 2019, ya que se incorpora al top 10 frente a las posiciones 14 y 20 que ocupó en 2019 en las encuestas nacional e internacional.

10. *Entrenamiento personal en pequeños grupos.* Esta tendencia amplía el rol del entrenador personal desde el entrenamiento estrictamente individualizado hasta el entrenamiento en pequeños grupos. El entrenador personal trabaja con dos o más personas (grupos de menos de cinco) y ofrece descuentos para el grupo. Suele haber un objetivo común dentro del grupo que facilite el entrenamiento y permita en cierta medida el seguimiento individual por parte del entrenador personal. Esta tendencia ocupó el puesto 19 en la encuesta internacional, mientras que en las anteriores encuestas nacionales obtuvo posiciones intermedias en el top 20, es decir, similares a las de la presente encuesta.

11. *Prevención/readaptación funcional de lesiones.* Esta tendencia hace referencia a programas de ejercicio orientados tanto a la prevención de lesiones como a la readaptación funcional y el re-entrenamiento una vez sufrida una lesión y pasada la fase de recuperación fisioterapéutica. Esta es una tendencia que fue incluida específicamente en la encuesta española en 2018 y que ha mejorado su posición en el ranking desde ese año. Esta tendencia ha pasado de estar en los últimos puestos del top 20 de 2018 y 2019 a estar cerca del top 10, por lo que será interesante ver qué sucede en las siguientes encuestas y si se consolida como una tendencia exclusiva en el sector del fitness español.

12. *Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT).* Estos programas generalmente incluyen periodos cortos de ejercicios de alta intensidad seguidos de un breve período de descanso. Aunque existen diferentes tipos de HIIT, todos enfatizan el uso de intensidades altas (superiores al 90%) durante los periodos de trabajo, seguido de periodos de descanso y recuperación que habitualmente suponen unos 30 minutos de trabajo total. La posición que ocupa en la encuesta de este año resulta llamativa ya que en años anteriores se había mantenido siempre dentro de las cinco primeras posiciones del ranking. Asimismo, esta tendencia ocupó el puesto 3 en la encuesta internacional de 2019, manteniéndose entre las 5 primeras posiciones del ranking internacional como también había sucedido en las encuestas españolas hasta el momento. Quizás su descenso en la popularidad como tendencia entre los profesionales del fitness españoles se deba a la cada vez mayor constatación de su vinculación con un mayor riesgo de lesiones (Rynecki, Siracuse, Ippolito, & Beebe, 2019).

13. *Monitorización de los resultados.* Esta tendencia hace referencia al esfuerzo realizado en los programas de entrenamiento para valorar los efectos producidos por el programa y el grado de consecución de los resultados previstos. A pesar de la constante evolución y proliferación de la tecnología que conlleva la mejora continua de los dispositivos de monitorización, esta tendencia experimenta una caída de tres posiciones respecto al año 2019, continuando así el descenso de posiciones observada ya en la encuesta de 2019. En la encuesta internacional 2019 esta tendencia ocupó puestos aún más bajos (posición 16).

14. *Entrenamiento con el peso corporal.* Este tipo de entrenamiento hace referencia a una combinación de entre-

namiento realizado con el propio peso corporal, con resistencia variable y movimientos neuromotores usando múltiples planos de movimiento. El entrenamiento con el peso corporal a menudo usa un equipamiento mínimo, lo que lo convierte en una forma funcional y económica de hacer ejercicio de manera efectiva (Thompson, 2018). A pesar de que se mantiene dentro del top 20, esta tendencia ha perdido relevancia con respecto a años anteriores, donde ocupó el puesto 4 en 2017 y en el puesto número 6 en 2018 y 2019. También se observa bastante divergencia en su valoración con la encuesta internacional de 2019 donde ocupó el puesto 5.

15. *Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil.* Esta tendencia hace referencia a aquellos programas específicamente dirigidos a niños y adolescentes con el objetivo de prevenir o combatir la obesidad infantil. Tras su desaparición del top 20 en 2018, esta tendencia volvió a aparecer en 2019 en la posición 17, por lo que escala dos puestos respecto a ese año. Esta es una de las tendencias que, sin embargo, está fuera del top 20 de las encuestas internacionales desde 2015 en la que apareció por última vez ocupando puestos finales del top 20 (posición 17). Esta es, por tanto, otra de las diferencias destacables entre los resultados de las encuestas nacionales e internacionales.

16. *Clases colectivas.* Esta tendencia hace referencia a actividades donde los instructores enseñan, dirigen y motivan a grupos grandes de individuos de diferentes niveles de condición física para conseguir sus objetivos de manera eficaz. Esta tendencia cae una posición respecto al año anterior en las encuestas nacionales, sin embargo, en la encuesta internacional de 2019 ocupa la segunda posición, y en los últimos años ha ocupado puestos dentro del top 5 desde su aparición. Una de las razones de la diferencia entre las encuestas nacionales e internacionales en relación con esta tendencia podría residir en la escasa actualización y rotación de nuevos modelos de clases colectivas en nuestro país. Por el contrario, EEUU destaca por ser el gran exportador de tendencias, entre ellas las clases colectivas. En España, sin embargo, en la mayoría de los casos se tiende a adoptar las tendencias que ya han sido probadas como exitosas en otras partes del mundo.

17. *Programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo.* Estos programas persiguen fomentar el ejercicio físico entre los empleados a través de la mejora del entorno de trabajo (haciéndolo más saludable) o colaborando en la promoción de la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo a través del ejercicio físico. Estos programas hacen que disminuya el ausentismo laboral y estimule el rendimiento personal de los empleados. De este modo, no solo se favorece la mejora de la salud de los trabajadores sino también a la «salud de la empresa» al incrementar la productividad (Moreira-Silva et al., 2016; Sjogaard et al., 2016). Esta tendencia es la primera vez que aparece en el top 20 en la encuesta nacional, sin embargo, desde que se realizan las encuestas españolas ha aparecido en la encuesta internacional en el año 2017 en el puesto 16 (bajo la denominación de *promoción de la salud en el lugar de trabajo*) para luego desaparecer en 2018 y volver al top 20 en 2019 en el puesto 15.

18. *Búsqueda de nuevos nichos de mercado.* Esta ten-

dencia hace referencia a la búsqueda de nuevos grupos de clientes que puedan ser atraídos al sector de fitness mediante la creación de productos y servicios orientados a cubrir sus necesidades específicas. En la encuesta nacional para 2019 ya se pudo observar el declive que sufría esta tendencia, que ha pasado de estar en el top 10 en 2017 a las últimas posiciones del top 20 en el 2020.

19. *Entrenamiento pre y posparto*. Durante el embarazo y el parto, la musculatura del suelo pélvico sufre una gran presión. Estos programas tienen como objetivo principal fortalecer la musculatura del suelo pélvico, de modo que se pueda tonificar los músculos que intervienen en el parto. De este modo, el parto puede verse facilitado y mejorar la recuperación. Este tipo de programas contribuye además a controlar algunas patologías asociadas al embarazo como la diabetes o la hipertensión gestacional o el aumento excesivo de peso. Esta tendencia es la primera vez que aparece en el top 20 de la encuesta nacional desde que fuera propuesta por los autores en 2017.

20. *Actividades de fitness al aire libre*. Esta tendencia hace referencia a actividades ofertadas al aire libre por los profesionales del fitness, tales como caminatas grupales, paseos grupales o grupos organizados de senderismo. Estas pueden ser eventos cortos, eventos de todo el día o excursiones de senderismo planificadas. Los participantes pueden realizarlas en un parque, en circuitos o áreas saludables, rutas de senderismo o bici y realizadas con un monitor (Thompson, 2018). Las actividades al aire libre vuelven a aparecer en la encuesta nacional de 2020, pues había desaparecido del top 20 en la encuesta de 2019. Sin embargo, esta tendencia se ha mantenido dentro del top 20 de las encuestas internacionales desde 2012, aunque ha ido perdiendo posiciones desde 2016.

¿Qué tendencias se incorporan y cuáles se quedan fuera en la encuesta de 2020?

Las tendencias que se incorporan al top 20 en el año 2020 son: «los programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo», «entrenamiento pre y posparto» y las «actividades de fitness al aire libre». Por otro lado, varias tendencias han salido del top 20 en el año 2020. En primer lugar, «*entrenamiento del core*» que ha pasado de estar dentro del top 10 en 2019 (posición 9) a quedarse fuera del ranking ocupando la posición 27. Queda también fuera del top 20 la tendencia de «*apps de ejercicio para teléfonos inteligentes*» (puesto 29) que ocupó el puesto 19 en 2019 y se mantiene en el top 20 en la encuesta internacional de 2019 en la posición 13. Por otra parte, el «*entrenamiento en circuito*», que ocupó el puesto 20 en la encuesta de 2019 ha quedado en el puesto 23 en la encuesta de 2020. Se puede destacar que para año 2020 se observa una clara relevancia de las actividades relacionadas con la salud y el ejercicio en poblaciones especiales, puesto que 8 de las 20 tendencias que componen el top 20 se encuentran claramente relacionadas con este ámbito.

Por último, hay que destacar que varias de las tendencias que fueron muy relevantes en las encuestas internacionales de 2019 han quedado fuera del top 20 de la encuesta nacional de 2020. Resulta especialmente sorprendente el caso

de «*tecnología portátil vestible*» que ha ocupado el puesto número 1 en la encuesta internacional de 2019 y, sin embargo, ha quedado fuera del top 20 en la encuesta española (puesto 21). Asimismo, el caso del «*yoga*» resulta muy particular e interesante, puesto que se ha mantenido en los últimos años en las encuestas internacionales dentro del top 10, sin embargo, nunca ha aparecido dentro del top 20 en las encuestas nacionales (puesto 33 para 2020). Junto lo previamente comentado en este estudio, estas dos ausencias del top 20 en la encuesta española de 2020 evidencia que existe un claro distanciamiento con la encuesta internacional de 2019.

Limitaciones y fortalezas

El presente estudio presenta las limitaciones propias de un estudio basado en encuestas en línea (Díaz de Rada, 2012), es decir, la falta de representatividad poblacional y las asociadas a la tasa de respuesta. Aunque el procedimiento de encuesta realizado no permite establecer la representatividad de la muestra ni de los resultados, la muestra ha abarcado a profesionales procedentes de todas las comunidades autónomas españolas, que trabajan tanto en el sector privado como público, incluyendo un amplio rango de edades y ocupaciones dentro del sector del fitness (75% de los respondedores con dedicación principal a este sector). La tasa de respuesta ha sido del 7,5%, ligeramente inferior a la encuesta de 2019 donde fue del 8,2%, pero superior a las de las ediciones de 2017 y 2018 donde estuvo en torno al 5%, mejorando en torno a 2,5 puntos la ratio de respuesta y superando en 1,5 puntos la tasa de respuesta obtenida en la encuesta internacional del ACSM para 2019 (Thompson, 2018) a pesar de que esta los encuestados son compensados con un incentivo en especie para incrementar el número de respuestas (Fernández, Leiva, & Montoro, 2009).

Por otro lado, la principal fortaleza del estudio es que replica la metodología de las encuestas internacionales, lo cual permite realizar comparaciones entre los datos nacionales e internacionales. Además, dado que en esta ocasión se realiza el cuarto estudio español, resulta posible empezar a trazar patrones de evolución de las tendencias a través del tiempo mediante la comparación con los resultados de las encuestas nacionales de 2019, 2018 y 2017. Además, estas encuestas han sido pioneras en el estudio de las tendencias de fitness en un país específico, y es posible que estén sirviendo de «punta de lanza» para que otros países realicen sus propias encuestas, de modo que sea posible comprobar si las encuestas internacionales se ajustan a la realidad de un país en particular.

Conclusiones

En conclusión, puede decirse que las tendencias identificadas en la encuesta nacional para 2020 corresponden en gran medida con las identificadas en la encuesta del año 2019 (16 tendencias coincidentes), sin embargo, presentan cambios relevantes en cuanto a las posiciones observadas. Además, los resultados obtenidos dentro del top 20 de tendencias para 2020, indican una destacada importancia e interés hacia tendencias relacionadas con la profesionalización

del sector del fitness y el fitness relacionado con la salud. Asimismo, para 2020, la encuesta nacional parece continuar desmarcándose de los resultados de la encuesta internacional, pues presenta cada vez mayores discrepancias en el número de tendencias coincidentes (6 tendencias diferentes) y una divergencia importante en relación con la posición (relevancia) obtenida por las tendencias coincidentes. Esto indica la necesidad y conveniencia de seguir realizando los estudios nacionales sobre tendencias en fitness de forma que puedan continuar sirviendo de ayuda a las diferentes entidades del sector para tener una visión prospectiva de la evolución de las tendencias de fitness específicamente en nuestro país.

Referencias

- Ahtonen, A. (2012). Healthy and active ageing: turning the «silver»economy into gold'. *Policy Brief*, 12(3), 2012.
- Boned, C. J., Felipe, J. L., Barranco, D., Grimaldi-Puyana, M., & Crovetto, M. (2015). Perfil profesional de los trabajadores de los centros de fitness en España. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y del Deporte*, 15(58), 195–210.
- Díaz de Rada, V. (2012). Ventajas e inconvenientes de la encuesta por internet. *Papers. Revista de Sociología*, 97(1), 193–223.
- Estrada-Marcén, N., Sanz Gonzalo, G., Casterad Seral, J., Simón Grima, J., & Roso Moliner, A. (2018). Perfil profesional de los trabajadores del sector del fitness en la ciudad de Zaragoza. *Retos*, 35, 185-190.
- Fernández, J. S., Leiva, F. M., & Montoro, F. (2009). ¿Cómo mejorar la tasa de respuesta en encuestas on line? *Revista de Estudios Empresariales*, 1, 45–62.
- Gacitua, T., Karachon, L., Romero, E., Parra, P., Poblete, C., Russell, J., & Rodrigo, R. (2018). Effects of resistance training on oxidative stress-related biomarkers in metabolic diseases: a review. *Sport Sciences for Health*, 14(1), 1–7.
- Hart, P. D., & Buck, D. J. (2019). The effect of resistance training on health-related quality of life in older adults: Systematic review and meta-analysis. *Health Promotion Perspectives*, 9(1), 1–12.
- Instituto Nacional de Estadística. (2017). Indicadores demográficos básicos.
- Kercher, V. M. (2018). International comparisons: ACSM's worldwide survey of fitness trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 24-29.
- Liu, C., Shiroy, D. M., Jones, L. Y., & Clark, D. O. (2014). Systematic review of functional training on muscle strength, physical functioning, and activities of daily living in older adults. *European Review of Aging and Physical Activity*, 11(2), 95–106.
- Moreira-Silva, I., Teixeira, P. M., Santos, R., Abreu, S., Moreira, C., & Mota, J. (2016). The effects of workplace physical activity programs on musculoskeletal pain: a systematic review and meta-analysis. *Workplace Health & Safety*, 64(5), 210–222.
- Rynecki, N. D., Siracuse, B. L., Ippolito, J. A., & Beebe, K. S. (2019). Injuries sustained during high intensity interval training: are modern fitness trends contributing to increased injury rates? *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(7), 1206–1212.
- Sjogaard, G., Christensen, J. R., Justesen, J. B., Murray, M., Dalager, T., Fredslund, G. H., & Sogaard, K. (2016). Exercise is more than medicine: The working age population's well-being and productivity. *Journal of Sport and Health Science*, 5(2), 159–165.
- Thompson, W. R. (2018). Worldwide survey of fitness trends for 2019. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 10–17.
- Veiga, Ó. L., Valcarce, M., & King, A. (2017). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2017. *Apunts. Educació Física I Esports*, 2(128), 108–125.
- Veiga, O. L., Valcarce, M., King, A., & de la Cámara, M. Á. (2017). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2018. *Retos*, 33, 279-285.
- Veiga, O. L., Valcarce, M., King, A., & de la Cámara, M. Á. (2018). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2019. *Retos*, 35, 341-347.
- Vorobiova, A. (2019). World and national fitness trends 2019. *Sport Sciences and Human Health*, 1(1), 62–69.
- Westcott, W. L. (2012). Resistance training is medicine: effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 209–216.
- Yongming, L., Jia, H., Yang, L., Lü, M., Xiaotian, L., & Xueping, W. (2018). 2018 China fitness trends-An online survey for fitness professionals in China. *Journal of Shanghai University of Sport*, 42(1), 41–46.

