

Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2021 National Survey of Fitness Trends in Spain for 2021

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

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

Resumen. Desde 2017 se realizan anualmente las Encuestas Nacionales de Tendencias de Fitness en España, reproduciendo la metodología de las encuestas internacionales promovidas por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM). El objetivo del presente estudio es presentar los resultados de la quinta encuesta española e identificar las principales tendencias en el sector del fitness español para el año 2021, así como comparar sus resultados con los obtenidos en las encuestas nacional e internacional para el año 2020. Dado que la presente edición se realiza en una situación sanitaria excepcional debido a la COVID-19, se trató de identificar su posible influencia en los resultados. La encuesta fue enviada a 6230 profesionales del sector del fitness recogiendo un total de 503 respuestas (tasa de respuesta de 8.1%). Las tendencias más relevantes para 2021 fueron: «ejercicio y pérdida de peso», «contratación de profesionales certificados», «entrenamiento personal», «entrenamiento personal en pequeños grupos» y «entrenamiento funcional». Las tendencias en el top-20 en España para el año 2021 resultaron muy similares a las obtenidas para el año 2020 (17 coincidencias), si bien con algunos cambios reseñables en cuanto a su posición que podrían ser explicables por los efectos de la COVID-19. Las diferencias son mayores cuando se comparan con la encuesta internacional (solo 12 coincidencias) con relevantes diferencias en las posiciones ocupadas. Estos hallazgos confirman los encontrados en ediciones anteriores, mostrando bastante estabilidad de las tendencias en el sector del fitness español y una progresiva divergencia con las tendencias internacionales.

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

Abstract. Since 2017 the National Surveys of Fitness Trends in Spain are yearly carried out, reproducing the methodology of the worldwide surveys endorsed by the American College of Sport Medicine (ACSM). The objective of the current study is to show the findings of the fifth Spanish survey of fitness trends and identified the main trends in Spanish fitness sector for year 2021, as well as to compare its results with those got in the national and international surveys for 2020. Because of the current edition of the survey was carried out in an exceptional health situation by COVID-19, it was tried to identify its possible influence in its results. The survey was sent to 6230 professionals of the fitness sector and a total of 503 responses were collected (response rate 8.1 %). The more relevant trends for 2021 year were: «exercise and weight loss», «employing certificate fitness professional», «personal training», «personal training in small groups» and «functional training». The top-20 trends in Spain for year 2021 were very similar to those for year 2020 (17 coinciding trends), however with some remarkable changes in their positions, that could be explained by the COVID-19 effect. Differences are greater when trends are compared with worldwide survey (just 12 coinciding trends) with relevant differences in their positions. These findings confirm those ones found in previous editions showing rather stability in the trends in Spanish fitness sector and a progressive divergency with worldwide trends.

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

Introducción

Desde el año 2006 el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM por sus siglas en inglés, *American College of Sports Medicine*) viene realizando con una periodicidad anual una encuesta mundial sobre tendencias en el sector del fitness (Thompson, 2006-2019). A través de ella han sido encuestados miles de profesionales del sector en todo el mundo, si bien el número de países participantes ha variado de unas encuestas a otras (entre 10 y 38 países). Estas encuestas pretenden conocer de manera prospectiva cuáles serán las principales tendencias en el sector del fitness a nivel global (Thompson, 2019), de forma que permitan confirmar o identificar nuevas tendencias (no modas) que podrían tener impacto en la industria del fitness según lo percibido por los encuestados. Los resultados obtenidos pretenden ayudar a la industria del fitness a tomar decisiones estratégicas y comerciales importantes para su crecimiento y desarrollo futuro, permitiendo que las inversiones se basen en las tendencias emergentes identificadas por los profesionales del sector (Thompson, 2019).

España ha sido el primer país del mundo en replicar a nivel nacional las encuestas internacionales del ACSM, con el objetivo de identificar posibles particularidades del sector español, basándose en la metodología y en los hallazgos de las encuestas internacionales. Desde que en 2017 se publicó la primera encuesta española, se han realizado cuatro ediciones (de la Cámara et al., 2020; Veiga et al., 2017, 2018, 2019) que, junto a la presente, permiten esbozar un perfil de evolución de las tendencias durante los últimos 5 años. Estas encuestas han permitido identificar particularidades del sector del fitness en España, observándose que muchas de las tendencias identificadas en las encuestas internacionales son también tendencias del sector en nuestro país, pero que otras aparecen como tendencias específicas del contexto español, existiendo, además, una progresiva divergencia con el tiempo. Por otro lado, también ha permitido comprobar que tendencias muy relevantes en el contexto internacional no lo son en el contexto español o, al menos, aún no se han manifestado como tales.

En los últimos años, se han realizado y publicado encuestas similares en otras regiones del mundo. China realizó su primera encuesta en 2018 (Li et al., 2018) replicándola en los años 2019 y 2020 (Li, Han, et al., 2019; Li, Wang, et al., 2019). Batrakoulis (2019) publicó los resultados de una encuesta regional paneuropea; y Amaral y Palma (2019) los resultados de otra binacional sudamericana (Brasil y Argen-

tina). Ambas se publicaron en la *ACSM's Health & Fitness Journal*, junto con los resultados de la correspondiente encuesta internacional (Thompson, 2019) y los resultados de la edición de ese año de la encuesta china (Li, Han, et al., 2019). Así mismo Kercher et al. (2019) publicaron un estudio comparativo con los datos regionales sobre tendencias para el año 2020 de las tres encuestas citadas más los datos regionales de EEUU extraídos de la encuesta internacional. Asimismo, en los últimos años se han publicado otros dos estudios comparativos de los resultados de encuestas sobre tendencias en fitness en diferentes partes del mundo; el primero de ellos realizado por Kercher (2018) con los resultados de las encuestas de EEUU, China y España en 2017 y el segundo realizado por Vorobiova (2019) con los resultados de la encuesta internacional, estadounidense, china y española para las tendencias del año 2018. Por último, recientemente se ha publicado un estudio de tendencias en el sector de fitness para el año 2020 en México (Gómez Chávez et al., 2020) replicando la metodología de la encuesta del ACSM y basándose en las tendencias identificadas en la encuesta española de 2020.

La proliferación de encuestas en diferentes partes del mundo replicando la metodología de la encuesta internacional evidencia el interés por la investigación de las tendencias en fitness. Asimismo, pone de manifiesto el potencial y la relevancia que pueden tener los resultados obtenidos en estas encuestas, tanto para conocer las similitudes en el ámbito transnacional como las diferencias interregionales de las tendencias en el sector del fitness. Esto permite tener información que puede orientar de una manera más precisa a los agentes del sector de cada región específica en la toma de decisiones adecuadas.

Por otro lado, la crisis sanitaria mundial producida por el virus SARS-CoV-2 (COVID-19) iniciada a principios de 2020 en China ha tenido un importante impacto negativo en la economía (INE, 2020). Además se prevé que, incluso una vez controlada la expansión de la enfermedad, esta producirá efectos en los patrones de consumo que se mantendrán en el tiempo (Nicola et al., 2020). El sector de fitness ha sufrido enormemente los efectos de la crisis sanitaria con el cierre de los centros de fitness durante semanas (Fitness Australia, 2020; Jiménez Gutiérrez et al., 2020; Valcarce y García, 2020). Por otro lado, la reapertura progresiva de los centros de fitness después del confinamiento de la población, conlleva importantes limitaciones de aforo en las instalaciones para respetar el distanciamiento social, así como la implementación de estrictas medidas de higiene, lo que, unido al miedo al contagio en este tipo de centros, afectará tanto a la cantidad como al tipo de servicios de fitness que se consumirán durante el año 2021. Esta situación será un factor que sin duda afectará a los resultados que puedan obtenerse en todas las encuestas sobre tendencias en el sector del fitness para el año 2021 y que deberá ser tenido en cuenta a la hora de interpretar sus resultados.

El presente estudio ha tenido como objetivo analizar las tendencias del fitness en el contexto español para el año 2021 a través de una encuesta a profesionales del sector, así como comparar los resultados obtenidos con los de la encuesta nacional e internacional del año 2020. Además, este año se ha pretendido analizar cuál es la percepción de los

profesionales del sector respecto a cómo puede afectar la crisis de la COVID-19 a las tendencias del fitness en el año 2021.

Material y métodos

El presente estudio reproduce la metodología de la Encuestas Internacionales sobre Tendencias en Fitness promovida por el ACSM que vienen realizándose anualmente desde 2007. A través de ellas son encuestados profesionales del sector del fitness cuyo contacto está disponible mediante las bases de datos del ACSM como miembros o como participantes en las actividades que esta organización realiza (congresos, programas de certificación, suscriptores de su revista, etc.). El cuestionario, implementado a través de la plataforma SurveyMonkey, es enviado a un amplio número de profesionales alrededor del mundo (un total de 56,746 en la última encuesta publicada procedentes de 15 países de América, Asia, Europa y Oceanía). La relación de tendencias a evaluar en cada encuesta se selecciona a partir de los resultados de la encuesta anterior, incorporándose además tendencias potencialmente emergentes identificadas por el equipo editorial de la *ACSM's Health & Fitness Journal*. Estas son valoradas mediante una escala tipo Likert, tal y como se describe más adelante. En España la realización de la encuesta

Tabla 1.
Potenciales tendencias para 2021

Orden encuesta	Nombre o denominación	Criterio de selección
1	Entrenamiento con pesos libres (sustituye a "Entrenamiento de fuerza")	Top 30 en España
2	Contratación de profesionales "certificados" (académicamente cualificados y con titulación)	Top 30 en España
3	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Top 30 en España
4	Entrenamiento funcional	Top 30 en España
5	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Top 30 en España
6	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Top 30 en España
7	Entrenamiento personal	Top 30 en España
8	Programas de fitness para adultos mayores	Top 30 en España
9	Clases de "pos-rehabilitación" (para personas con enfermedades como diabetes, cáncer, osteoporosis, cardiovasculares...)	Top 30 en España
10	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Top 30 en España
11	Prevención/readaptación funcional de lesiones	Top 30 en España
12	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Top 30 en España
13	Monitorización de los resultados de entrenamiento	Top 30 en España
14	Entrenamiento con el peso corporal	Top 30 en España
15	Programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes	Top 30 en España
16	Clases colectivas (Group training)	Top 30 en España
17	Programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo	Top 30 en España
18	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	Top 30 en España
19	Entrenamiento pre y pos-parto	Top 30 en España
20	Actividades de fitness al aire libre (Outdoor fitness)	Top 30 en España
21	Tecnología portátil para "vestir" relacionada con el deporte (pulseras, relojes, etc.)	Top 30 en España
22	Iniciativa "Ejercicio es Medicina SM " de la ACSM	Top 30 en España
23	Entrenamiento en circuito	Top 30 en España
24	"Estudios de Fitness" y "Centros Fitness Boutique"	Top 30 en España
25	Corrección postural (fitness postural)	Top 30 en España
26	"Receta deportiva": derivación a programas de ejercicio por profesionales sanitarios	Top 30 en España
27	Entrenamiento del core	Top 30 en España
28	Entrenamiento para running y carreras populares	Top 30 en España
29	Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes	Top 30 en España
30	Material de liberación miofascial y movilidad (Foam roller, etc)	Top 30 en España
31	Pilates	Top 20 otras encuestas
32	Wellness coaching / Coaching de salud	Top 20 otras encuestas
33	Yoga (tradicional)	Top 20 otras encuestas
34	Entrenamiento específico para un deporte	Top 20 otras encuestas
35	Fitness online	Top 20 otras encuestas
36	Medicina del Estilo de Vida (Lifestyle Medicine)	Top 20 otras encuestas
37	Ejercicio para niños	Top 20 otras encuestas
38	Nutrición y fitness	Top 20 otras encuestas
39	Clubs de caminar, correr (running/jogging) y ciclismo	Top 20 otras encuestas
40	Gimnasios económicos y de bajo coste	Top 20 otras encuestas
41	Influencers/youtubers/bloggers fitness	Recuperada de encuestas anteriores
42	Crossfit	Recuperada de encuestas anteriores
43	Gamificación de programas/servicios de fitness	Nueva propuesta
44	Nueva modalidades yoga (Bikran yoga, aero-yoga, power yoga, etc..)	Nueva propuesta

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

ta está promovida por la Universidad Autónoma de Madrid y la Consultora Deportiva Valgo Investmet.

Para la selección de las tendencias a incorporar en la encuesta española se incluyeron las 30 primeras tendencias por orden de puntuación de la encuesta nacional para el año 2020. Para completar la lista de tendencias a incorporar se revisaron los resultados obtenidos en la encuesta internacional sobre tendencias en fitness para el año 2020 (Thompson, 2019), así como los resultados de la encuesta europea (Batrakoulis, 2019), la encuesta china (Li, Han, et al., 2019) y la encuesta de Brasil y Argentina (Amaral & Palma, 2019), además de los resultados de EE.UU., extraídos de la encuesta internacional (V. Kercher et al., 2019). Todas las tendencias que obtuvieron un puesto en el top-20 en alguna de esas encuestas fueron incluidas en la lista excepto «*square dance*» al considerarla una tendencia muy específica de la encuesta china, sin ninguna significatividad en el contexto cultural español. Estas supusieron un total de 10 tendencias adicionales (véase Tabla 1). Dos tendencias incluidas en los cuestionarios de ediciones anteriores de la encuesta española fueron recuperadas por considerarse que podían ser potencialmente relevantes en la actualidad («*influencers/youtubers/bloguers* de fitness» y «*crossfit*»). Finalmente, dos nuevas tendencias fueron propuestas por los autores del estudio; «gamificación de programas/servicios de fitness» y «nuevas modalidades de yoga» (bikran yoga, aeroyoga, power-yoga, etc.), para diferenciarlas de la modalidad del yoga tradicional. En total, 44 potenciales tendencias fueron incorporadas a la encuesta (Tabla 1).

Reproduciendo el procedimiento de las encuestas internacionales, para valorar la relevancia de las tendencias potenciales se utilizó una escala tipo Likert de 1 (menor probabilidad de ser una tendencia) a 10 (mayor probabilidad de ser una tendencia). Además, se recogió información sobre el perfil de los encuestados que incluyó los siguientes aspectos: 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 y el nivel de ingresos anuales.

La encuesta fue realizada en la plataforma *Google Forms* y enviada electrónicamente, a un total de 6230 profesionales relacionados con el sector del fitness. La tasa de respuesta fue un 8,1% con un total 503 encuestas completadas, similar a las conseguidas en las últimas dos encuestas españolas (de la Camara et al., 2020; Veiga et al., 2019). Se obtuvieron respuestas provenientes de todas las comunidades autónomas españolas, y también de la ciudad autónoma de Melilla. Si bien se trata de una muestra incidental sin selección aleatoria, la estimación de error muestral bajo supuestos de muestreo aleatorio simple, población infinita, nivel de confianza del 95% y $P=Q$ sería de $\pm 4,2\%$.

La encuesta se lanzó el 11 de mayo de 2020, aproximadamente 2 meses después de la declaración del estado de alarma por la crisis sanitaria provocada por la COVID-19 y que supuso el confinamiento de la población, así como la restricción de todas las actividades que no fueran consideradas por el gobierno español como esenciales o permitidas. El inicio de la encuesta coincidió con la fase 1 de la desescalada que significó el inicio del levantamiento progresivo de las restricciones y limitaciones impuestas (Ministerio de Sani-

dad, 2020). Esto significa que la encuesta fue contestada en una situación completamente extraordinaria, con la actividad de los centros de fitness suspendida, y una gran incertidumbre sobre la evolución de la situación en el futuro. Debido a ello, la encuesta estuvo disponible durante un tiempo inusualmente largo que comprendió 10 semanas, enviándose un recordatorio semanal para tratar de alcanzar un tamaño de muestra similar al de ediciones anteriores.

Dada la situación excepcional en el que se desarrolló la encuesta, al modelo de cuestionario habitual utilizado en las encuestas anteriores se le añadieron un total de 15 preguntas adicionales tratando de recopilar información sobre aspectos relativos al potencial impacto que la COVID-19 pudiera tener sobre las tendencias en el sector para el año 2021. Una pregunta general pedía que se valorase en una escala Likert de 1 a 10 (1=poca influencia, 10=mucha influencia) si se creía que la COVID-19 iba a tener influencia en las principales tendencias para el año 2021. Además de esta pregunta, se pidió valorar sobre una escala bipolar de 10 puntos (disminuirá-aumentará) el impacto de la COVID-19 en 14 aspectos específicos propuestos por los investigadores.

Para identificar las tendencias más relevantes para el año 2021 se calculó la media de las puntuaciones obtenidas para cada tendencia, ordenándolas a continuación de mayor a menor. En el presente artículo se presentan el top-20 de las tendencias que obtuvieron mayor puntuación. Como en los estudios previamente publicados, se discuten los resultados obtenidos contrastándolos con la encuesta nacional de tendencias en fitness para el año 2020, así como con la encuesta internacional para el año 2020, es decir, la última disponible en el momento de la escritura de este manuscrito. Para una mejor interpretación de los resultados de este año, también se presentan brevemente los resultados obtenidos en relación al potencial impacto de la COVID-19 sobre el tipo de actividades y de servicios ofertados por los centros de fitness que se incluyeron en la encuesta.

Resultados

La Tabla 2 presenta las principales características de los encuestados. La mayoría de los respondedores fueron hombres mientras que las mujeres supusieron un 30% de la muestra. La muestra cubrió un amplio rango de edades, encontrándose el grupo mayoritario de respondedores en la franja de «entre 22 y los 34 años» y «entre los 35 y los 44 años» (42.7% y 29.6% respectivamente). Aproximadamente la mitad de los encuestados tiene una amplia experiencia con más de 10 años trabajando en el sector (47.2 %) y desarrolla su labor profesional dentro del sector del fitness comercial (50.9 %). Un 79% de los encuestados son trabajadores en activo a tiempo completo o a tiempo parcial, mientras que un 21 % manifiesta otras situaciones (estar en paro, cambio de sector u otros). Para el 75% su trabajo en el sector del fitness supone su ocupación principal. Por otro lado, la mayor parte de los encuestados declara trabajar en centros privados de fitness (38.1 %), un 22.4 % en centros de gestión pública, un 12.1% en estudios o boutiques, un 12.4% declara trabajar principalmente online, mientras que el resto afirma hacerlo en otro tipo de centros o lugares. Un 41.5 % de la muestra ocupa cargos intermedios o de responsabilidad tales como

Tabla 2

Características descriptivas de la muestra

<i>Características descriptivas de la muestra</i>	
<i>Sexo</i>	
Mujer	30.0
Hombre	70.0
<i>Edad</i>	
Menor 21 años	1.8
De 22 a 34 años	42.7
De 35 a 44 años	29.6
De 45 a 54 años	19.4
Mayor 55 años	6.4
<i>Años de experiencia en el sector</i>	
Menos de 1 año	3.6
De 1 a 3 años	9.9
De 3 a 5 años	12.9
De 5 a 7 años	12.3
De 7 a 9 años	9.9
De 10 a 20 años	26.4
Más de 20 años	20.8
No tengo experiencia en el sector	4.1
<i>Lugar de trabajo</i>	
Centro privado	38.9
Centro público	22.4
Estudio o boutique	12.1
Espacios al aire libre	4.4
A domicilio	4.8
Trabajo principalmente online	5.0
Otro	12.4
<i>Sector fitness en el que trabaja</i>	
Fitness comercial	50.9
Fitness comunitario	12.9
Fitness corporativo	16.9
Fitness médico	7.6
Otros	11.7
<i>Situación laboral en sector fitness</i>	
Ocupación principal	75.0
Segunda ocupación	12.1
Tercera ocupación o más	0.6
Actualmente no trabajo en el sector del fitness	12.3
Trabajo a tiempo completo	53.4
Trabajo a tiempo parcial sin otro trabajo	10.3
Trabajo a tiempo parcial con otro trabajo	15.3
He trabajado en el sector pero he cambiado	3.2
No trabajo actualmente en el sector, estoy en paro	5.6
Otros	12.2

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%)

Tabla 3

Ocupaciones y nivel de ingresos de los encuestados

<i>Ocupaciones y nivel de ingresos de los encuestados</i>	
<i>Ocupación</i>	
Propietario centro/Empresario	16.7
Gerente	8.5
Director técnico	8.5
Coordinador/a	7.5
Monitor/a multidisciplinar	11.7
Monitor/a de sala	2.4
Monitor/a de clases colectivas	5.8
Entrenador/a personal (a tiempo completo)	9.9
Entrenador/a personal (a tiempo parcial)	8.5
Profesor/a	2.8
Profesional de la salud (médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	1.6
Estudiante graduado/a	0.8
Estudiante no graduado	2.4
Ninguno. No estoy trabajando en el sector del fitness	6.5
Otros	6.4
<i>Ingresos brutos anuales</i>	
Menos de 10.000 €	20.6
De 10.000 a 14.999 €	16.4
De 15.000 a 19.999 €	10.3
De 20.000 a 24.999 €	11.3
De 25.000 a 29.999 €	8.3
De 30.000 a 34.999 €	4.2
De 35.000 a 39.999 €	3.6
De 40.000 a 44.999 €	2.6
De 45.000 a 49.999 €	2.2
Más de 50.000 €	6.3
No tengo ingresos derivados de trabajar del sector del fitness	13.7

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%)

propietario del centro, gerente, director técnico o coordinador, y la mayoría de los profesionales (58.6 %) declara tener unos ingresos inferiores a 25000 euro al año (Tabla 3).

La Tabla 4 muestra de forma comparativa el top-20 de tendencias de fitness identificadas para el año 2020 y 2021 en España, así como las identificadas en la encuesta internacional para el año 2020. Los resultados de la encuesta para 2021 muestran una gran similitud respecto a los resultados de la encuesta española para el año 2020, con solo 3 tendencias diferentes. Las tendencias nuevas que aparecen en el top-20 para el año 2021 son «nutrición y fitness», «apps de ejercicio para teléfonos móviles» y «fitness online», y desplazan de este top-20 a las tendencias «programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil», «programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo» y «entrenamiento pre y post-parto» de la encuesta de 2020. A diferencia de lo ocurrido

en ediciones anteriores, solo dos tendencias coinciden en el top-5 de las encuestas españolas de 2020 y 2021 («contratación de profesionales certificados» y «entrenamiento funcional»), mientras que dentro del top-10 la coincidencia se amplía hasta 7 tendencias. En el top-5, el primer puesto lo ocupa la tendencia de «ejercicio y pérdida de peso» y las cuatro siguientes posiciones en este ranking son ocupadas por «contratación de profesionales certificados», «entrenamiento personal», «entrenamiento personal en pequeños grupos» y «entrenamiento funcional».

Por otro lado, del top-20 de la encuesta nacional para 2021, solo 12 tendencias corresponden a las del top-20 de la última encuesta internacional. Las 8 tendencias no coincidentes (en cursiva en la tabla 4) son: «entrenamiento personal para pequeños grupos», «equipos multidisciplinarios de trabajo», «nutrición y fitness», «búsqueda de nuevos nichos de mercado», «apps de ejercicio para teléfonos inteligentes», «fitness online» y «prevención/readaptación de lesiones». Asimismo, las tendencias que aparecen en la encuesta internacional de 2020 que no aparecen en la encuesta española para 2021 son «tecnología vestible», «Ejercicio es Medicina[®]», «wellness coaching/coaching de salud», «yoga», «medicina del estilo de vida», «entrenamiento en circuito», «programas de promoción de la salud y el bien-

Tabla 4

Ranking de tendencias de fitness en las últimas encuestas nacionales (años 2021 y 2020) y en la última encuesta internacional (año 2020)

Tendencias Encuesta Nacional 2021 (Presente estudio)	Tendencias Encuesta Nacional 2020 (de la Cámara et al., 2020)	Tendencias Encuesta Internacional 2020 (Thompson, 2019)
1 Ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento de fuerza ¹	<i>Tecnología "Vestible"</i>
2 Contratación de profesionales "certificados"	Contratación de profesionales "certificados"	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
3 Entrenamiento personal	Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Clase colectivas (Group Training)
4 <i>Entrenamiento personal en pequeños grupos</i>	Entrenamiento funcional	Entrenamiento con pesos libres
5 Entrenamiento funcional	Regulación ejercicio profesionales fitness	Entrenamiento personal
6 Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Ejercicio y pérdida de peso	<i>Ejercicio es Medicina[®]</i>
7 <i>Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)</i>	Entrenamiento personal	Entrenamiento con el peso corporal
8 Nutrición y fitness	Programas de fitness para adultos mayores	Programas de fitness para adultos mayores
9 <i>Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector</i>	Clases "pos-rehabilitación" (para personas con enfermedades)	<i>Coaching de salud/Wellness coaching</i>
10 Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Contratación de profesionales "certificados"
11 Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Prevención/readaptación funcional de lesiones	Ejercicio para pérdida de peso
12 Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento funcional ("de fitness")
13 <i>Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes</i>	Monitorización de resultados	Actividades de fitness al aire libre (outdoor activities)
14 Monitorización de los resultados de entrenamiento	Entrenamiento con el peso corporal	<i>Yoga</i>
15 Fitness Online	Programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness ("Licensure" for fitness profesionales)
16 Entrenamiento con el peso corporal	Clases colectivas	<i>Medicina del Estilo de Vida (Lifestyle medicine)</i>
17 <i>Clases de "pos-rehabilitación" (para personas con enfermedades)</i>	Programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo	<i>Entrenamiento en circuito</i>
18 <i>Prevención/readaptación funcional de lesiones</i>	Búsqueda de nuevos nichos de mercado	<i>Programas de promoción de la salud y bienestar en el centro de trabajo</i>
19 Entrenamiento con pesos libres ¹	Entrenamiento pre y postparto	Monitorización de resultados
20 Clases colectivas (Group training)	Actividades de fitness al aire libre (outdoor activities)	<i>Ejercicio para niños</i>

Nota: Las tendencias en "negrita" muestran diferencias en las tendencias identificadas dentro del top 20 entre las encuestas nacionales de 2020 y 2021; las tendencias en "cursiva" muestran las diferencias dentro del top 20 entre la encuesta nacional de 2021 y la encuesta internacional para 2020 realizada por el ACSM; GCAFYD Graduados/Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. ¹ Con fines comparativos la tendencia "entrenamiento con pesos libres" en la encuesta española de 2021 se considera la tendencia heredera de "entrenamiento de fuerza" en la encuesta española de 2020.

tar en el trabajo» y «ejercicio para niños». Comparando las primeras posiciones de la encuesta nacional para 2021 con la encuesta internacional para 2020, solo «el entrenamiento personal» coincide dentro del top-5.

Finalmente, la Tabla 5 muestra la opinión de los encuestados sobre la influencia que la crisis de la COVID-19 puede tener en las tendencias en fitness para el año 2021. El 96.6% de los encuestados opinó que la COVID-19 afectará a estas tendencias. Asimismo, los resultados mostraron que más de un 92 % los encuestados opina que la COVID-19 ejercerá una fuerte influencia sobre el aumento de la «prestación de servicios de fitness mediante soporte digital» (apps, plataformas online y redes sociales) y sobre «prestación de servicios de fitness en casa». Por otro lado, también se aprecia que la mayoría de los respondedores (90%) opinaron que la situación creada por la COVID-19 tendrá influencia sobre «la oferta de actividades de fitness al aire libre». Además, entre un 84% y un 86% de los respondedores afirmaron que existirá un aumento de «actividades que suponen la personalización del entrenamiento» (entrenamiento personal, entrenamiento personal en pequeños grupos o asesoramiento personalizado a través de servicios de *wellness coaching*). Las actividades que supongan pasar menos tiempo en el gimnasio también aumentarán (85.2 % está de acuerdo). Otros tipos de servicios por los que se preguntó en la encuesta también son percibidos como que aumentarán su oferta por la influencia de la COVID-19 pero de una manera más moderada («entrenamiento pos-rehabilitación y para personas mayores», así como los «servicios exclusivos», por un lado, y los «de bajo coste», por otro). De todos los servicios por los que se preguntó, el único en que los encuestados opinan que disminuirá a causa de la situación creada por la COVID-19 son las «actividades colectivas» (un 59.3 % está de acuerdo).

Tabla 5
Influencia de la crisis del COVID-19 en las tendencias del fitness para 2021 (n=503)

	Poca influencia ^a (%)	Mucha influencia ^b (%)	Valoración ^c (0-10) (dt)
Influirá la crisis COVID-19 en las tendencias en fitness para el año 2021	3.4	96.6	8.7 (1.5)
	Disminuirá ^a (%)	Aumentará ^b (%)	Valoración ^d (0-10) (dt)
El uso de aplicaciones móviles para el desarrollo de actividades y prestación de servicios de fitness	4.8	95.2	8.6 (1.5)
El uso de plataformas y redes sociales para el desarrollo actividades y prestación de servicios de fitness	4.8	95.2	8.5 (1.6)
La prestación de servicios de "home fitness" (fitness en casa) a través de medios digitales	8.0	92.1	8.2 (1.8)
La prestación de servicios relacionados con actividades de fitness al aire libre (<i>outdoor fitness</i>)	10.0	90.0	8.2 (1.7)
La prestación de servicios de entrenamiento personal	13.2	86.2	7.8 (1.9)
La prestación de servicios de fitness que supongan el entrenamiento en pequeños grupos	15.3	84.7	7.6 (2.0)
La prestación de servicios de fitness que supongan pasar menos tiempo en el centro de deportivo	14.8	85.2	7.5 (1.8)
La prestación de servicios de asesoramiento (<i>counseling/wellness coaching</i>) para que el usuario realice ejercicio por su cuenta	15.5	84.5	7.4 (1.9)
La prestación servicios "exclusivos" y tipo "boutique"	27.7	72.3	6.9 (2.2)
La prestación de servicios de entrenamiento post-rehabilitación	26.6	73.5	6.8 (2.0)
La prestación de servicios relacionados con actividades fitness para personas mayores	27.1	72.9	6.8 (2.2)
La prestación de servicios económicos o "low-cost"	40.1	59.9	6.2 (2.6)
La prestación de servicios de fitness que supongan el entrenamiento en gran grupo (clases colectivas)	59.3	40.7	5.1 (2.4)

Nota: Los resultados se presentan como porcentajes y media (desviación típica). ^a Se categoriza como "poca influencia" o "disminuirá" cuando la valoración fue <5 puntos. ^b Se categoriza como "muchísima influencia" o "aumentará" cuando la respuesta fue > 6 puntos. ^c Escala bipolar 0 a 10 puntos "poca influencia-muchísima influencia". ^d Escala bipolar 0 a 10 puntos "disminuirá-aumentará".

Discusión

El objetivo de este estudio ha sido identificar las tendencias de fitness en España para el año 2021, así como compararla con las encuestas nacionales del año 2020 y la última encuesta internacional disponible en el momento de la redacción de este artículo (año 2020). Para ello se realizó una encuesta online que fue enviada a un amplio número de profesionales del sector del fitness en España. Los resulta-

dos muestran una coincidencia importante con el top-20 de las encuestas de 2020 y 2021 (17 tendencias coincidentes). En relación con las posiciones ocupadas puede decirse que mayoritariamente son similares, si bien, aparecen ciertas excepciones destacables que pueden estar en relación con las consecuencias de la crisis del COVID-19. Entre las tendencias que ascienden claramente en su relevancia en el ranking están las «actividades al aire libre» y la «búsqueda de nuevos nichos de mercado», mientras que entre tendencias que descienden de forma relevante en su posición se encuentran «entrenamiento con pesos libres» (considerándola como tendencia heredera del «entrenamiento de fuerza»), «clases post-rehabilitación», «prevención/recuperación de lesiones» y «regulación ejercicio profesionales de fitness».

Resulta destacable que la tendencia que ocupa el nº1 el ranking de este año, «ejercicio físico y pérdida de peso», no lo había hecho nunca, así como que la «contratación de profesionales certificados» ocupa la 2ª posición en las dos encuestas españolas comparadas. Por otro lado, las dos tendencias relacionadas con el entrenamiento personalizado («entrenamiento personal» y «entrenamiento personal en pequeños grupos») entran ambas en el top-5 del ranking, mientras que el «entrenamiento funcional» se sitúa dentro del top-5 una vez más, como ha venido ocurriendo en todas las encuestas anteriores.

Respecto a la comparación entre la encuesta nacional de 2021 y la internacional de 2020, se observa una importante diferencia en los resultados de ambas encuestas, de modo que solo aparecen 12 tendencias coincidentes en el top-20, ocupando además posiciones bastante diferentes en el ranking. Como ocurrió en otras ediciones, cabe destacar que la «tecnología vestible», que ocupa la posición nº 1 en la encuesta internacional, ni siquiera aparece en el top-20 de la encuesta española. También resulta destacable que dos de

las tendencias que están en el top-5 de la encuesta internacional, «clases colectivas» y «entrenamiento con pesos libres», ocupan las dos últimas posiciones en la encuesta española. Por otro lado, el «entrenamiento personal en pequeños grupos», que está dentro del top-5 de la encuesta española, no aparece en el top-20 de la encuesta internacional, mientras que solo el «entrenamiento funcional» coincide en el top-5 de ambas encuestas. Todo ello pone de manifiesto la tenden-

cia observada en los últimos años de una progresiva discrepancia entre los resultados de la encuesta española y los resultados de las encuestas internacionales. A continuación se presentan y discuten las 20 tendencias más relevantes según la encuesta del presente año, junto con los resultados relativos a la opinión de los encuestados sobre la posible influencia del COVID-19 cuando resulta pertinente.

1. *Programas de ejercicio y pérdida de peso.* Esta tendencia se refiere a programas que proponen la combinación

de ejercicio, que aumente el gasto energético, y la restricción calórica para contribuir a la pérdida de peso. En la encuesta de este año ocupa la primera posición escalando cinco posiciones respecto al año pasado. Esta es una tendencia que, aunque ha estado en posiciones relevantes en encuestas anteriores (entre la 3 y 6), nunca había ocupado el primer puesto en el histórico de encuestas españolas. Se puede especular que entre los motivos que han hecho a los encuestados ubicar esta tendencia en el nº 1 de ranking puede estar los efectos ya documentados del confinamiento y la restricción de la actividad sobre la ganancia de peso (Bhutani & Cooper, 2020; SEEDO, 2020). Es posible, por tanto, que los profesionales esperen un incremento de la demanda de este tipo de programas por parte de la población para revertir la ganancia de peso corporal. Por otro lado, esta tendencia ocupó un puesto intermedio (nº 11) en la encuesta internacional y será interesante observar qué puesto ocupa en el año 2021, y si se reproducirá un fenómeno similar al ocurrido en España.

2. *Contratación de profesionales certificados.* Esta tendencia se incorporó con esa denominación en la encuesta española de 2020 sustituyendo a «personal formado, cualificado y experimentado». Como el año pasado ocupa el nº 2 de ranking, mostrando que la adecuada cualificación de los profesionales que trabajan en el sector del fitness es una tendencia consolidada en nuestro país, pues siempre ha ocupado las dos primeras posiciones del top. Sin embargo, en la encuesta internacional para el año 2020 se ha posicionado en un lugar intermedio (puesto 10), que es el lugar más bajo ocupado nunca por esta tendencia, lo que pone de manifiesto un descenso progresivo de su relevancia en el contexto internacional frente a las posiciones principales que ocupa en España.

3. *Entrenamiento personal.* El entrenamiento personal hace referencia al entrenamiento dirigido por un profesional para un único cliente. Esta tendencia recobra relevancia y pasa del puesto 7 en el año 2020 al puesto 3 en el año 2021, volviendo a entrar en el top-5 de tendencias, donde siempre había estado en las encuestas anteriores. Parece, por tanto, una tendencia relevante y consolidada dentro del sector del fitness español, al igual que ocurre en el contexto internacional donde se situó en la 5ª posición en la encuesta de 2020 y donde ha ocupado posiciones entre la 5ª y la 9ª en el histórico de encuestas. Estos resultados la muestran como una tendencia relevante y muy consolidada, que puede ser esperable que continúe así en el futuro. Por otro lado, un 86,2 % encuestados cree que la crisis del COVID-19 producirá un apreciable incremento de la demanda de este tipo de servicios, por lo que es posible que su relevancia aumente incluso más en el futuro.

4. *Entrenamiento personal en pequeños grupos.* El entrenamiento personal en pequeños grupos es una derivación del entrenamiento personal individual donde el entrenador personal trabaja con grupos de entre dos y cinco personas, lo que le permite ofrecer una atención personalizada pero con un coste por el servicio significativamente menor. Esta tendencia asciende varios puestos en el ranking pasando del puesto 9 en 2020 a la posición 4 en el año 2021, situándose así dentro del top-5. Al igual que en caso de entrenamiento personal, una mayoría de encuestados (84.7%) opina

que se incrementará sustancialmente la demanda de este tipo de servicios como consecuencia del impacto de la COVID-19. Sorprendentemente, esta tendencia tan relevante en el contexto español para el año 2021, ni siquiera aparece en el top-20 de la encuesta internacional a pesar de haber estado en él en todas sus ediciones anteriores.

5. *Entrenamiento funcional.* El entrenamiento funcional se asocia a un tipo específico de entrenamiento orientado a la fuerza muscular y que involucra a la vez actividades para la mejora del equilibrio, la coordinación y la resistencia con el objetivo de permitir a la persona mejorar su capacidad para llevar a cabo las actividades de la vida diaria. Este trata de ser una alternativa a los ejercicios tradicionales-analíticos de fuerza y a los protocolos clásicos de rehabilitación. El entrenamiento funcional desciende una posición respecto al año 2020 (del puesto 4 al 5) consolidándose como una de las tendencias más relevantes en el sector del fitness español al mantenerse a lo largo del tiempo en el top-5 de tendencias en nuestro país. Se muestra además como una tendencia que es más relevante en España que en el ámbito internacional, donde se situó en el puesto 12 en el año 2020 y ha ocupado posiciones intermedias en anteriores ediciones.

6. *Actividades de fitness al aire libre.* Esta tendencia hace referencia actividades de fitness realizadas en espacios naturales, tales como caminatas, actividades de senderismo, bicicleta etc., pero también actividades específicamente orientadas al entrenamiento físico como circuitos o rutinas de entrenamiento realizados en parques o espacios similares. Las actividades al aire libre son una de las tendencias que muestran una clara evolución en su posición en el ranking, pasando de la última posición del ranking en 2020 a la 6ª posición en el año 2021, una posición muy preminente que nunca antes había ocupado. Este ascenso de 14 puestos puede ser una consecuencia del impacto del COVID-19 en los hábitos de entrenamiento de los usuarios, pues la realización de ejercicio físico al aire libre se muestra como una medida de protección contra el contagio del virus, ya que los espacios abiertos reducirían la posibilidad de transmisión y permitirían mantener con mayor facilidad la distancia social recomendada como medida preventiva.

7. *Equipos multidisciplinarios de trabajo.* Esta tendencia desciende cuatro posiciones del puesto 3 en 2020 al puesto 7 en el año 2021, a pesar de lo cual, por dos años consecutivos, queda ubicada entre los 10 primeros puestos, tras haber ocupado posiciones intermedias en encuestas anteriores (puestos 11 y 12). Esta es una tendencia exclusiva de las encuestas españolas propuesta por sus autores que no tiene un equivalente en las encuestas internacionales. 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 multidisciplinar. Los resultados obtenidos hasta el momento parecen mostrar que se consolida como una tendencia estable en el contexto del fitness español.

8. *Nutrición y fitness.* Esta tendencia ha sido introducida por primera vez en la encuesta española en la presente edición, al aparecer dentro del top-20 de la encuesta china de tendencias de fitness para el 2020 (puesto 5) con denomina-

ción «*Fitness & Dietary*». En la encuesta china se define como el diseño e implementación de planes dietéticos basados en las necesidades personales. En este primer año se ha introducido en el top-20 de la encuesta española con una posición intermedia y no existe equivalente ni en la encuesta internacional ni en otras encuestas regionales.

9. *Búsqueda de nuevos nichos de mercado.* Esta tendencia 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. Siempre ha estado presente en el top-20 de las encuestas españolas, pero en el presente año se rompe la pauta mostrada hasta el momento de ir descendiendo en relevancia en el ranking año tras año. Así, en el año 2020 ocupó una de las últimas posiciones (puesto 18) mientras que en el año 2021 ascendió nueve posiciones volviendo a posicionarse dentro del top-10 (puesto 9). Es posible especular que la ruptura de patrón descendente puede deberse de nuevo a un efecto de la crisis del coronavirus, ya que los profesionales del sector pueden percibir que tras la COVID-19 el volumen del negocio del fitness se verá recortado y se producirá una pérdida de usuarios respecto a los existentes antes de la crisis. Este impacto ya se ha estimado para el conjunto del sector deportivo en torno a un 1339500 personas, es decir, una reducción del 14 % respecto al año 2020 (Jiménez Gutiérrez et al., 2020). Resulta, por tanto, lógico que los profesionales del sector perciban que será necesario buscar segmentos nuevos de usuarios a los que ofertar servicios de fitness adaptados a sus necesidades específicas. En las encuestas internacionales esta tendencia no ha aparecido en el top-20 desde el año 2013, lo que muestra apreciación muy diferente de la importancia de esta tendencia.

10. *Programas de fitness para adultos mayores.* Este año ocupa una posición bastante similar a la del año pasado (donde ocupó la posición 8) perdiendo, por tanto, dos posiciones. Esta tendencia hace referencia a programas de ejercicio supervisados y dirigidos a personas por encima de la edad de jubilación, adecuados a las características de esta población y que resulten seguros. Hasta el momento ha aparecido en el top-20 de todas las encuestas españolas ocupando siempre posiciones intermedias. En la encuesta internacional del 2020 ocupó la posición 8, lo que supone una posición dentro del rango más bajo de las ocupadas a lo largo de los años, que ha variado entre los puestos 2 a 11, sin que haya mostrado una pauta claramente ascendente o descendente. Será interesante ver como el sector del fitness se adapta a las nuevas necesidades provocadas por la COVID-19 para esta población tan golpeada por la enfermedad y en la que las consecuencias de la inactividad por el confinamiento y la suspensión programas de ejercicio han podido tener un importante efecto negativo sobre su salud.

11. *Regulación ejercicio de los profesionales de fitness.* Esta tendencia muestra un descenso de su relevancia en el conjunto de tendencias, descendiendo de la posición 5 a la posición 11 y saliendo del top-10, donde se ha situado desde que se introdujo en la encuesta de 2019. Esta es una tendencia relevante en España en consonancia con la progresiva regulación de las profesiones de deporte que diversas comunidades autónomas han llevado a cabo en los últimos 5

años y que hace que en la actualidad 9 de las 17 comunidades autónomas españolas ya posean una legislación específica al respecto (Consejo COPLEF, 2019). En la encuesta internacional del año 2020 ha ocupado la posición 15, entrando en el top-20 pero en una posición discreta, como ha ocurrido desde que se introdujo en la encuesta del año 2018.

12. *Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT).* Esta tendencia ocupa la misma posición en el ranking que el año pasado (posición 12) confirmando un notable descenso de su relevancia, pues hasta el año pasado estuvo siempre del top-5 de la encuesta. El HIIT hace referencia a un tipo de entrenamiento que incluye intervalos de ejercicio de alta intensidad seguidos por cortos periodos de descanso y que habitualmente supone menos de 30 minutos de trabajo. En España parece que tras su posición en el nº 1 en el año 2017 ha ido descendiendo su popularidad. Esto puede ser debido a los controvertidos efectos de este tipo de entrenamiento sobre la salud, ya que si bien se ha reportado efectos positivos en diversos aspectos de salud (Martland et al., 2020), también se ha reportado su vinculación con un mayor número de lesiones (Rynecki et al., 2019). En la encuesta internacional de 2020 se sitúa en un relevante 2º puesto, consolidando su alta popularidad entre los profesionales de sector en ámbito internacional, como demuestra que siempre haya ocupado las primeras posiciones del ranking desde que se introdujo en el 2014. Por tanto, la evolución de esta tendencia en España en los dos últimos años es bastante diferente de su evolución en la encuesta internacional.

13. *Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes.* Hace referencia a la multitud de aplicaciones que están apareciendo en los últimos años para teléfonos y otros dispositivos móviles que incluyen indicaciones de audio y visuales para desarrollar ejercicio, muchas de las cuales incluyen sistemas de seguimiento, monitorización y feedback entre otras múltiples funcionalidades. Esta tendencia reaparece en el puesto 13 después de no haber entrado en el top-20 de la encuesta española del año pasado, como tampoco lo hizo en la encuesta internacional. Es, de hecho, una tendencia con una presencia irregular tanto en el top-20 español como en el internacional, apareciendo en él tres de los últimos cinco años. Muestra, por tanto, un comportamiento intermitente que resulta difícil de explicar. Su reaparición dentro del top-20 de la encuesta española puede estar motivado también por los efectos de la crisis de la COVID-19 y la necesidad generada de prestar servicios a través de medios telemáticos, entre ellos las apps para dispositivos móviles. De hecho, los principales agentes en sector de fitness español han desarrollado apps, si no disponían previamente de ellas, para el desarrollo de entrenamientos a distancia durante el periodo de confinamiento. Así, los resultados de la encuesta muestran que hasta un 95% de los encuestados opinan que el uso de aplicaciones para móviles aumentará como consecuencia de la crisis de la COVID-19.

14. *Monitorización de resultados de entrenamiento.* 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. Un año más esta tendencia obtiene un lugar dentro del top-20 español más o menos en la misma posición que obtuvo el año pasado (posición 14 vs 13). Por su parte, en la

encuesta internacional de 2020 obtuvo la penúltima posición, siguiendo la tendencia de los últimos años de ocupar las últimas posiciones del ranking.

15. *Fitness online*. Esta tendencia, a pesar de haber sido introducida en otras ediciones como tendencia potencial con diferentes denominaciones, aparece por primera vez este año en el top-20 de la encuesta española. En la presente edición se seleccionó la denominación «fitness online» por ser la denominación utilizada en 2020 en la encuesta de Brasil y Argentina, donde además se posicionó en el top-20. Bien es cierto, que la denominación «fitness online» es una denominación muy genérica que hace referencia a servicios de fitness que pueden ser proporcionados a través de internet y que podría englobar actividades de fitness que se proporcionan en «streaming» (en directo) o actividades de fitness que son proporcionados «on demand» (es decir, grabados y a los que el usuario puede acceder cuando desee). Los resultados referentes al impacto de la crisis de la COVID-19 muestran también la influencia que puede haber tenido esta en el hecho de que el «fitness online» se haya incorporado en el top-20 de las tendencias en España, ya que, al igual que ocurría en el caso de las apps, hasta un 95 % de los encuestados opina que se incrementará el uso de plataformas online y las redes sociales para el desarrollo de actividades y prestación de servicios de fitness.

16. *Entrenamiento con peso corporal*. El entrenamiento con peso corporal, es decir, aquel que se realiza con un mínimo equipamiento y usando la carga del peso del cuerpo como principal forma de producir sobrecarga muscular y acondicionamiento físico, ha ocupado una posición similar a la del año pasado en la encuesta española (puesto 14). Esto confirma un importante descenso en su relevancia después de haberse mantenido durante los años 2017-2019 en el top-5 de las encuestas españolas. La 7ª posición ocupada en la encuesta internacional de 2020 muestra una mayor relevancia de esta tendencia frente al caso español.

17. *Clases pos-rehabilitación*. Esta tendencia, que se incorporó con esa denominación por primera vez en la encuesta española del año 2020, hace referencia a programas de ejercicio diseñados específicamente para personas con afecciones crónicas de salud como cáncer, enfermedades cardiovasculares, Parkinson, accidentes cerebrovasculares, etc. Su posición ha descendido notablemente (ocho puestos) respecto a la encuesta española del año 2020, donde ocupó la posición 9, mientras que en la encuesta internacional no ha entrado dentro de top-20. Quizás la percepción del riesgo asociada a la oferta de programas de ejercicio para este colectivo de usuarios con enfermedades esté relacionada con el descenso de su posición en el ranking. Este descenso, sin embargo, está en contradicción con lo expresado por los encuestados, así un 73.5% de ellos cree que la oferta de este tipo de actividades se incrementará durante el año 2021 como consecuencia del COVID-19.

18. *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 exclusiva de la encuesta española que no tiene un equivalente en la encuesta internacional y que ha

descendido siete posiciones de la encuesta del año pasado a la actual, pasando de la posición 11 a la posición 18.

19. *Entrenamiento con pesos libres*. Esta tendencia hacer referencia al entrenamiento con diferentes tipos de peso libres como barras, mancuernas, kettlebells, balones medicinales, etc. (Thompson, 2019). Siguiendo la pauta establecida por las dos últimas ediciones de la encuesta internacional, la tendencia de «entrenamiento de fuerza» ha sido eliminada por ser una denominación demasiado amplia e inespecífica (Thompson, 2018) y, por el contrario, se ha introducido una tendencia más específica denominada «entrenamiento con pesos libres» (Thompson, 2019). Como puede observarse, las posiciones ocupadas por esta tendencia en la encuesta internacional y en la encuesta española son muy diferentes (puesto 4 vs puesto 19), lo que mostraría una vez más una amplia divergencia entre ambas. Por otro lado, puede señalarse que mientras el entrenamiento de fuerza ocupó la primera posición en la encuesta de española del año 2020, con el cambio de denominación «el entrenamiento con peso libres» ha pasado a ocupar la penúltima posición en el año 2021.

20. *Clases colectivas*. 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 desciende cuatro posiciones en la encuesta española pasando de la posición 16 (año 2020) a la última posición (año 2021). Entra, sin embargo, en el top-20 pese a que es la única que los encuestados opinan que disminuirá como consecuencias de la COVID-19. Si se compara su situación en las encuestas españolas con la encuesta internacional del año 2020, esta es completamente diferente ocupando la 3ª posición, lo cual pone de nuevo de manifiesto las divergencias entre ambas encuestas.

¿Qué queda fuera en la encuesta de 2021?

En relación a la encuesta de 2020, tres tendencias han salido del top-20 en el año 2021, todas ellas en relación con programas de actividad dirigidas a colectivos específicos, en concreto, los «programas de ejercicio para combatir la obesidad infantil», los «programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo» y el «entrenamiento pre y pos-parto». De ellas, las dos últimas solo han aparecido dentro del top-20 de la encuesta nacional del año pasado, mientras que los «programas de ejercicio para la obesidad infantil» ha tenido un comportamiento irregular, entrando en el top-20 en tres de las cinco encuestas.

¿Qué se incorpora en la encuesta de 2021?

De las tres tendencias que se incorporan al top-20 en el año 2020 dos son tendencias relacionadas con el uso de la tecnología, en concreto «apps de ejercicio para teléfonos inteligentes» y el «fitness online». La primera de ellas apareció en top-20 en la encuesta de 2019 y después desapareció en la de 2020. El «fitness online» nunca había entrado hasta el momento en el top-20 aunque había sido propuesta como tendencia potencial en todas las ediciones anteriores (aunque con otras denominaciones como «clases virtuales» o «fitness virtual»). La tercera tendencia nueva que aparece

en la encuesta de 2021 es «nutrición y fitness», tendencia que se ha incorporado por primera vez al listado de posibles tendencias a valorar por parte de los encuestados a raíz de ser una de las tendencias dentro del top-20 de la encuesta china del año 2020.

Sobre el impacto del COVID-19 en las tendencias para el 2021

Como se ha ido señalando a lo largo de la discusión del top-20 de las tendencias de este año, la crisis de la COVID-19 probablemente ha tenido un impacto relevante en algunas de las tendencias que se identifican como más importantes para el año 2021. Entre ellas cabe destacar el impacto en relación con las tendencias que suponen el uso de la tecnología como las «apps para teléfonos móviles» y «el fitness online». Asimismo, se puede destacar el gran incremento de la relevancia adquirida por las «actividades al aire libre», así como la relevancia del «entrenamiento personal» (individual y en pequeños grupos), de modo que por primera vez ambas modalidades entraron dentro del top-5 del ranking. Por su parte, las «clases colectivas» aparecen un año más en el top-20, pero los profesionales opinan que su demanda disminuirá para el año 2021 como consecuencia del coronavirus, lo que parece consistente con la última posición ocupada este año. Finalmente, hay dos tendencias sobre las que no se preguntó en relación con el impacto de la COVID-19 pero cuya evolución en el ranking podría estar relacionada con los efectos de la crisis sanitaria. Por un lado, estarían «los programas de ejercicio para pérdida de peso», debido a los efectos que ya han sido documentados del confinamiento sobre la ganancia de peso en la población (Bhutani & Cooper, 2020; SEEDO, 2020) y, por otro lado, la «búsqueda de nuevos nichos de mercado», por lo efectos, también documentados, del COVID-19 en la economía general (INE, 2020), y en el sector de fitness en particular (Jiménez Gutiérrez et al., 2020; Valcarce y Garcia, 2020) que supondrán una importante pérdida de ingresos y de usuarios en el sector.

Limitaciones y fortalezas

El presente estudio tiene 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. Sin embargo, la tasa de respuesta puede considerarse razonablemente buena, alcanzando un 8.1 %, similar a la obtenida en las encuestas de 2019 y 2020, y mejor que la obtenida en las encuestas de 2017 y 2018.

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 quinto 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 anteriores. La encuesta española ha sido la pionera en la replicación de la metodología de las encuestas internacionales promovidas por la ACSM para obtener información sobre las tendencias de un país específico. Con las

otras encuestas que en los últimos años han comenzado a hacerse en países específicos, contribuye a trazar tendencias regionales en el sector del fitness, mostrando en qué medida las tendencias identificadas en las encuestas internacionales son tendencias realmente globales o si existen especificidades regionales.

Conclusiones

A modo de conclusión puede decirse que las tendencias identificadas en la encuesta nacional de 2021 se corresponden a las identificadas en la encuesta del año 2020 (17 tendencias coincidentes), si bien, con más discrepancias en cuanto al orden ocupado en el ranking que años anteriores. Así, solo dos tendencias coinciden en los primeros puestos (top-5) de ambas encuestas, el «entrenamiento personal» y la «contratación de profesionales certificados». La persistencia de ambas tendencias en los primeros puestos a lo largo del histórico de encuestas en España pone de manifiesto su importancia en nuestro país. Otra de las conclusiones relevantes de los resultados obtenidos es que se van observando mayores discrepancias entre los resultados de las encuestas españolas en relación con las encuestas internacionales año tras año, tanto en el número de tendencias coincidentes en el top-20 como en las posiciones que ocupan en el mismo.

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>
- Bhutani, S., & Cooper, J. A. (2020). COVID 19 related home confinement in adults: weight gain risks and opportunities. *Obesity*, oby.22904. <https://doi.org/10.1002/oby.22904>
- Consejo COPLEF. (2019). *Conoce las actuales leyes autonómicas de regulación del ejercicio profesional del deporte*. <https://www.consejo-colef.es/regulacion-autonomica>
- de la Camara, M. A., Valcarce Torrente, M., & Veiga, O. L. (2020). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para el año 2020. *Retos*, 37, 434-441.
- 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>
- Fitness Australia. (2020). *COVID-19 Fitness Industry Impact Report*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5565/rev/papers/v97n1.71>
- Gómez Chávez, L. F. J., Pelayo Zavalza, A. R., & Aguirre Rodríguez, L. E. (2020). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2020. *Retos*, 29, 30-37. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78113>
- INE. (2020). *Nota de prensa: Contabilidad Nacional Trimestral de España: principales agregados. Segundo trimestre de 2020. Avance*. Instituto Nacional de Estadística

- ca. <https://www.ine.es/daco/daco42/daco4214/cntr0220a.pdf>
- Jiménez Gutiérrez, A., Mayo Mauriz, X., López Valenciano, A., & Ardanuy Pizarro, M. (2020). *Estudio del impacto del COVID-19 sobre el ecosistema del deporte español*. http://espanaactiva.es/wp-content/uploads/2020/06/Informe_estudio_FEA_ADESP_CSD_impacto_covid19_compressed.pdf
- 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. (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>
- Li, Y., Han, J., Lio, Y., Miao, L., Li, X., & Wu, X. (2018). 2018 China fitness trends: an online survey for fitness professionals in China. *Journal of Shanghai University of Sport*, 42(1), 41-46.
- Li, Y., Han, J., Liu, Y., Wang, R., Wang, R., Wu, X., & Cao, Z. (2019). China survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 19-27. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000522>
- Li, Y., Wang, R., Han, J., Liu, Y., Wang, R., & Wu, X. (2019). 2019 China fitness trends: an online survey for fitness professionals in China. *Journal of Shanghai University of Sport*, 43(1), 86-92.
- Martland, R., Mondelli, V., Gaughran, F., & Stubbs, B. (2020). Can high-intensity interval training improve physical and mental health outcomes? A meta-review of 33 systematic reviews across the lifespan. *Journal of Sports Sciences*, 38(4), 430-469. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1706829>
- Ministerio de Sanidad. (2020). *Plan para la transición hacia una nueva normalidad*. <https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PlanTransicionNuevaNormalidad.pdf>
- Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., Agha, M., & Agha, R. (2020). The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-19): a review. *International Journal of Surgery*, 78, 185-193. <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2020.04.018>
- 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? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(7), 1206-1212. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.19.09407-6>
- SEEDO. (2020). *Nota de prensa. Un 44% de los españoles aumentaron de peso durante el confinamiento*. Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. https://www.seedo.es/images/site/notasprensa/NP_Un_44_de_espanoles_la_aumentó_de_peso_durante_el_confinamiento.pdf
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6), 8-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39>
- Thompson, W. R. (2007). Worldwide survey reveals fitness trends for 2008. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 11(6), 7-13. <https://doi.org/doi:10.1249/01.FIT.0000298449.25061.a8>
- Thompson, W. R. (2008). Worldwide survey reveals fitness trends for 2009. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 12(6), 7-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000312432.13689.a4>
- Thompson, W. R. (2009). Worldwide survey reveals fitness trends for 2010. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 13(6), 9-16. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181bcd89b>
- Thompson, W. R. (2010). Worldwide survey of fitness trends for 2011. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14, 6-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181f96ce6>
- Thompson, W. R. (2011). Worldwide survey of fitness trends for 2012. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 15(6), 9-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e31823373cb>
- Thompson, W. R. (2012). Worldwide survey of fitness trends for 2013. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 16(6), 8-17. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000422568.47859.35>
- Thompson, W. R. (2013). Now trending: worldwide survey of fitness trends for 2014. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(6), 10-20. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3182a955e6>
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide survey of fitness trends for 2015. *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 trend for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000526>
- Valcarce, M., & Garcia, J. (2020). *Informe Impacto COVID-19 en las Instalaciones Deportivas*. <https://valgo.es/tienda/informe-impacto-covid-19-en-las-instalaciones-deportivas/>
- Veiga, O. L., Valcarce, M., King, A., & de la Cámara, M. Á. (2019). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2019. *Retos*, 35, 341-347. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.67353>
- Veiga, O. L., Valcarce Torrente, M., & King Clavero, A. (2017). National survey of fitness trends in Spain for 2017. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 128, 108-125. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2017/2\).128.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2017/2).128.07)
- Veiga, O. L., Valcarce Torrente, M., & King Clavero, A. (2018). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2018. *Retos*, 33, 279-285. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/2\).128.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/2).128.07)
- Vorobiova, A. (2019). World and national fitness trends 2019. *Sport Science and Human Health*, 1(1), 10-17. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.1.2>