

# National Survey of Fitness Trends in Spain for 2017

ÓSCAR L. VEIGA<sup>1\*</sup>  
MANEL VALCARCE TORRENTE<sup>2</sup>  
ADRIÁN KING CLAVERO<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Autonomous University of Madrid (Spain)

<sup>2</sup>Valgo Investment (Spain)

<sup>3</sup>Mistral 2010 (Spain)

\* Correspondence: Óscar L. Veiga ([oscar.veiga@uam.es](mailto:oscar.veiga@uam.es))

# Encuesta nacional de tendencias de *fitness* en España para 2017

ÓSCAR L. VEIGA<sup>1\*</sup>  
MANEL VALCARCE TORRENTE<sup>2</sup>  
ADRIÁN KING CLAVERO<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidad Autónoma de Madrid (España)

<sup>2</sup>Valgo Investment (España)

<sup>3</sup>Mistral 2010 (España)

\* Correspondencia: Óscar L. Veiga ([oscar.veiga@uam.es](mailto:oscar.veiga@uam.es))

## Abstract

Every year for the past 10 years, the American College of Sports Medicine (ACSM) has administered a global survey on fitness trends. This study has reproduced the methodology used by the ACSM surveys with the goal of identifying trends in the fitness sector in Spain. The opinion of 672 professionals in the fitness sector about 40 potential trends in the sector for 2017 were gathered via an online questionnaire. The results are compared and discussed with the results of the international surveys administered by the ACSM from 2007 to 2016. The results show that the trends in the fitness sector in Spain for 2017 largely dovetail with those found in the ACSM's last international survey for 2016. Thus, 14 of the trends within the Top 20 are identical in both studies, with the top positions being "body weight training", "high-intensity interval training" and "certified, experienced trained staff". On the other hand, 4 trends in Spain's Top 20 were specific to our country. Likewise, 12 of the identified trends match the Top 20 ranked trends in the past decade (2007-2016) devised based on the results of the ACSM's international surveys.

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

## Resumen

Durante los últimos 10 años el Colegio Americano de Medicina del Deporte (American College of Sports Medicine, ACSM) realiza anualmente una encuesta global sobre tendencias de *fitness*. El presente estudio ha reproducido la metodología empleada en las encuestas de la ACSM y ha tenido como objetivo identificar tendencias en el sector del *fitness* en el ámbito español. La opinión de 672 profesionales del sector del *fitness* sobre 40 potenciales tendencias en el sector para el año 2017 se recogió mediante un cuestionario en línea. Los resultados obtenidos se comparan y discuten con los resultados de las encuestas internacionales realizadas por ACSM desde 2007 a 2016. Los resultados muestran que las tendencias en el sector del *fitness* en España para el año 2017 coinciden, en términos generales, con las encontradas en la última encuesta internacional de la ACSM para el año 2016. Así, 14 de ellas coinciden dentro del Top 20 en ambos estudios, destacando en los primeros lugares "el entrenamiento con peso corporal", "el entrenamiento interválico de alta intensidad", y "el personal formado cualificado y experimentado". Por otro lado, 4 tendencias del Top 20 fueron tendencias específicas de nuestro país. Del mismo modo, 12 tendencias identificadas coinciden con el Top 20 del *ranking* de las tendencias de la última década (2007-2016) elaborado a partir de los resultados de las encuestas internacionales de la ACSM.

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

## Introduction

For one decade, the American College of Sports Medicine (ACSM) has been administering a worldwide annual survey on trends in the fitness sector. Its results are disseminated every year through its official journal, *ACSM's Health and Fitness Journal* (Thompson, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2105). These surveys try to identify the upcoming trends in the fitness sector worldwide for the year after the survey is conducted.

## Introducción

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (American College of Sports Medicine, ACSM) lleva una década realizando una encuesta anual a nivel global sobre tendencias en el sector del *fitness*, cuyos resultados son difundidos anualmente a través de su revista oficial *ACSM's Health and Fitness Journal* (Thompson, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2105). Estas encuestas tratan de identificar las que serán las tendencias en el sector del *fitness* a nivel global para el año siguiente al de realización de la encuesta.

The purpose of these surveys is to provide information on the trends that professionals in the fitness sector consider important and thus to help organisations in the sector determine how to adapt their business model and plan strategic actions on investments, product range and human resources to improve their businesses' expansion in the market.

Likewise, according to its promoters, another main objective of these surveys is to contribute to distinguishing true trends that emerge and coalesce, based on their repetition over time, from mere fads. To do so, the ACSM surveys make a distinction between a trend and a fad, as cited below (Thompson, 2015).

**Trend:** “a general development or change in a situation or in the way that the people are behaving”. Definition taken from <http://dictionary.cambridge.org/us/>

**Fad:** “a fashion that is taken up with enthusiasm for a brief period of time”. Definition taken from <http://dictionary.reference.com/>

On the other hand, both the original ACSM surveys and the one presented in this study do not try to evaluate the trends in gym equipment or other fitness equipment for household use. Instead, they strive to identify potential consolidated or emerging trends in areas proposed by the sector, that is, the commercial fitness sector (for-profit organisations), community fitness (non-profit organisations), medical fitness (which includes therapeutic fitness programmes) and corporate fitness (fitness in the workplace programmes), although the importance of these four sectors is probably quite different in Spain.

The ACSM's surveys have been run since 2006 (to identify trends in 2007), and the one from last year conducted in 2015 (for the trends in 2016) marked a decade that they have been administered. This has enabled the ACSM to verify the evolution of different trends in order to check whether they are shaping up to be enduring trends in the sector or whether they simply enjoyed a great deal of popularity at a given time and later waned.

These surveys have used a similar methodology over the course of the decade, although the

El objeto de estas encuestas es proporcionar información sobre tendencias que los profesionales del sector del *fitness* consideran relevantes y así ayudar a las organizaciones del sector a determinar el ajuste de su modelo de negocio y planificar acciones estratégicas sobre inversiones, oferta de productos y recursos humanos para mejorar la expansión de sus negocios en el mercado.

Por otro lado, otro de los objetivos relevantes de estas encuestas, según sus promotores, es contribuir a distinguir, a través de su repetición en el tiempo, lo que pueden ser realmente tendencias que emergen y se consolidan con el tiempo de lo que pueden ser simples modas pasajeras. Para ello, en las encuestas del ACSM se asume la distinción entre tendencia (*trend*) y moda (*fad*) que se cita a continuación (Thompson, 2015).

**Trend:** “a general development or change in a situation or in the way that the people are behaving” (un desarrollo general o cambio en una situación o en la forma en que la gente se comporta). Definición extraída de <http://dictionary.cambridge.org/us/>

**Fad:** “a fashion that is taken up with enthusiasm for a brief period of time” (una moda<sup>1</sup> que es aceptada con entusiasmo por un breve periodo de tiempo). Definición extraída de <http://dictionary.reference.com/>

Por otro lado, tanto las encuestas originales del ACSM como la presentada en este trabajo, no tratan de evaluar las tendencias relativas al equipamiento para gimnasios ni otros equipamientos de *fitness* para uso doméstico. Estas tratan de identificar lo que pueden ser tendencias consolidadas o emergentes en ámbitos propuestos por el sector, esto es, los sectores del *fitness* comercial (entidades con ánimo de lucro), comunitario (entidades sin ánimo de lucro), médico (que incluyen programas de *fitness* terapéutico), y corporativo (programas de *fitness* en el ámbito laboral), si bien la relevancia de estos cuatro sectores es probablemente muy diferente en el caso español.

Las encuestas del ACSM se llevan a cabo desde 2006 (para la identificación de tendencias en 2007) y con la del año pasado realizada en 2015 (para las tendencias en 2016) se ha cumplido una década de su realización, lo que ha permitido verificar la evolución de diferentes tendencias para comprobar si se configuraban como duraderas en el sector, o si eran de las que gozaban de gran popularidad en un momento dado y luego decaían.

<sup>1</sup> Las palabras *fad* y *fashion* se traducen al español ambas como “moda”, si bien en inglés poseen un significado ligeramente diferenciado, siendo *fad* una “moda pasajera” que decae rápidamente mientras que *fashion* haría referencia a una moda que se mantiene durante más tiempo (<http://dictionary.cambridge.org/us/>).

number of participating countries has varied considerably. Thus, in the 2007 to 2011 editions, the participating countries are not cited in the presentation of results; they only reflect the participation of countries on 5 continents (Thompson, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011) (Table 1). However, after 2012, the participating countries are specifically cited, and the number has ranged from 10 to 36 depending on the year (Thompson 2012, 2013, 2014, 2015) (Table 1). Spain only appeared as a participant in the survey for 2015 (Thompson, 2014).

Dichas encuestas han mantenido en su ejecución a lo largo de la década una metodología estándar, si bien el número de países participantes en la misma ha variado mucho. Así, en las ediciones de 2007 a 2011 los países participantes no se citan en la presentación de resultados, solo queda reflejada la participación de países de los 5 continentes (Thompson, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011) (tabla 1). A partir de 2012, sin embargo, se citan específicamente todos los países participantes, que han variado entre 10 y 36 según los años (Thompson 2012, 2013, 2014, 2015) (tabla 1). España solo aparece como participante en la encuesta para el año 2015 (Thompson, 2014).

Year   Año	No.   N.º	C   P	S   T
2007	Unspecific No específica	From all over the world, including Asia and Europe De todo el mundo incluido Asia y Europa	500 responses; 4000 emails sent; ratio 25% 500 respuestas; 4000 e-correo enviados; ratio 25%
2008	Unspecific No específica	Africa, Asia, Australia, Europe, North America and South America África, América del Norte, América del Sur, Asia, Australia y Europa	1858 responses; 7700 emails sent; ratio 24% 1858 respuestas; 7700 e-correo enviados; 24% ratio
2009	Unspecific No específica	Africa, Asia, Australia, Europe, North America and South America África, América del Norte, América del Sur, Asia, Australia y Europa	1540 responses; 8001 emails sent; ratio 19.2% 1540 respuestas; 8001 e-correo enviados; 19.2% ratio
2010	Unspecific No específica	Africa, Asia, Australia, Europe, North America and South America África, América del Norte, América del Sur, Asia, Australia y Europa	1477 responses; 9750 emails sent; ratio 15% 1477 respuestas; 9750 e-correo enviados; 15% ratio
2011	Unspecific No específica	Africa, Asia, Australia, Europe, North America and South America África, América del Norte, América del Sur, Asia, Australia y Europa	2219 responses; 18 677 emails sent; ratio 12% 2219 respuestas; 18 677 e-correo enviados; 12% ratio
2012	10 specific 10 específicos	Australia, Canada, China, France, Germany, India, Italy, Japan, Russia and United States Alemania, Australia, Canadá, China, Estados Unidos, Francia, India, Italia, Japón y Rusia	2620 responses; 18 474 emails sent; ratio 14% 2620 respuestas; 18 474 e-correo enviados; 14% ratio
	10 specific 10 específicos	Australia, Canada, China, France, Germany, India, Italy, Japan, Russia and United States Alemania, Australia, Canadá, China, Estados Unidos, Francia, India, Italia, Japón y Rusia	3346 responses; 29 630 emails sent; ratio 11% 3346 respuestas; 29 630 e-correo enviados; 11% ratio
2013	36 specific 36 específicos	Australia, Austria, Barbados, Brazil, Colombia, Costa Rica, Finland, Greece, Hungary, Iceland, India, Indonesia, Israel, Jamaica, Lebanon, Mauritius, Mexico, the Netherlands, New Zealand, Nigeria, Peru, Portugal, Romania, Saudi Arabia, Serbia, Singapore, South Africa, South Korea, Spain, Sri Lanka, Switzerland, Taiwan, Thailand, United Arab Emirates, United Kingdom and United States Arabia Saudí, Australia, Austria, Barbados, Brasil, Colombia, Corea del Sur, Costa Rica, Emiratos Árabes, España, Estados Unidos, Finlandia, Grecia, Hungría, India, Indonesia, Islandia, Islas Mauricio, Israel, Jamaica, Líbano, México, Nigeria, Nueva Zelanda, Países Bajos, Perú, Portugal, Reino Unido, Rumania, Serbia, Singapur, Sri Lanka, Sudáfrica, Suiza, Tailandia y Taiwán	3815 responses; 28 924 emails sent; ratio 13% 3815 respuestas; 28 924 e-correo enviados; 13% ratio
	24 specific 24 específicos	Barbados, Brazil, Brunei, Costa Rica, Ecuador, Greece, Hong Kong, Ireland, Korea, Kuwait, Lebanon, Maldives, Mauritius, Mexico, the Netherlands, New Zealand, Oman, Peru, Portugal, <b>Spain</b> , Thailand, United Arab Emirates, United Kingdom and United States Barbados, Brasil, Brunei, Corea, Costa Rica, Ecuador, Emiratos Árabes, <b>España</b> , Estados Unidos, Grecia, Hong Kong, Irlanda, Islas Maldivas, Islas Mauricio, Kuwait, Líbano, México, Nueva Zelanda, Omán, Países Bajos, Perú, Portugal, Reino Unido y Tailandia	3403 responses; 28 426 emails sent; ratio 12% 3403 respuestas; 28 426 e-correo enviados; 12% ratio
2016	13 specific 13 específicos	Australia, Canada, China, France, Germany, India, Italy, Japan, Russia, Singapore, Taiwan, United Kingdom and United States Alemania, Australia, Canadá, China, Estados Unidos, Francia, India, Italia, Japón, Reino Unido, Rusia, Singapur y Taiwán	2833 responses; 26 933 emails sent; ratio 11% 2833 respuestas; 26 933 e-correo enviados; 11% ratio

No.: Number of countries. C: Participating countries. S: sample size. | Núm: número de países. P: países participantes. T: tamaño de la muestra.

**Table 1.** Characteristics of the ACSM's international surveys (2007-2016)

**Tabla 1.** Características de las encuestas internacionales del ACSM (2007-2016)

Even though we could assume that many of the trends that the surveys identified worldwide may also be trends in our country, it is interesting to have specific data for Spain in order to verify to what extent the international trends are reproduced in the sector, as well as to determine whether there are specifically local trends.

Therefore, the objective of this study is to conduct the first Spanish survey of trends in the fitness sector following the methodology proposed by the ACSM for the administration of global trend surveys in this field, as well as to compare the results obtained in Spain with those previously obtained from the international surveys conducted to date.

## Methods

To carry out this survey, the trends that have been identified within the Top 20 in all the surveys administered by the ACSM in the past decade were reviewed. Based on the results published, a total of 36 different trends were identified, bearing in mind those that were repeated in different surveys. Of them, 4 trends stood out for only having appeared in the Top 20 one year (excluding those that appeared for the first time in the last survey) and later disappeared. They were: “*more accessible, simpler exercise*”, “*shorter, more structured classes*”, “*family programming*” and “*clinical integration/medical fitness*”. Four other trends identified in the original surveys were grouped into just two: “*health and exercise programmes at the workplace*”<sup>1</sup> and “*training with unstable bases and surfaces*”<sup>2</sup>, because although the names were different in the original surveys, they actually comprise a single trend. Therefore, ultimately 30 trends from our survey came from those identified in the original surveys, while another 10 trends were proposed by the authors of this study based on their experience and knowledge of the sector. In this way, the survey included a total of 40 trends, echoing the number of trends included in the original surveys (*Table 2*).

<sup>1</sup> The trend “Health and exercise programmes at the workplace” groups together the original trends in “*Programming to promote overall health at the workplace*” (which appears in the surveys from 2007, 2008, 2009, 2010 and 2012) and “*Promoting workplace health*” (which appears in the surveys from 2011, 2013, 2014, 2015 and 2016).

<sup>2</sup> The trend “training with unstable bases and surfaces” groups together the original trends in “*Fitball*” and “*Balance training*” (which appears in the surveys from 2008, 2009 and 2010 and then disappear).

Si bien puede asumirse que muchas de las tendencias que las encuestas han identificado a nivel global pueden serlo también en nuestro país, resulta de interés disponer de datos específicos para el contexto español, de modo que resulte posible verificar en qué medida se reproducen las tendencias internacionales en el sector y también conocer la posibilidad de que existan tendencias con carácter específicamente local.

Por tanto, el objetivo del presente trabajo ha sido realizar el primer estudio español sobre tendencias en el sector del *fitness*, siguiendo la metodología propuesta por el ACSM para el desarrollo de sus encuestas globales tendencias en dicho ámbito, así como comparar los resultados obtenidos en el contexto español con los obtenidos previamente de las encuestas internacionales existentes hasta el momento.

## Métodos

Para desarrollar la encuesta se revisaron las tendencias que han sido identificadas dentro del Top 20 en todas las realizadas por el ACSM en la última década. A partir de los resultados publicados se identificaron un total de 36 tendencias diferentes una vez tenidas en cuenta las que se repetían en las diferentes encuestas. De ellas se descartaron 4 tendencias por haber aparecido en el Top 20 un solo año (excluidas las que aparecen nuevas en la última encuesta) y haber desaparecido a continuación. Estas fueron: “*ejercicio más accesible y simple*”, “*clases más estructuradas y cortas*”, “*programación familiar*” “*integración clínica/fitness médico*”. Otras cuatro tendencias identificadas en las encuestas originales fueron agrupadas en solo dos “*programas de salud y ejercicio en el trabajo*” y “*entrenamiento con bases y superficies inestables*”<sup>3</sup>, al entender que con diferentes denominaciones en las encuestas originales constituían en realidad una única tendencia. Por tanto, finalmente 30 tendencias de la encuesta procedieron de las identificadas en las encuestas originales, mientras que otras 10 tendencias han sido propuestas por los autores del trabajo en base a su experiencia y conocimiento del sector. De este modo la encuesta ha contemplado un total de 40 tendencias, reproduciendo el número de estas que se incluyen como encuestas originales (*tabla 2*).

<sup>2</sup> En la tendencia “Programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo” se agruparon las tendencias originales de “*Programación de promoción de salud integral en el lugar de trabajo*” (que aparecen en las encuestas de 2007, 2008, 2009, 2010 y 2012) y la de “*Promoción de salud en el trabajo*” (que aparece en las encuestas de 2011, 2013, 2014, 2015 y 2016).

<sup>3</sup> En la tendencia “Entrenamiento con bases y superficies inestables” se agruparon las tendencias originales de “*Pelota de equilibrio (fitball)*” y “*Entrenamiento de equilibrio*” (que aparece en las encuestas de 2008, 2009 y 2010 y después desaparecen).

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Outdoor activities (5)</li> <li>2. Body/mind activities and soft gymnastics (3)</li> <li>3. Exercise apps for smartphones (1)</li> <li>4. Boot Camp (3)</li> <li>5. Seeking new market niches in the sector (6)</li> <li>6. Indoor cycling (5)</li> <li>7. Doctor's referral to exercise programmes (5)</li> <li>8. Training with unstable bases and surfaces (3)</li> <li>9. Body weight training (4)</li> <li>10. Strength training (10)</li> <li>11. Core training (10)</li> <li>12. Circuit training (4)</li> <li>13. Specific training for a sport (9)</li> <li>14. Functional training (10)</li> <li>15. Personal training (10)</li> <li>16. Group training (10)</li> <li>17. HIIT (high-intensity interval training) (3)</li> <li>18. Outcome measurements (9)</li> <li>19. Pilates (3)</li> <li>20. Educated, certified and experienced fitness professionals (10)</li> <li>21. Incentivised or subsidised physical activity programmes for workers (8)</li> <li>22. Exercise programmes to combat obesity in children and adolescents (9)</li> <li>23. Exercise and weight-loss programmes (10)</li> <li>24. Fitness programmes for the elderly (10)</li> <li>25. Workplace health and exercise programmes (10)</li> <li>26. Foam rollers (1)</li> <li>27. Portable, wearable technology related to sports (1)</li> <li>28. Wellness coaching (10)</li> <li>29. Yoga (8)</li> <li>30. Zumba and other dance fitness activities (2)</li> <li>31. Crossfit*</li> <li>32. Whole-body electrostimulation*</li> <li>33. Training for running and obstacle courses*</li> <li>34. FIT Boxing*</li> <li>35. Interactive virtual fitness (virtual reality glasses, immersive fitness)*</li> <li>36. Posture correction, prevention of and recovery from injuries*</li> <li>37. Exercise programmes for the ill*</li> <li>38. Pre- and post-partum exercise programmes</li> <li>39. Toning work with musical support (Body Pump and similar)*</li> <li>40. Hypopressive abdominal exercises*</li> </ol> <p>(Number of times) that the trend has appeared in the ACSM's international surveys in the decade 2007-2016. * Trends proposed by the authors.</p>
--

**Table 2.** List of trends chosen to be included in the study

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividades al aire libre (5)</li> <li>2. Actividades cuerpo/mente y gimnasia suave (3)</li> <li>3. Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes (1)</li> <li>4. <i>Boot Camp</i> (3)</li> <li>5. Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector (6)</li> <li>6. Ciclismo Indoor (5)</li> <li>7. Derivación desde el médico a programas de ejercicio (5)</li> <li>8. Entrenamiento bases y superficies inestables (3)</li> <li>9. Entrenamiento con el peso corporal (4)</li> <li>10. Entrenamiento de fuerza (10)</li> <li>11. Entrenamiento del core (10)</li> <li>12. Entrenamiento en circuito (4)</li> <li>13. Entrenamiento específico para un deporte (9)</li> <li>14. Entrenamiento funcional (10)</li> <li>15. Entrenamiento personal (10)</li> <li>16. Entrenamiento personal en pequeños grupos (10)</li> <li>17. HIIT (entrenamiento interválico de alta intensidad) (3)</li> <li>18. Monitorización de los resultados de entrenamiento (9)</li> <li>19. Pilates (3)</li> <li>20. Profesionales de <i>fitness</i> formados, cualificados y con experiencia (10)</li> <li>21. Programas de actividad física incentivados o subvencionados para trabajadores (8)</li> <li>22. Programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes (9)</li> <li>23. Programas de ejercicio y pérdida de peso (10)</li> <li>24. Programas de <i>fitness</i> para adultos mayores (10)</li> <li>25. Programas de salud y ejercicio en el centro de trabajo (10)</li> <li>26. Rodillos de flexibilidad y movilidad (<i>foam roller</i>) (1)</li> <li>27. Tecnología portátil vestible relacionada con el deporte (1)</li> <li>28. Wellness coaching (10)</li> <li>29. Yoga (8)</li> <li>30. Zumba y otras actividades de <i>dance fitness</i> (2)</li> <li>31. <i>Crossfit</i>*</li> <li>32. Electroestimulación de cuerpo entero*</li> <li>33. Entrenamiento para running y carreras de obstáculos*</li> <li>34. <i>FIT Boxing</i>*</li> <li>35. <i>Fitness</i> virtual interactivo (gafas de realidad virtual; <i>immersive fitness</i>)*</li> <li>36. Programas de corrección postural, prevención y recuperación de lesiones*</li> <li>37. Programas de ejercicio para poblaciones con enfermedades*</li> <li>38. Programas de ejercicio preparto y posparto</li> <li>39. Trabajo de tonificación con soporte musical (Body Pump y similares)*</li> <li>40. Abdominales hipopresivos*</li> </ol> <p>(Número de veces) que la tendencia ha aparecido en las encuestas internacionales de la ACSM en la década 2007-2016. * Tendencias propuestas por las autorías.</p>
--

**Tabla 2.** Relación de tendencias seleccionadas para ser incluidas en el estudio

To assess the importance of the potential trends, we used a 5-point Likert scale ranging from 1 (lower likelihood of being a trend) to 5 (higher likelihood of being a trend), while also providing room for the respondents to include other potential trends. Likewise, we gathered additional information on the profile of the respondents, including their sex, age, region of residence, number of years of experience in the sector, occupation and job status, and their main workplace, among others. The complete questionnaire used to conduct the survey can be seen at: <https://www.surveio.com/survey/d/tendenciasfitness2017>

The survey was sent electronically to a list of professionals in the fitness sector ( $n = 13\,256$ ) using the online survey tool Survio. It included both professionals from the private sector at different kinds of fitness centres (premium, medium, low-cost and shops) and the public sector (both publicly and privately managed centres), as well as freelance professionals. The survey was available for response for 4 weeks, and halfway through this period an email was sent to remind potential respondents to respond to it as a strategy for increasing the response rate (Sánchez Fernández, Muñoz Leiva, & Motoro Ríos, 2009). A total of 762 subjects responded to the survey (response rate of 5.7%) and responses came from all the regions of Spain and Ceuta (Table 3).

AC	S	%
Andalucía	94	12.3
Aragón	17	2.2
Asturias	18	2.4
Balearic Islands	22	2.9
Canary Islands	31	4.1
Cantabria	7	0.9
Castile-La Mancha	23	3.0
Castile and Leon	29	3.8
Catalonia	118	15.5
Navarra	15	2.0
Madrid	198	26.0
Valencia	73	9.6
Extremadura	12	1.6
Galicia	30	3.9
La Rioja	4	0.5
Basque Country	15	2.0
Murcia	23	3.0
Ceuta	2	0.3
Melilla	0	0.0
None. I am not working in the fitness sector	31	4.1

AC: autonomous community of Spain. S: no. of surveys.

Table 3. Number of responses by autonomous community of Spain

Para valorar la relevancia de las tendencias potenciales se utilizó una escala tipo Likert de 5 puntos, desde 1 (menor probabilidad de ser una tendencia) a 5 (mayor probabilidad de serlo), proporcionándose además un espacio para que los encuestados pudieran incluir otras tendencias potenciales. Asimismo, se recogió información adicional sobre el perfil de los encuestados incluyendo su sexo, edad, la comunidad autónoma de residencia, el número de años de experiencia en el sector, su ocupación y situación laboral, y su lugar principal de trabajo entre otras. El cuestionario completo utilizado para la realización de la encuesta puede ser consultado en: <https://www.surveio.com/survey/d/tendenciasfitness2017>

La encuesta se envió electrónicamente a una lista de profesionales del sector del *fitness* ( $n = 13\,256$ ) utilizando la herramienta de encuestas en línea Survio. Esta incluía tanto profesionales del sector privado de diferentes tipos de centros de *fitness* (premium, medio, *low cost* o tiendas) como del sector público (tanto centros de gestión pública como de gestión privada), como a profesionales autónomos. La encuesta estuvo disponible para ser respondida durante 4 semanas y a la mitad de este periodo (2 semanas) se envió un email recordatorio a las personas potenciales de responderla como estrategia para incrementar la tasa de respuesta (Sánchez Fernández, Muñoz Leiva, & Motoro Ríos, 2009). Un total de 762 sujetos respondieron a la encuesta (ratio de respuesta de 5.7%) y se obtuvieron respuestas provenientes de todas las comunidades autónomas españolas y de Ceuta (tabla 3).

CA	E	%
Andalucía	94	12.3
Aragón	17	2.2
Asturias	18	2.4
Balears (Islas)	22	2.9
Canarias (Islas)	31	4.1
Cantabria	7	0.9
Castilla-La Mancha	23	3.0
Castilla y León	29	3.8
Cataluña	118	15.5
Comunidad Foral de Navarra	15	2.0
Comunidad de Madrid	198	26.0
Comunidad Valenciana	73	9.6
Extremadura	12	1.6
Galicia	30	3.9
La Rioja	4	0.5
País Vasco	15	2.0
Región de Murcia	23	3.0
Ceuta	2	0.3
Melilla	0	0.0
Ninguna. No estoy trabajando en el sector del <i>fitness</i>	31	4.1

CA: comunidad autónoma. E: núm. encuestas.

Tabla 3. Respuestas obtenidas por comunidades autónomas

We obtained the mean of the ratings for each trend and then sorted them from higher to lower. Then we chose the 20 trends with the highest ratings to be presented in this report, just as in the ACSM's international surveys when they create what they call the Top 20. The results are presented and discussed in comparison to the results on the last international survey for 2016 (Thompson, 2015), and we performed an overall comparison with the results of all the international surveys conducted in the past decade. To do so, a compiled rating was given to each trend, which seeks to reflect its importance bearing in mind the number of years it has appeared on the surveys and the rankings it occupied in the Top 20 each year. The compiled score was constructed by adding the rating assigned to each trend in each international survey to the ranking occupied each year (20 points if it occupied 1st place in the Top 20, 1 point if it occupied 20th place on the scale, and zero points if it did not appear on the scale that year). The trends were then sequenced by the rankings earned, and we chose the Top 20 to be compared with the results in the Spanish study.

## Results

*Table 4* presents the characteristics of the respondents: 30.7% of the sample was female, spanning a wide range of ages, although the largest group was aged 22 to 34 (49.3%). Approximately half of the respondents had more than 10 years of experience in the sector (45.7%). More than half of the respondents (53%) said that they earned less than €15 000 gross per year. They had a wide range of occupations, as shown in *Table 5*, most prominently 36.2% were part-time or full-time personal trainers. On the other hand, 51.6% of the respondents works full-time in the fitness sector, while 30.7% work part time and 18.2% have another work situation (*Table 4*). For 65.9% of the respondents, the fitness sector is their main job (51.6% full-time and 14.3% part-time), while 16.4% work part-time and have another job. Regarding the workplace, 50.3% of the respondents work in private centres, 29.2% in public centres, 20.6% in outdoor sites and 17.6% at home.

Las puntuaciones obtenidas por cada tendencia se promediaron ordenándose a continuación de mayor a menor, seleccionándose las 20 tendencias con mayor puntuación para ser presentadas en este informe, del mismo modo que se hace en las encuestas internacionales del ACSM creando lo que en ellas se denomina el Top 20. Se presentan y discuten los resultados obtenidos en comparación con los aparecidos en la última encuesta internacional para el año 2016 (Thompson, 2015), y se contrastan globalmente con los resultados de las encuestas internacionales desarrolladas en la última década. Para ello se otorgó una puntuación compilada a cada una que trata de reflejar la relevancia de cada tendencia teniendo en cuenta el número de años en que ha aparecido en las encuestas y el puesto ocupado en el Top 20 del *ranking* de cada año. La puntuación compilada se construyó sumando la puntuación asignada a cada tendencia en cada encuesta internacional por el puesto ocupado cada año (20 puntos si ocupaba el n.º 1 del Top 20, 1 punto si ocupa el n.º 20 de dicha escala, y cero puntos si no aparecía en la encuesta de ese año). Las tendencias fueron entonces ordenadas por la puntuación obtenida, seleccionándose las 20 primeras para ser comparadas con los resultados obtenidos en el estudio español.

## Resultados

La *tabla 4* presenta las características de los encuestados. Un 30.7% de la muestra fueron mujeres y esta cubrió un amplio rango de edades, encontrándose el grupo mayoritario de edad entre los 22 y los 34 años (49.3%). Aproximadamente la mitad de los encuestados tenían más de 10 años de experiencia en el sector (45.7%). Más de la mitad de los encuestados (53%) manifestó tener unos ingresos inferiores a 15 000 € brutos anuales. Sus ocupaciones eran diversas y se recogen en la *tabla 5*, destacando que el 36.2% eran entrenadores personales a tiempo parcial o completo. Por otro lado, el 51,6% de los encuestados trabajaba a tiempo completo en el sector del *fitness*, mientras que el 30.7% lo hacía a tiempo parcial y un 18.2% señaló tener otra situación laboral (*tabla 4*). Para el 65.9% de los encuestados el sector del *fitness* era su ocupación principal (51.6% a tiempo completo y 14.3% a tiempo parcial) mientras que un 16.4% trabajaban a tiempo parcial y tenían otro empleo. Respecto al lugar de trabajo, el 50.3% de los encuestados lo hacen en centros privados, un 29.2% en centros públicos, 20.6% en espacios al aire libre y un 17.6% trabajaban a domicilio.

Sex	
Female	30.7%
Male	69.3%
Age	
Under 21	2.1%
From 22 to 34	49.3%
From 35 to 44	33.1%
From 45 to 54	11.8%
From 55 to 64	3.5%
Years of experience in the sector	
0 to 1 year	5.1%
1 to 3 years	15.0%
3 to 5 years	12.3%
5 to 7 years	11.0%
7 to 9 years	10.9%
10 to 20 years	32.4%
More than 20 years	13.3%
Workplace	
Private centre	50.3%
Public centre	29.2%
Studio or shop	8.3%
Outdoor sites	20.6%
At home	17.6%
Other	12.6%
Job status in the fitness sector	
I work full-time	51.6%
I work part-time without another job	14.3%
I work part-time with another job	16.4%
I have worked in the sector but I have changed	4.5%
I am not currently working in the sector, I am unemployed	3.0%
Other	10.7%
Gross annual income	
Less than €10 000	30.6%
From €10 000 to €14 999	22.4%
From €15 000 to €19 999	12.2%
From €20 000 to €24 999	9.3%
From €25 000 to €29 999	7.3%
From €30 000 to €34 999	4.2%
From €35 000 to €39 999	4.7%
From €40 000 to €44 999	2.1%
From €45 000 to €49 999	2.1%
More than €50 000	5.0%

Table 4. Descriptive characteristics of the sample

Centre owner/Entrepreneur	15.0%
Manager	13.8%
Technical Director	11.8%
Coordinator	11.6%
Multidisciplinary instructor	21.6%
Classroom instructor	9.5%
Group classes instructor	16.6%
Personal trainer (full-time)	13.2%
Personal trainer (part-time)	23.0%
Professor	5.1%
Teacher	2.4%
Health professional (physician, physiotherapist, occupational therapist, etc.)	1.8%
Graduate student	4.6%
Undergraduate student	2.9%
None. I am not working in the fitness sector	5.0%
Other	5.8%

Table 5. Occupations of the survey respondents

Sexo	
Mujer	30.7%
Hombre	69.3%
Edad	
Menor 21 años	2.1%
De 22 a 34 años	49.3%
De 35 a 44 años	33.1%
De 45 a 54 años	11.8%
De 55 a 64 años	3.5%
Años de experiencia en el sector	
De 0 a 1 año	5.1%
De 1 a 3 años	15.0%
De 3 a 5 años	12.3%
De 5 a 7 años	11.0%
De 7 a 9 años	10.9%
De 10 a 20 años	32.4%
Más de 20 años	13.3%
Lugar de trabajo	
Centro privado	50.3%
Centro público	29.2%
Estudio o tienda	8.3%
Espacios al aire libre	20.6%
A domicilio	17.6%
Otro	12.6%
Situación laboral en sector fitness	
Trabajo a tiempo completo	51.6%
Trabajo a tiempo parcial sin otro empleo	14.3%
Trabajo a tiempo parcial con otro empleo	16.4%
He trabajado en el sector pero he cambiado	4.5%
No trabajo actualmente en el sector, estoy en paro	3.0%
Otros	10.7%
Ingresos brutos anuales	
Menos de 10 000 €	30.6%
De 10 000 a 14 999 €	22.4%
De 15 000 a 19 999 €	12.2%
De 20 000 a 24 999 €	9.3%
De 25 000 a 29 999 €	7.3%
De 30 000 a 34 999 €	4.2%
De 35 000 a 39 999 €	4.7%
De 40 000 a 44 999 €	2.1%
De 45 000 a 49 999 €	2.1%
Más de 50 000 €	5.0%

Tabla 4. Características descriptivas de la muestra

Propietario centro/Empresario	15.0%
Gerente	13.8%
Director técnico	11.8%
Coordinador/a	11.6%
Monitor/a multidisciplinar	21.6%
Monitor/a de sala	9.5%
Monitor/a de clases colectivas	16.6%
Entrenador/a personal (a tiempo completo)	13.2%
Entrenador/a personal (a tiempo parcial)	23.0%
Profesor/a	5.1%
Maestro/a	2.4%
Profesional de la salud (médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	1.8%
Estudiante graduado/a	4.6%
Estudiante no graduado	2.9%
Ninguno. No estoy trabajando en el sector del <i>fitness</i>	5.0%
Otros	5.8%

Tabla 5. Ocupaciones de las personas encuestadas



For the analysis of the data obtained in the survey, we compiled the responses and sequenced them from the most to least popular trend according to the ratings assigned by the respondents. In this study, we are present the Top 20 trends in the ranking (*Table 6*). On the other hand, as noted in the Methods section, we believe it is worthwhile to compare the results in this first national survey with those from the last international survey for 2016, as well as the overall results of the surveys from the past decade through a compiled ranking that assesses the overall importance of each trend based on its ranking in the surveys conducted to date. Both kinds of information are presented in *Table 6* under the headings TIS and T.

Para el análisis de datos obtenidos en la encuesta se procedió a recopilar las respuestas y ordenarlas desde la tendencia más popular a la menos popular según las puntuaciones otorgadas por los encuestados. En este trabajo se presentan las tendencias en el Top 20 del *ranking (tabla 6)*. Por otro lado, como se ha señalado en el apartado de métodos, se ha considerado de interés contrastar los resultados obtenidos en esta primera encuesta nacional con los obtenidos en la última encuesta internacional para el año 2016, así como con los obtenidos de forma global en las encuestas de la última década a través de una puntuación compilada que valora la relevancia global de cada tendencia a partir de la posición ocupada en las encuestas realizadas hasta el momento. Ambas informaciones se presentan en la *tabla 6*, bajo las cabeceras TEI y T.

C	TNS 2017	TIS 2016	T 2007-2016
1	Educated, certified and experienced professionals	Wearable technology	Educated, certified and experienced professionals
2	High intensity interval training (HIIT)	Body weight training	Strength training
3	Functional training	High intensity interval training (HIIT)	Personal training
4	Body weight training	Strength training	Training programmes for the elderly
5	Personal training	Educated, certified and experienced professionals	Exercise programmes for child obesity
6	Exercise and weight loss	Personal training	Functional training
7	Group training	Functional training	Exercise and weight loss
8	Outcome measurement	Training programmes for the elderly	Core training
9	<i>Seeking new market niches</i>	Exercise and weight loss	Group training
10	Outdoor activities	Yoga	Yoga
11	Strength training	Group training	<i>Promoting health at the workplace</i>
12	Core training	<i>Promoting health at the workplace</i>	Body weight training
13	<i>Posture correction and preventing injuries*</i>	Wellness coaching	<i>Specific sports training</i>
14	Training programmes for the elderly	Outdoor activities	High-intensity interval training (HIIT)
15	Exercise programmes for child obesity	<i>Specific sports training</i>	Outcome measurement
16	<i>Running and obstacle courses*</i>	Foam rollers	<i>Wellness Coaching</i>
17	<i>Crossfit*</i>	<i>Apps for smartphones</i>	<i>Pilates</i>
18	Wearable technology	Circuit training	Outdoor activities
19	Circuit training	Core training	<i>Boot Camp</i>
20	<i>Specific exercise programmes for the ill*</i>	Outcome measurement	<i>Spinning</i>

C: classification. TNS: trends in the national survey. TIS: trends in the international survey. T: trends.  
 The trends in *italics* in the national survey are those that do not appear in the Top 20 of the international survey for either 2016 or the decade 2007-2016.  
 The trends marked with an asterisk (\*) are specific to the Spanish study. The trends in italics for the 2016 international survey and the 2007-2016 ranking are those that did not appear in the Top 20 of the Spanish survey.

**Table 6.** Classification of fitness trends. Data from the surveys: national (2017), international (2016) and international (2007-2016), according to compiled ratings

## Discussion and Conclusions

The purpose of this study was to identify the trends for 2017 according to the opinions of professionals in the Spanish fitness sector and to compare the results with those from the ACSM's international surveys. To do so, we conducted an online survey sent to a large number of professionals in the fitness sector in Spain. Because of the survey's design, it is not subjected to representation criteria; however, it encompasses professionals from all the regions of Spain who work in both the private and public sector, including a wide range of ages and occupations, more than half of them working full-time in the sector, and with females accounting for 30% of the sample.

## Discusión y conclusiones

El objetivo de este estudio ha sido identificar las tendencias para el año 2017 según la opinión de profesionales del sector del *fitness* español y contrastar los resultados con los obtenidos en las encuestas internacionales del ACSM. Para ello se ha realizado una encuesta en línea enviada a un amplio número de profesionales del sector del *fitness* en España. Si bien, por su diseño la encuesta no está sujeta a criterios de representatividad, esta 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, más de la mitad de ellos con dedicación a tiempo completo en el sector y con una representación femenina del 30%.

C	TEN 2017	TEI 2016	T 2007-2016
1	Personal formado, cualificado y experimentado	Tecnología portátil vestible	Personal cualificado y experimentado
2	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento con peso corporal	Entrenamiento de fuerza
3	Entrenamiento funcional	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento personal
4	Entrenamiento con peso corporal	Entrenamiento de fuerza	Programas de entrenamiento para mayores
5	Entrenamiento personal	Personal formado, cualificado y experimentado	Programas con ejercicios para obesidad infantil
6	Ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento personal	Entrenamiento funcional
7	Entrenamiento personal en grupo	Entrenamiento funcional	Ejercicio y pérdida de peso
8	Monitorización de resultados	Programas de entrenamiento para mayores	Entrenamiento de core
9	<i>Búsqueda nuevo nichos mercado</i>	Ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento personal en grupo
10	Actividades aire libre	<i>Yoga</i>	<i>Yoga</i>
11	Entrenamiento de fuerza	Entrenamiento personal en grupo	<i>Promoción salud centro trabajo</i>
12	Entrenamiento de core	<i>Promoción salud centro trabajo</i>	Entrenamiento con peso corporal
13	<i>Corrección postural y prevención lesiones*</i>	<i>Wellness coaching</i>	<i>Entrenamiento específico deporte</i>
14	Programas de entrenamiento para mayores	Actividades aire libre	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
15	Programas ejercicio para obesidad infantil	<i>Entrenamiento específico deporte</i>	Monitorización de resultados
16	<i>Running y carreras obstáculos*</i>	<i>Foam rollers</i>	<i>Wellness Coaching</i>
17	<i>Crossfit*</i>	<i>App para teléfonos inteligentes</i>	<i>Pilates</i>
18	Tecnología portátil vestible	Entrenamiento en circuito	Actividades al aire libre
19	Entrenamiento en circuito	Entrenamiento de core	<i>Boot Camp</i>
20	<i>Programas de ejercicio específicos para personas con enfermedades*</i>	Monitorización de resultados	<i>Spinning</i>

C: clasificación. TEN: tendencias encuesta nacional. TEI: tendencias encuesta internacional. T: tendencias.  
Las tendencias en *cursiva* en la encuesta nacional corresponden a las que no aparecen dentro del Top 20 de la encuesta internacional para 2016 ni para la década 2007-2016. Las tendencias señaladas con asterisco (\*) corresponden a tendencias que son específicas para el estudio español. Las tendencias señaladas en *cursiva* para la encuesta internacional de 2016 y el *ranking* de 2007-2016 corresponden a tendencias que no aparecen en el Top 20 del estudio español.

**Tabla 6.** Clasificación de tendencias fitness. Datos de las encuestas: nacional (2017), internacional (2016), e internacionales (2017-2016), según puntuación compilada

Generally speaking, the first aspect worth highlighting regarding the results obtained is that 16 of the trends identified within the Top 20 in the Spanish survey match the trends identified previously by the international surveys conducted by the ACSM in the past decade, while another 4 correspond to trends suggested by the authors of this study, which confirms their relevancy in Spain.

On the other hand, we should note that 14 of the 20 main trends in the Spanish study match the trends also identified in the 2016 international survey, and that 6 of the top 10 identified in the Spanish study match 6 of the top 10 in the 2016 international survey (Thompson, 2015). Likewise, 5 of the top 10 trends in the Spanish survey match 5 of the top ranked trends for the decade 2007-2016.

The trends within the Top 20 in the Spanish study are discussed below. They are briefly described based on their conceptualisation in the ACSM studies; we then highlight their possible importance and compare them to the results of the international surveys.

1. *Educated, certified and experienced fitness professionals*. This is trend number 1 for 2017 in Spain. This trend refers to the need detected in the fitness sector for properly trained professionals with the correct professional qualifications and experience. This trend is clearly consolidated in the previous surveys conducted by the ACSM, as it occupied 1<sup>st</sup> place in the Top 20 from 2008 to 2013, 3<sup>rd</sup> in 2007, 2013 and 2015, and 5<sup>th</sup> in 2016. Furthermore, this trend ranks first among the trends in the past decade. Therefore, it seems to be a consolidated trend, as it appears in all the annual surveys and is extremely prominent because it is always ranked near the top. The fact that it appears as the first trend in our study simply reaffirms its importance as the main trend in the fitness sector in Spain as well.

2. *High-intensity interval training (HIIT)*. The second-ranked trend in the Top 20 of the fitness sector in Spain is HIIT, which refers to the kind of training that includes intervals of high-intensity exercise followed by short rest periods, which usually entail less than 30 minutes of work. This is a trend that only appeared recently in the ACSM's international surveys (2014), for the first time at

De forma general, respecto a los resultados obtenidos, el primer aspecto que se puede reseñar es que 16 de las tendencias identificadas dentro del Top 20 en el estudio español coinciden con tendencias identificadas previamente por las encuestas internacionales realizadas por el ACSM en la última década, mientras que otras 4 corresponden a tendencias propuestas por los autores del estudio, lo que las avala como propuestas pertinentes en el contexto español.

Por otro lado, cabe reseñar que 14 de las 20 principales tendencias en el estudio español coinciden con tendencias también identificadas dentro de la encuesta internacional de 2016 y que 6 de las 10 primeras identificadas en el estudio español coinciden con 6 de las 10 primeras de la encuesta intencional de 2016 (Thompson, 2015). Asimismo, puede reseñarse que 5 de las 10 primeras tendencias en la encuesta española coinciden con 5 de las 10 primeras del *ranking* de tendencias para la década 2007-2016.

A continuación, se comentan y discuten una por una las tendencias dentro del Top 20 del estudio español, describiéndolas brevemente a partir de su conceptualización en los estudios del ACSM, reseñando su posible relevancia y comparándolas con los resultados ofrecidos por las encuestas internacionales.

1. *Profesionales formados, cualificados y con experiencia*. Es la tendencia n.º 1 para el año 2017 en España. Esta tendencia hace referencia a la necesidad que se detecta en el sector del *fitness* de profesionales debidamente formados, con adecuada cualificación profesional y experiencia. Dicha tendencia aparece claramente consolidada en las encuestas previas realizadas por el ACSM, ocupando el n.º 1 del Top 20 del año 2008 al 2013, el n.º 3 en los años 2007, 2013 y 2015, y el n.º 5 en el año 2016. Esta tendencia, además, es la que se sitúa en el n.º 1 del *ranking* de tendencias de la última década. Parece, por tanto, una tendencia muy consolidada, pues aparece en todas las encuestas anuales, y además muy relevante pues siempre sale en los primeros puestos. El hecho de que aparezca como primera tendencia en nuestro estudio no hace sino afirmar su relevancia como tendencia principal en sector del *fitness*, también en el caso español.

2. *Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)*. La segunda tendencia en el Top 20 de sector del *fitness* español es el HIIT, que hace referencia a un 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. Esta es una tendencia de reciente aparición en las encuestas internacionales del ACMS (2014) por primera vez y

1<sup>st</sup> place. The fact that it appeared so strongly and so highly ranked in the international surveys in the past 3 years situates it among the top 20 trends in the decade 2007-2013, where it is ranked at 14<sup>th</sup> for this period. In the 2016 international survey, this trend was ranked 3<sup>rd</sup>.

3. *Functional fitness*. Functional fitness is a relatively vague concept that is not very well defined. In the ACSM's surveys, it is defined as the use of strength training to improve balance, coordination, strength, power and endurance, which enables a person to improve their capacity for everyday activities. Functional fitness appeared in the Top 20 of all the international surveys, primarily in the mid positions (between 7<sup>th</sup> and 11<sup>th</sup>); it ranks 6<sup>th</sup> in the trends for the decade according to the compiled rankings and 7<sup>th</sup> in the 2016 survey. According to these results, it seems to be a consolidated trend in the sector.

4. *Body weight training*. This trend refers to training packages offered in fitness centres using minimum equipment and body weight instead as the main form of muscle overload and physical conditioning. This trend appeared for the first time in the international survey in 2013 at 3<sup>rd</sup> place, and since then it has remained at the head of the Top 20 and was ranked 2<sup>nd</sup> in the latest survey. Just like HIIT, despite its recent appearance as a trend, the fact that it has been ranked so highly in recent surveys means that it falls within the Top 20 trends of the decade according to its compiled ranking (12<sup>th</sup> place).

5. *Personal training*. Personal training, that is, training by a professional for a single client, is one of the consolidated trends in the international surveys and appears in the Top 10 in all of them and at 6<sup>th</sup> place in the international survey for 2016. This trend is ranked 3<sup>rd</sup> according to the compiled ranking of trends for the past decade. Its importance may somehow be related to the need for trained, certified and experienced professionals, which is the most entrenched trend in the international studies.

6. *Exercise and weight loss*. The combination of exercise and weight loss and programmes specifically targeted at this goal is one of the trends that also falls within the top ranks of the Spanish study, similar to what happened with this trend in the past 10 years in international surveys, where

en el n.º 1. El hecho de que haya aparecido con tanta fuerza y ocupando posiciones tan altas en las encuestas internacionales de los 3 últimos años la sitúa entre las 20 principales tendencias de la década 2007-2016 ocupando el n.º 14. En la encuesta internacional de 2016 esta tendencia apareció situada en la tercera posición.

3. *Entrenamiento funcional*. El entrenamiento funcional es un concepto relativamente evasivo y no muy bien definido. En las encuestas del ACSM se define como el uso de entrenamiento de fuerza para mejorar el equilibrio, la coordinación, la fuerza, potencia y la resistencia que permite a la persona mejorar su capacidad para las actividades de la vida diaria. El entrenamiento funcional ha aparecido en el Top 20 de todas las encuestas internacionales ocupando mayoritariamente posiciones intermedias (entre la 7<sup>a</sup> y la 11<sup>a</sup>), situándose en el n.º 6 de las tendencias de la década según su puntuación compilada, y en el n.º 7 en la encuesta de 2016. En función de dichos resultados, parece que se ha consolidado en el sector.

4. *Entrenamiento con peso corporal*. Esta tendencia hace referencia a paquetes de entrenamiento ofertados en los centros de *fitness*, realizados con un mínimo equipamiento y usando la carga del peso del cuerpo como principal forma de producir sobrecarga muscular y acondicionamiento físico. Esta tendencia aparece por primera vez en la encuesta internacional de 2013 en el n.º 3, y desde entonces se ha mantenido en las primeras posiciones del Top 20 situándose en la última encuesta en el n.º 2. Al igual que el HIIT, pese a su reciente aparición como tendencia, el hecho de que haya ocupado los primeros puestos en las últimas encuestas hace que se sitúe dentro del Top 20 de las tendencias de la década según su puntuación compilada (n.º 12).

5. *Entrenamiento personal*. El entrenamiento personal, es decir, el entrenamiento dirigido para un único cliente por un profesional, es una de las tendencias consolidadas en las encuestas internacionales, apareciendo en el Top 10 en todas ellas y ocupando el n.º 6 en la encuesta internacional para 2016. Esta tendencia aparece en el n.º 3 según la puntuación compilada de tendencias para la última década. Su relevancia podría estar relacionada, en cierta forma, con la necesidad de profesionales formados, cualificados y con experiencia, que es la tendencia más fuertemente asentada en los estudios internacionales.

6. *Ejercicio y pérdida de peso*. La combinación de ejercicio y pérdida de peso y los programas específicamente dirigidos a este fin es una de las tendencias que también aparece dentro de los puestos relevantes del estudio español, en la línea de lo que ha sucedido con esta tendencia en los últimos 10 años en las encuestas internacionales, donde

it has always been in the Top 20, albeit with some ups and downs. It was very highly ranked between 2012 and 2015 (4<sup>th</sup> to 6<sup>th</sup>) and lower in the remaining years (from 7<sup>th</sup> to 20<sup>th</sup>). The compiled ranking for the decade 2007-2016 places it at 7<sup>th</sup>, while in the 2016 survey it was ranked 9<sup>th</sup>.

7. *Group training.* Group training follows the model of personal training in that it seeks a professional's personalised attention for a client, but in this case in small groups of usually 2 to 4 people, which allows them to keep receiving personalised attention while significantly lowering the cost of the service. This trend, which appeared on the international surveys in 2007 at 19<sup>th</sup>, gradually rose in the rankings until reaching 8<sup>th</sup> in 2012, dovetailing with the peak in the world recession. It has remained in the Top 20 in the past decade, albeit usually between 10<sup>th</sup> and 20<sup>th</sup>. This trend ranked 9<sup>th</sup> in the decade 2007-2016 and 11<sup>th</sup> in the 2016 survey. However, in the Spanish survey for 2017 it ranked higher, at 7<sup>th</sup> place. Therefore, it seems to be a consolidated trend in international surveys and a prominent one in Spain.

8. *Outcome measurements.* Outcome measurements refers to the effort made in training programmes to assess the effects of the programme and the degree to which the objectives are met, thus allowing their efficacy to be evaluated and the content and workload to be adjusted if needed. This trend is ranked 20<sup>th</sup> in the 2016 international survey and has appeared in the Top 20 of all the previous ACSM surveys, except in 2012. Therefore, it seems to be a consolidated trend, although it always ranks somewhat lower (between 10<sup>th</sup> and 20<sup>th</sup>) than it does in the Spanish study. In the ranking for the decade 2007-2016, it comes in at 15<sup>th</sup>.

9. *Seeking new market niches.* The search for new market niches, that is, new groups of clients who may be attracted to the fitness sector through the creation of new products and services geared towards covering their specific needs, is a major trend in the Spanish study. However, this trend is not prominent in the international survey for 2016, nor is it in the ranking of the Top 20 trends for 2007-2016. The historical analysis of international surveys shows that this trend only appeared among the Top 20 in 6 out of the 10 surveys conducted, and that it always ranked rather low (between 15<sup>th</sup> and 19<sup>th</sup>).

ha aparecido siempre dentro del Top 20 si bien con altibajos. De este modo, ocupó puestos muy relevantes entre 2012 y 2015 (del 4<sup>o</sup> al 6<sup>o</sup>) y más bajos en el resto de los años (del 7<sup>o</sup> al 20<sup>o</sup>). La valoración compilada para la década 2007-2016 las sitúa en el n.º 7, mientras que en la encuesta de 2016 ocupó el n.º 9.

7. *Entrenamiento personal en grupo.* El entrenamiento personal en grupo sigue el modelo de entrenamiento personal individual, buscando una atención personalizada del profesional al cliente, pero en este caso en pequeños grupos usualmente de entre 2 y 4 personas, lo que permite seguir recibiendo una atención personalizada pero reduciendo significativamente el coste del servicio. Esta tendencia, que apareció en las encuestas internacionales en 2007 en el n.º 19, ha ido escalando puestos hasta alcanzar la 8<sup>a</sup> en 2012, coincidiendo con uno de los momentos más álgidos de la crisis económica mundial. Se ha mantenido en el Top 20 durante la última década, si bien usualmente entre las posiciones 10<sup>a</sup> y 20<sup>a</sup>. Esta tendencia ocupa la n.º 9 en la década 2007-2016 y el n.º 11 en la encuesta de 2016. En la encuesta española para 2017, sin embargo, ocupa una posición más relevante, situándose en el n.º 7. Esta, por tanto, parece una tendencia consolidada en las encuestas internacionales y bastante relevante en el caso español.

8. *Monitorización de resultados.* La monitorización de resultados hace referencia al esfuerzo realizado en los programas de entrenamiento para valorar los efectos producidos por el programa y el grado de consecución de objetivos previstos, permitiendo así evaluar su eficacia y reorientar si es preciso los contenidos y las cargas de trabajo. Esta tendencia aparece en el n.º 20 de la encuesta internacional de 2016 y es una tendencia que ha aparecido en el Top 20 en las encuestas anteriores del ACSM excepto en la de 2012. Parece, por tanto, una tendencia consolidada, si bien siempre ocupando posiciones en el *ranking* más bajas que la que le otorga el estudio español (entre la 10<sup>a</sup> y la 20<sup>a</sup>). En el *ranking* para la década 2007-2016 se sitúa en el n.º 15.

9. *Búsqueda de nuevos nichos de mercado.* La búsqueda de nuevos nichos de mercado, es decir, 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, aparece como una tendencia relevante en el caso del estudio español. Sin embargo, esta tendencia no aparece como relevante en la encuesta internacional para 2016, ni está en el *ranking* de las 20 principales tendencias para 2007-2016. El análisis histórico de las encuestas internacionales muestra que esta tendencia solo ha aparecido entre las tendencias del Top 20 en 6 de las 10 encuestas realizadas, siempre ocupando puestos

Therefore, this is one of the points where the Spanish survey diverges from the results of the international surveys.

10. *Outdoor activities*. Outdoor activities include activities like hiking, canoeing, kayaking, and outdoor games and sports. An even more recent trend for fitness professionals is physical conditioning activities offered to clients outdoors. This trend appeared for the first time at 14<sup>th</sup> in the 2016 survey, and in the 5 years since then it has been ranked between 12<sup>th</sup> and 14<sup>th</sup> in the Top 20. The compiled ratings of trends for the decade places it near the bottom (18<sup>th</sup>). Therefore, this is a trend with prospects of gaining momentum even though it does not appear at the top of the ranking. It is ranked higher in the Spanish survey than in any of the ACSM's international surveys, which means that it is a more prominent trend in Spain.

11. *Strength training*. This trend refers to specific training aimed at developing strength and muscle mass which usually involves the use of weight machines or free weights to produce the training stimuli that the muscle system needs. This trend has remained prominent in all the international surveys in the past decade, ranked between 2<sup>nd</sup> and 6<sup>th</sup> (4<sup>th</sup> for 2016), and it ranks 2<sup>nd</sup> according to the compiled rankings for the decade. However, the Spanish study ranks it lower, outside the Top 10. In any event, it seems to be a strongly consolidated trend in the fitness sector.

12. *Core training*. Core training accentuates the strength and fitness of the stabilising muscles in the abdomen, thorax and back in order to improve the stabilisation of the trunk, and it allow this strength to be transferred to the extremities, thus enabling individuals to better deal with both everyday activities and sports. Core training has appeared in the Top 20 in all the international surveys, although it is clearly on the downswing, going from top spots from 2007 to 2011 (5<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup>) to gradually drop until reaching 19<sup>th</sup> in the 2016 survey. In the compiled rankings from 2007-2016, it stands at a mid position at 8<sup>th</sup>.

13. *Posture correction, prevention of and recovery from injuries*. This is the first of four trends to appear in the Top 20 of the Spanish survey that does not belong to the set of trends previously identified by international studies but instead was proposed as a

relativamente bajos (entre el 15 y el 19). Este es uno de los puntos, por tanto, donde la encuesta española se separa de los resultados encontrados en las internacionales.

10. *Actividades al aire libre*. Las actividades al aire libre incluyen el senderismo, la canoa, el kayak, así como juegos y deportes. Una tendencia aún más reciente para los profesionales del *fitness* son las actividades de acondicionamiento físico en espacios abiertos. Esta tendencia apareció por primera vez en el n.º 14 en la encuesta de 2016 y se ha mantenido desde entonces entre los puestos 12 y 14 del Top 20 en los 5 años que ha aparecido. La puntuación compilada de tendencias para la década la sitúa en los últimos lugares (18). Parece, por tanto, una tendencia que tiene perspectivas de consolidarse a pesar de no ocupar puestos demasiado destacados en las encuestas, aunque en el estudio español ocupa una posición por delante de cualquier encuesta internacional del ACSM, lo que la señala como más destacada en nuestro país.

11. *Entrenamiento de fuerza*. Esta tendencia se refiere al entrenamiento específicamente orientado al desarrollo de la fuerza y masa muscular que involucra normalmente el uso de máquinas contra-resistencia o el de cargas libres para producir estímulos de entrenamiento necesarios para el sistema muscular. Esta tendencia se ha mantenido como relevante en todas las encuestas internacionales de la última década, entre el n.º 2 y el n.º 6 (el n.º 4 para 2016) y alcanzando la 2ª posición del *ranking* según la puntuación compilada para la década. Sin embargo, el estudio español la sitúa como menos relevante por quedar fuera del Top 10. En cualquier caso, parece que se presenta como una tendencia muy consolidada en el sector del *fitness*.

12. *Entrenamiento del core*. El entrenamiento del core acentúa el fortalecimiento y acondicionamiento de los músculos estabilizadores del abdomen, el tórax y la espalda, para mejorar la estabilización del tronco y permitir la transferencia de fuerza a las extremidades, capacitando así a los individuos para afrontar de mejor manera tanto actividades cotidianas como deportivas. En las encuestas internacionales el entrenamiento del core ha aparecido en el Top 20 en todas las encuestas, si bien con una pauta claramente marcada en la pérdida de relevancia pasando de ocupar las posiciones 5ª y 6ª desde 2007 a 2011 hasta caer a la 19ª en 2016. En la valoración según la puntuación compilada 2007-2016 ocupa una posición intermedia (n.º 8).

13. *Corrección postural, prevención y recuperación de lesiones*. Esta es la primera de las cuatro tendencias que aparece en el Top 20 del estudio español que no pertenece al conjunto de tendencias previamente identificadas por los estudios internacionales, sino que ha sido propuesta como

possible trend by the authors of this study. This trend refers to physical activity programmes geared at preventing injuries (including posture correction, which is a risk factor in injuries) and functional re-adaptation and retraining post-injury after the physiotherapy recovery phase. Given that this trend does not appear in the international surveys, it is impossible to make comparisons.

14. *Training programmes for the elderly.* The exponential growth in the elderly population means that training programmes for this group have been a consistent trend throughout the entire decade and has been ranked among the Top 10 in all the international surveys including the 2016 survey (8<sup>th</sup>), the same ranking it earned in Spain. The global importance of this trend is shown by its 4<sup>th</sup> place showing in the compiled rankings for 2007-2016.

15. *Exercise programmes for child obesity.* This trend refers to programmes that are specifically targeted at children and adolescents with the goal of preventing or combating child obesity. This trend has appeared in the Top 20 in all the international surveys except the last one, although it has clearly and steadily declined in importance, going from the top spots between 2007 and 2013 to plunging out of the Top 20 in the 2016 survey. However, the compiled ranking for the last decade ranks it prominently (5<sup>th</sup>), unquestionably because of its importance in the surveys until 2013.

16. *Running and obstacle courses.* This is another of the trends that does not appear in the possible trends in the international survey which was also proposed by the authors of this study. The reason for including it was the popularity that both running and obstacles courses (like Spartan Race, Mud Day, Farinato Race, etc.) are currently gaining in Spain, with massive participation. Given that this trend does not appear in the international surveys, it is impossible to make comparisons.

17. *Crossfit.* Just like the previous activity, this is another trend that does not appear in the international surveys and was proposed by the authors of this study. Crossfit is an activity that is currently quite popular in Spain, which consists of combining functional strength, endurance and flexibility exercises organised into a given pattern during a work session and generally executed in high-intensity workouts. Therefore, some people define it as functional training while others call it high-intensity training. This

posible tendencia por los autores del estudio. Esta tendencia hace referencia a programas de actividad física orientados tanto a la prevención de lesiones (incluida la corrección postural que es un factor de riesgo de las mismas) como a la readaptación funcional y en reentrenamiento una vez sufrida una lesión y pasada la fase de recuperación fisioterapéutica. Dado que esta tendencia no aparece en las encuestas internacionales no resulta posible hacer comparaciones.

14. *Programas de entrenamiento para mayores.* El crecimiento exponencial de la población mayor ha hecho que los programas de entrenamiento para este colectivo aparezcan como una tendencia consistente a lo largo de toda la década ocupando en todas las encuestas internacionales posiciones dentro del Top 10, incluida la de 2016 (n.º 8), la misma posición que ocupa también en el caso español. La relevancia global de esta tendencia la demuestra su 4º puesto según la puntuación compilada para la década 2007-2016.

15. *Programas de ejercicio para 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. Esta tendencia ha aparecido en el Top 20 en todas las encuestas internacionales excepto la última, si bien con un claro y progresivo declive en su relevancia pasando de los primeros puestos entre 2007 y 2013, para después decaer rápidamente hasta llegar a salir del Top 20 en la encuesta de 2016. La puntuación compilada para la última década la sitúa, sin embargo, en una posición relevante (n.º 5), sin duda por el efecto de la relevancia otorgada a la misma dentro de las encuestas hasta el año 2013.

16. *Running y carreras de obstáculos.* Esta es otra de las tendencias que no aparece recogida dentro de las posibles tendencias de las encuestas internacionales y que también ha sido propuesta por los autores del estudio. El motivo de su inclusión fue la popularidad que está alcanzando actualmente en España tanto el *running* (carreras “normales”) como las “carreras de obstáculos” (tipo Spartan Race, Mud Day, Farinato Race, etc.) con participaciones masivas. Dado que esta tendencia no aparece en las encuestas del ACSM no es posible realizar comparación alguna con el contexto internacional.

17. *Crossfit.* Igual que la anterior, esta es otra de las tendencias que no aparece recogida en las encuestas internacionales y que ha sido propuesta por las autorías del estudio. El *crossfit* es una actividad que goza de bastante popularidad en España en estos momentos y consiste en combinar ejercicios de fuerza, resistencia y agilidad con carácter funcional, organizados según una determinada pauta durante una sesión de trabajo y ejecutados generalmente a alta intensidad. Por ello hay quienes lo definen como entrenamiento funcional y otros que lo definen como entrenamiento de alta

is perhaps one of the reasons that it does not appear in international surveys *per se*, since both types of training appear independently. Given that this trend does not appear in the international surveys, it is impossible to make comparisons.

18. *Wearable technology*. This trend, which ranks 18<sup>th</sup> in the Spanish study, came in 1<sup>st</sup> in the ACSM's survey for 2016, even though it was the first time it appeared. This trend refers to all portable, "wearable" technology that can help improve or monitor fitness, including heart rate monitors, smart watches and fitness and activity monitoring devices (like Misfit, Garmin, Jawbone, Fitbit, etc.), and in the near future it may extend to smart, interactive fabrics, which are being developed and optimised today. The difference in rank of this trend in the Spanish study and the last international study is noteworthy, apparently indicating that professionals in the international fitness sector see it as a major trend, while in Spain it is still an emerging trend and thus not quite as important. Given its recent appearance, it was left outside the Top 20 made through the compiled rankings from the past decade.

19. *Circuit training*. Circuit training is a trend that has appeared in the Top 20 in the international surveys in the past 4 years (2013-2016), although it ranks somewhat low (14<sup>th</sup> to 18<sup>th</sup>). Circuit training usually refers to a kind of training where a group of 6 to 10 exercises are performed in a pre-determined sequence so that each exercise is performed either a given number of repetitions or for a given period of time, followed by a brief rest before going on to the next exercise. The Spanish study also identifies it as a trend for 2017 at a lower place in the ranking. This trend does not appear in the compiled rankings of the international surveys because of its recent appearance and low ranking.

20. *Exercise programmes for the ill*. Another trend that does not appear in the international surveys and was proposed by the authors of this study comes in last place in the Spanish Top 20. It refers to designing and developing specific training programmes for the ill (cardiovascular disease, diabetes, cancer, osteoporosis, etc.). This trend seems to be identified as emerging, which may be associated with the demographic shift which is showing a noteworthy increase in the population at the

intensidad. Esta es tal vez una de las razones por las que no ha sido recogido como tal en las encuestas internacionales, pues ambos tipos de entrenamiento aparecen en sí mismos como una tendencia. Puesto que la tendencia no aparece en las encuestas de ACSM, no se puede comparar.

18. *Tecnología portátil vestible*. Esta tendencia, que aparece en el n.º 18 en el estudio español, es la que ocupa el n.º 1 en las encuestas del ACSM para 2016, siendo además la primera vez que aparece. Esta tendencia hace referencia a toda aquella tecnología portátil y "vestible" que puede ayudar a mejorar o monitorizar el entrenamiento. Esto incluye pulsómetros, relojes inteligentes y dispositivos de monitorización de actividad y *fitness* (como Misfit, Garmin; Jawbone, Fitbit, etc.) y en un futuro próximo posiblemente se extenderán a los tejidos inteligentes e interactivos que se están desarrollando y optimizando en estos momentos. Resulta destacable la diferencia de posición que ocupa esta tendencia en el estudio español y en la última encuesta internacional, indicando aparentemente que los profesionales del sector del *fitness* la ven como una tendencia de gran impacto en el contexto internacional mientras que en España se ve como una tendencia emergente pero menos relevante. Dado su reciente aparición ésta queda fuera del Top 20 al ser valorada por la puntuación compilada de la última década.

19. *Entrenamiento en circuito*. El entrenamiento en circuito es una tendencia que ha aparecido entre el Top 20 en las encuestas internacionales en los 4 últimos años (2013-2016), si bien ocupando puestos bajos en el *ranking* (del 14 al 18). El entrenamiento en circuito hace referencia usualmente a un entrenamiento donde se realiza un grupo de 6 a 10 ejercicios en una secuencia preestablecida, de modo que cada ejercicio se realiza bien un número determinado de repeticiones o bien por un periodo de tiempo determinado, realizando después un breve descanso antes de pasar a otro ejercicio. El estudio español también la identifica como una tendencia para 2017, y del mismo modo en un puesto discreto del *ranking*. Esta tendencia no aparece en la puntuación compilada de las encuestas internacionales debido a su reciente aparición y sus bajos puestos alcanzados.

20. *Programas de ejercicio para personas con enfermedades*. En el n.º 20 del Top español aparece otra tendencia que no es recogida en las encuestas internacionales y que ha sido propuesta por los autores de la encuesta. Esta hace referencia al diseño y desarrollo de programas de entrenamiento específicos para personas con enfermedades (cardiovasculares, diabetes, cáncer, osteoporosis, etc.). Esta parece ser una tendencia que se identifica como emergente y que se puede encontrar vinculada al cambio demográfico con un incremento muy sensible de



older end of the spectrum, who are therefore more likely to have contracted some kind of chronic disease. In this sense, this trend, which is specific to the Spanish study, may be associated with the trend identified in the international surveys related to the development of fitness programmes for the elderly.

There are other noteworthy aspects of the results of the study, such that some trends that appear highly ranked in the ACSM's international surveys yet occupy marginal spots in the Spanish study, primarily "specific training for a sport", "yoga", "wellness coaching", "promoting workplace health", "Pilates", "boot camp" and "spinning". However, the last three trends have been disappearing from the Top 20 of the international surveys in the past 5 years. Likewise, working with "foam rollers" and "apps for smartphones" do not appear in the Spanish Top 20, although they do in the ACSM's survey for 2016.

This study comes with the limitations inherent to a study based on online surveys, that is, limitations associated with a lack of even population representation and the response rate obtained (Díaz de Rada, 2011), which was lower than what the ACSM studies report. In the ACSM's international studies, the people surveyed receive an incentive in kind for responding, given that this is a strategy to increase the response rate in online surveys (Sánchez Fernández, Muñoz Leiva, & Montoro Ríos, 2009). However, this was not done in the Spanish survey. Nonetheless, one strength of this study is that to our knowledge, this is the first national study that replicates the methodology of the ACSM's surveys in an effort to provide information on the fitness trends in a specific country.

We can conclude that the majority of trends identified in the Top 20 of the Spanish study match those identified in the international survey for 2016, while four of the trends identified are specifically Spanish and had not previously appeared in any of the international surveys. On the other hand, 12 of the top 20 trends identified in the Spanish study match the trends within the Top 20 international trends from the past decade, according to the compiled ranking proposed in this study. Both results show that generally speaking there is a considerable match between the trends identified by the professionals in

los estratos de población de mayor edad que poseen, por tanto, mayor probabilidad de haber desarrollado algún tipo de enfermedad crónica. En este sentido esta tendencia, específica en el estudio español, puede estar en relación con la tendencia identificada en las encuestas internacionales relacionada con el desarrollo de programas de entrenamiento para personas mayores.

Existen otros aspectos a destacar en relación a los resultados obtenidos en el estudio, de modo que algunas tendencias que aparecen con fuerza dentro de las encuestas internacionales del ACSM ocupan puestos marginales en el estudio español, principalmente el "entrenamiento específico para un deporte", el "yoga", el "wellness coaching", "promoción de la salud en centro de trabajo", "pilates", "boot camp" y "spinning". Las tres últimas tendencias, sin embargo, han tendido a desaparecer del Top 20 de las encuestas internacionales en los últimos 5 años. Igualmente, no aparecen en el Top 20 del estudio español el trabajo con "foam rollers" y las "app para teléfonos inteligentes" que aparecen dentro del Top 20 en la encuesta del ACSM para 2016.

El presente estudio presenta las limitaciones propias de un estudio basado en encuestas en línea, es decir, las asociadas a la falta de representatividad poblacional y la tasa de respuesta obtenida (Díaz de Rada, 2011), que ha sido menor a las reportadas en los estudios del ACSM. En los estudios internacionales del ACSM las personas encuestadas recibían un incentivo en especie por responder, puesto que se trata de una estrategia para incrementar la tasa de respuestas de las encuestas en línea (Sánchez Fernández, Muñoz Leiva, & Montoro Ríos, 2009); en el estudio español no se ha efectuado. Sin embargo, puede señalarse como fortaleza del trabajo que, en nuestro conocimiento, este es el primer estudio de carácter nacional que replica la metodología de las encuestas del ACSM para aportar información sobre tendencias del *fitness* en un país específico.

Se puede concluir que la mayoría de las tendencias identificadas en el Top 20 del estudio español coinciden con las identificadas en la encuesta internacional para 2016, mientras que cuatro de las tendencias identificadas son tendencias específicamente españolas que no habían aparecido anteriormente en ninguna de las encuestas internacionales. Por otro lado, 12 de las 20 principales tendencias identificadas en el estudio español coinciden con tendencias dentro del Top 20 de las tendencias internacionales de la última década según la puntuación propuesta en el presente trabajo. Ambos resultados muestran que, de forma general, existe una coincidencia relevante entre las tendencias identificadas por los profesionales del sector

the Spanish fitness sector and those identified internationally, albeit with a few particularities specific to this country.

### Conflict of Interests

None.

### References | Referencias

- Díaz de Rada, V. (2011) Ventanas e inconvenientes de la encuesta por Internet. *Papers*, 97(1), 193-223.
- Sánchez Fernández, J., Muñoz Leiva, F., & Montoro Ríos, F. J. (2009). ¿Cómo mejorar a tasa de respuesta en encuestas online? *Revista de Estudios Empresariales* (1), 45-62
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey of fitness trend for 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6), 8-14. doi:10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39
- Thompson, W. R. (2007). Worldwide survey of fitness trend for 2008. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 11(6), 7-13. doi: 10.1249/01.FIT.0000298449.25061.a8
- Thompson, W. R. (2008). Worldwide survey of fitness trend for 2009. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 12(6), 7-14. doi:10.1249/01.FIT.0000312432.13689.a4
- Thompson, W. R. (2009). Worldwide survey of fitness trend for 2010. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 13(6), 9-16. doi:10.1249/FIT.0b013e3181bcd89b
- Thompson, W. R. (2010). Worldwide survey of fitness trend for

español del *fitness* y las identificadas en el ámbito internacional, si bien, con algunas particularidades específicas para nuestro país.

### Conflicto de intereses

Ninguno.

2011. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14(6), 8-17. doi:10.1249/FIT.0b013e3181f96ce6
- Thompson, W. R. (2011). Worldwide survey of fitness trend for 2012. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 15(6), 9-18. doi:10.1249/FIT.0b013e31823373cb
- Thompson, W. R. (2012). Worldwide survey of fitness trend for 2013. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 16(6), 8-17. doi:10.1249/01.FIT.0000422568.47859.35
- Thompson, W. R. (2013). Worldwide survey of fitness trend for 2014. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(7), 10-20. doi:10.1249/FIT.0b013e3182a955e6
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide survey of fitness trend for 2015. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 18(6), 8-17. doi:10.1249/FIT.0000000000000073
- Thompson, W. R. (2015). Worldwide survey of fitness trend for 2016. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 19(6), 9-18. doi:10.1249/FIT.0000000000000164