

**TENDENCIAS FITNESS  
EN ESPAÑA PARA 2024**

---

# **Informe divulgativo de la encuesta nacional sobre tendencias en fitness 2024.**





## Contenido

- 03 Autores y Fuente
- 04 Introducción
- 06 Metodología
- 09 Resultados
- 16 Discusiones y Conclusiones
- 20 Análisis por CC.AA.

# Informe divulgativo de la encuesta nacional sobre tendencias en fitness 2024.

## Autores



**ÓSCAR L. VEIGA**  
oscar.veiga@uam.es

Profesor Titular de la Universidad Autónoma de Madrid. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Máster en Alto Rendimiento Deportivo. Es coordinador del Grupo de Investigación EstiLIFE en la UAM y desarrolla su labor docente impartiendo varias asignaturas relacionadas con la actividad física y la salud, específicamente en la asignatura "Nuevas Tendencias en Actividad Física". Es coautor de más de 100 publicaciones en revistas científicas internacionales sobre la temática de actividad física y el sedentarismo en relación a la salud. Ha asesorado en temas de actividad física y salud a instituciones como la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y el Consejo de General de COPLEF. Es el director, junto con Manel Valcarce, de la Encuesta Nacional de Tendencias en Fitness.



**MANEL VALCARCE**  
manelv@valgo.es

Doctor en Actividad Física y Deporte. Especialidad en Gestión Deportiva. Diplomado en Ciencias Empresariales y Master en Administración y Dirección del Deporte (IUOCD-COE). Profesor asociado en la VIU - Universidad Internacional de Valencia. CEO de la Consultoría Deportiva Valgo. Emprendedor, docente e investigador tanto a nivel académico como empresarial, destacando en el ámbito de la gestión, el marketing deportivo y la innovación y tecnología. Amplia experiencia en la gestión y asesoramiento de centros deportivos y de fitness. Desarrolla además trabajos de marketing, estudios de mercado y comunicación con empresas, federaciones deportivas y universidades. Es el director, junto con Óscar Veiga, de la Encuesta Nacional de Tendencias en Fitness.



**JUAN JOSÉ PALOS**  
juanjop97@hotmail.com

Juan José Palos, MSc., es graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Autónoma de Madrid y estudiante de posgrado, preparador físico e investigador en Kinesiología en la Universidad de Minnesota (Estados Unidos), patrocinado por la Comisión Fulbright y el Ministerio de Universidades de España. Su investigación se centra en las nuevas tecnologías aplicadas al fomento de la actividad física. Es autor del libro: "El humano cuantificable". Ha participado en diversos proyectos de investigación relacionados con la actividad física y la salud.



## Introducción

Patrocinan:

**evergy**

**SINGULARWOD**  
SINGULAR EQUIPMENT FOR SINGULAR ATHLETES

En este informe se encuentran recogidas las principales tendencias en fitness identificadas específicamente para el contexto español. Los datos de este informe concentran la información de varios estudios realizados por los autores y que reproducen los objetivos y la metodología de las encuestas internacionales que el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) lleva realizando desde hace más de una década.

Basado en la opinión de 511 profesionales del sector del fitness, este informe refleja las tendencias que serán más relevantes para el año 2024, de este modo, permitirá a las organizaciones del sector ajustar mejor su modelo de negocio, ajustar la oferta de actividades y planificar acciones estratégicas sobre inversiones o recursos humanos, entre otros.

Este será el octavo año consecutivo en el que se identifican las tendencias fitness para el contexto español, lo que permite poder identificar posibles modas pasajeras o el efecto novedad y además compararlas con el contexto internacional.

Para este estudio, se tendrá en cuenta los efectos de la crisis sanitaria mundial provocada por la COVID-19, la cual ha tenido importantes efectos negativos en la economía y sin duda afectará a los resultados de las encuestas sobre tendencias para el año 2024.

En suma, este informe será de gran ayuda para aquellas organizaciones relacionadas con el sector del fitness y que desean estar actualizadas, mejorando así su imagen y pudiendo añadir una clara diferenciación respecto a la competencia.

## Fuente:

La información de este informe divulgativo procede del artículo publicado en la revista **Retos**:

Veiga, O. L., Palos, J. J., & Valcarce-Torrente, M. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2024 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2024). *Retos*, 51, 1351-1363. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101717>



## Metodología

### ¿Cómo se identifican las tendencias?

Para la selección de las tendencias a incorporar en la encuesta se incluyeron las 30 primeras tendencias por orden de puntuación de la encuesta nacional para el año 2023. y la mayoría de las tendencias propuesta desde el ACSM, con la excepción de tres de ellas por considerarlas poco significativas en el contexto español. Además también se agregaron 2 tendencias nuevas que fueron propuestas por los autores españoles. En total, 54 potenciales tendencias fueron incorporadas a la encuesta española.

A través de una encuesta online los profesionales valoraron (puntuando del 1 al 10) cada una de las 54 tendencias potencialmente relevantes para el año 2024 (ver tabla 1).

Del total de 54 potenciales tendencias puntuadas por los profesionales del sector, se extraen las 10 que mayor puntuación han obtenido, estableciéndose de esta forma lo que se considera el “top 10” de las tendencias fitness para el año 2024.

1	Entrenamiento funcional de fitness	19	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	37	Entrenamiento de equilibrio y estabilización
2	Entrenamiento personal en pequeños grupos	20	Iniciativa “Ejercicio es Medicina” de la ACSM (Colegio Americano de Medicina del Deporte)	38	Boxeo, Kickboxing y artes marciales mixtas (MMA)
3	Entrenamiento personal	21	Tecnología portátil para “vestir” (wearables) relacionada con el deporte	39	Entrenamiento de electroestimulación muscular
4	Contratación de profesionales “certificados” (académicamente cualificados y con titulación)	22	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	40	Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)
5	Entrenamientos de fuerza tradicional (basado en pesas)	23	Centros Fitness Boutique	41	Entrenamiento pliométrico
6	Programas de ejercicio para la pérdida de peso	24	Programas de ejercicio para combatir la obesidad en niños y adolescentes	42	Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas
7	Programas de fitness para adultos mayores	25	Entrenamiento en circuito	43	Entrenamiento basado en la realidad virtual
8	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y CAFYD)	26	Programas de promoción de la salud y ejercicio en el centro de trabajo	44	Yoga
9	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	27	Corrección postural (fitness postural)	45	Tecnología de entrenamiento basada en datos en tiempo real (Ej: FC y velocidad)
10	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	28	Medicina del Estilo de Vida (Lifestyle Medicine)	46	Clases ejercicio online en “directo” o bajo pedido (on-demand)
11	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	29	“Receta deportiva”: derivación a programas de ejercicio por profesionales sanitarios	47	Ejercicio acuático
12	Clases de “pos-rehabilitación” (para personas con enfermedades)	30	Fitness pre-natal y pos-natal	48	Ejercicio para niños
13	Nutrición y fitness (dieta saludable)	31	Health Clubs and Spa	49	Clases de “dance fitness”
14	Entrenamiento con el peso corporal	32	Gimnasios para ejercicio en el hogar (incluido bandas de resistencia, pesos libres, máquinas de cardio y otros materiales)	50	Programas de ejercicio para la salud psicológica / mental.
15	Prevención/readaptación funcional de lesiones	33	Gimnasios económicos y low cost	51	Wellness coaching / Coaching de salud
16	Clases colectivas (group training)	34	Entrenamiento personal online	52	Clubs de caminar, running/jogging y ciclismo
17	Monitorización de los resultados de entrenamiento	35	Influencers de fitness	53	Material de liberación miofascial y movilidad (Foam roller, etc)
18	Entrenamiento del core	36	Pilates	54	Entrenamiento basado en estiramientos

Lista tendencias potenciales **Tabla 1**

### Han colaborado:





# IMPULSAMOS TU NEGOCIO

CONSULTORIA | MARKETING



## Resultados

### Perfil del profesional encuestado

En primer lugar, la tabla 2 presenta las principales características de los encuestados. La mayoría fueron hombres, representando las mujeres el 28,4%. La muestra cubrió un amplio rango de edades, con un grupo mayoritario entre 35 y 44 años (33,56%). Más de la mitad de los encuestados tiene una experiencia de más de 10 años en el sector (60,5%).

Por otro lado, la mayor parte de los encuestados declara trabajar en centros privados de fitness (36,8%), un 27,4% en centros de gestión pública, un 13,7% en estudios o boutiques, un 2,2% declara trabajar principalmente online, mientras que el resto afirma hacerlo en otro tipo de centros o lugares.

### Perfil del profesional encuestado

Sexo	
Mujer	28,4%
Hombre	71,6%
Edad	
Menor 21 años	1,6%
De 22 a 34 años	32,3%
De 35 a 44 años	33,5%
De 45 a 54 años	22,7%
Mayor de 55 años	10,0%
Años de experiencia en el sector	
Menos de 1 año	2,3%
De 1 a 3 años	9,0%
De 4 a 6 años	12,3%
De 7 a 9 años	13,9%
De 10 a 20 años	33,7%
Más de 20 años	26,8%
No tengo experiencia en el sector	2,0%
Lugar de trabajo	
Centro privado	36,8%
Centro público	27,4%
Estudio o boutique	13,7%
Espacios al aire libre	3,7%
A domicilio	0,4%
Trabajo principalmente online	2,2%
Otro	15,8%

Tabla 2

El 71,6% de los perfiles observados corresponde a hombres, y el 28,4% a mujeres. Además, el 33,5% de los perfiles tienen de 35 a 44 años, y el 33,7% acumula de 10 a 20 años de experiencia en el sector. En cuanto al lugar de trabajo, sigue en primer lugar el centro privado, con un 36,8%.

### Situación laboral en el sector fitness

Ocupación principal	80,5%
Segunda ocupación	9,8%
Tercera ocupación o más	1,2%
Actualmente no trabajo en el sector del fitness	3,2%
Otros	5,3%
Trabajo a tiempo completo	65,8%
Trabajo a tiempo parcial sin otro trabajo	8,6%
Trabajo a tiempo parcial con otro trabajo	14,5%
He trabajado en el sector pero he cambiado	4,5%
No trabajo actualmente en el sector, soy estudiante	1,6%
Otros	5,0%

### Ingresos brutos anuales

Menos de 10.000 €	13,7%
De 10.000 a 14.999 €	9,2%
De 15.000 a 19.999 €	12,9%
De 20.000 a 24.999 €	13,1%
De 25.000 a 29.999 €	10,9%
De 30.000 a 34.999 €	6,3%
De 35.000 a 39.999 €	6,5%
De 40.000 a 44.999 €	6,5%
De 45.000 a 49.999 €	4,5%
Más de 50.000 €	8,4%
No tengo ingresos derivados de trabajar del sector fitness	8,4%

Tabla 3

En segundo lugar, en la Tabla 3 el 88,9% de los encuestados son trabajadores en activo a tiempo completo o a tiempo parcial, sin o con otro trabajo, mientras que un 11,1% manifiesta otras situaciones, como estar en paro, el cambio de sector u otros.

Respecto a los ingresos brutos anuales, la mayoría de los profesionales (48,9%) declara tener unos ingresos inferiores a 25.000 €/año, habiéndose incrementado el porcentaje de profesionales que ingresan más de 25.000 €/año un 3,8%.

Ocupaciones de los encuestados	
Propietario centro/Empresario	17,3%
Gerente	12,3 %
Director técnico	12,3 %
Coordinador/a	11,4%
Monitor/a multidisciplinar	9,2%
Monitor/a de sala	1,2%
Monitor/a de clases colectivas	3,9%
Entrenador/a personal (a tiempo completo)	8,0%
Entrenador/a personal (a tiempo parcial)	7,0%
Profesor/a	2,5%
Profesional de la salud (médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	1,4%
Estudiante graduado/a	0,4%
Estudiante no graduado	0,6%
Ninguno. No estoy trabajando en el sector del fitness	5,9%
Otros	12,5%

Tabla 4

En cuanto a la tabla 4, un 53,3% de la muestra ocupa cargos intermedios o de responsabilidad tales como propietario del centro/empresario, gerente, director técnico o coordinador/a. Esto representa un decrecimiento de un 0,6% respecto a la encuesta realizada el año pasado.

### Tendencias para 2024 y evolución de las tendencias.

Por último, en la Tabla 5 se muestran los resultados del análisis de la relevancia otorgada a las diferentes tendencias. Para ello, los participantes puntuaron cuales serían según su percepción las tendencias principales en el año 2024. Después, éstas se ordenaron de mayor a menor según la puntuación obtenida. Las 10 primeras tendencias (top 10) se exponen en la Tabla 5 junto con el top 10 de las tendencias nacionales e internacionales de los dos años anteriores, de modo que se puedan comparar las posiciones obtenidas.

Puesto	Tendencias Encuesta Nacional 2024	Tendencias Encuesta Nacional 2023	Tendencias Encuesta Nacional 2022
1	Entrenamiento funcional de fitness	Entrenamiento funcional de fitness	Contratación de profesionales “certificados”
2	Contratación de profesionales “certificados”	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento funcional de fitness
3	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal en pequeños grupos
4	Entrenamiento personal	Contratación de profesionales “certificados”	Entrenamiento personal
5	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Entrenamiento con pesos libres	Programas de ejercicio y pérdida de peso
6	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)
7	Programas de fitness para adultos mayores	Programas de fitness para adultos mayores	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness
8	Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)	Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)
9	Equipos multidisciplinarios de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Nutrición y fitness (dieta saludable)
10	Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres)	Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)	Programas de fitness para adultos mayores
Puesto	Tendencias Encuesta Internacional 2023	Tendencias Encuesta Internacional 2022	Tendencias Encuesta Internacional 2021
1	Tecnología “vestible”	Tecnología “vestible”	Entrenamiento online
2	Entrenamiento con peso libre	Gimnasios en el hogar	Tecnología “vestible”
3	Entrenamiento con el peso corporal	Actividades de fitness al aire libre (outdoor activities)	Entrenamiento con el peso corporal
4	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento con pesos libres	Actividades de fitness al aire libre (outdoor activities)
5	Entrenamiento funcional de fitness	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
6	Actividades al Aire Libre	Entrenamiento personal	Entrenamiento virtual
7	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Ejercicio como medicina (EiM)
8	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento con pesos libres
9	Contratación de profesionales “certificados”	Clases de ejercicio en directo o bajo demanda	Programas de ejercicio para personas mayores
10	Entrenamiento personal	Coaching de salud / Wellness coaching	Entrenamiento personal

Tabla 5

La Tabla 6 muestra el ámbito del sector del fitness en el que los encuestados trabajan.

Casi la mitad de los encuestados trabajan en el sector fitness comercial (47,9%). A continuación, destaca el fitness corporativo con un 21,3%. Tras ellos, se sitúa el fitness comunitario con un 13,9% y el fitness médico con un 8,8%. El 8,0% restante corresponde a otros ámbitos.

Perfil del profesional encuestado	
Sector fitness en el que trabaja	
Fitness comercial	47,9%
Fitness comunitario	13,9%
Fitness corporativo	21,3%
Fitness médico	8,8%
Otros	8,0%

Tabla 6

## Impacto actual de la pandemia COVID-19

Para finalizar, las tablas 7 y 8 muestran la opinión de los encuestados en relación con el impacto actual de la pandemia del COVID-19 sobre el sector del fitness en España. Tal como puede apreciarse, los profesionales del sector consideran mayoritariamente (87.3%) que la situación del fitness en España ya ha recuperado los niveles pre-pandemia por completo o casi por completo, aunque existen ciertas discrepancias sobre si la demanda aún no se ha recuperado del todo (23.1%), si lo ha hecho a niveles similares a los de antes de la pandemia (26.8%), o bien si la demanda es ahora incluso mayor que antes de la pandemia (37.4%).

Por el contrario, un 11.2% de los profesionales encuestados responde que la situación aún no se ha recuperado y que la demanda ha decrecido, y tan solo un 1.6% no tiene clara cuál es la situación actual.

Al ser preguntados sobre si la situación producida por la pandemia continuará influyendo en las tendencias fitness en la actualidad, el 66% considera que influirá “nada” (12,1%), “poco” (20,04%) o “algo” (33,5%). En contraste con el 27,8% que opina que influirá “bastante” o el 6,2% que piensa que influirá “mucho” en las tendencias fitness para el año 2024.

### Valoración del impacto actual de la pandemia

¿Cree que la situación del sector del fitness ya ha recuperado los niveles de antes de la pandemia?

Sí, completamente, incluso con mayor demanda que antes de la pandemia.	37,4 %
Si, completamente, a niveles similares a los de antes de la pandemia.	26,8 %
Sí, bastante, pero aún no a niveles similares de los de antes de la pandemia.	23,1 %
No, aún no se ha recuperado, sigue habiendo una demanda apreciablemente menor.	11,2 %
No lo se.	1,6 %

Tabla 7

### Valoración del impacto actual de la pandemia

¿Cree que la situación vivida por la pandemia del COVID-19 continúa influyendo en cuáles son las tendencias del fitness en la actualidad?

No.	12,1 %
Un poco.	20,4 %
Algo.	33,5 %
Bastante.	27,8 %
Mucho.	6,3 %

Tabla 8





## Discusión y conclusiones

El objetivo del presente estudio ha sido identificar las tendencias del fitness en España para el 2024 y compararlas con las del año anterior tanto en el contexto nacional como en el internacional.

En relación con la comparación entre la encuesta nacional de 2024 y la internacional de 2023 los resultados muestran grandes similitudes, tanto en el número de tendencias identificadas en ambas ediciones (18 tendencias en común), como en las posiciones ocupadas (9 tendencias dentro del top-10), así como el top-1 (entrenamiento funcional de fitness).

A continuación, se presentan y discuten las 10 tendencias más relevantes en la encuesta nacional para el año 2024, así como los resultados relativos a la opinión de los encuestados sobre el impacto del COVID-19 en la incorporación de tecnología en el sector del fitness.

CARDIO • STUDIO • FUNCTIONAL • FITBOXING

**evergy**

evergyfitness.com

YOU CAN'T CONTROL YOUR LIFE,  
BUT YOU CAN **CONTROL YOUR FITNESS**



### 1º Posición: Entrenamiento funcional de fitness

Esta tendencia, heredera del “entrenamiento funcional”, reafirma su relevancia al colocarse en la primera posición por segundo año consecutivo en nuestro país. Además, esta tendencia ha ganado importancia en el contexto internacional, y en el 2023 se situó como la 5ª tendencia más relevante.

### Puesto nº 2: Contratación de profesionales certificados.

Esta tendencia, heredera de “personal formado, cualificado y experimentado”, asciende hasta la segunda posición, tras ocupar el cuarto puesto del ranking en el 2023. Desde su inclusión en el 2017, esta tendencia ha ocupado los primeros puestos. Por el contrario, en el entorno internacional esta tendencia suele ocupar puestos inferiores, aunque en el 2023 se ubicó en el puesto nº 9.

### Puesto nº 3: Entrenamiento personal en pequeños grupos.

Esta tendencia reafirma su importancia al repetir dentro del top-5 por cuarto año consecutivo. Además, ha tenido un notable incremento en su relevancia desde la encuesta para el año 2020, realizada antes del estallido de la pandemia de la COVID-19, donde ocupó posiciones intermedias hasta situarse en las tres últimas ediciones por delante del entrenamiento personal individual. Por el contrario, en la encuesta internacional del 2023, un año más, sigue sin aparecer dentro del top-20.

**Puesto nº 4: Entrenamiento personal** Esta tendencia hace referencia al entrenamiento

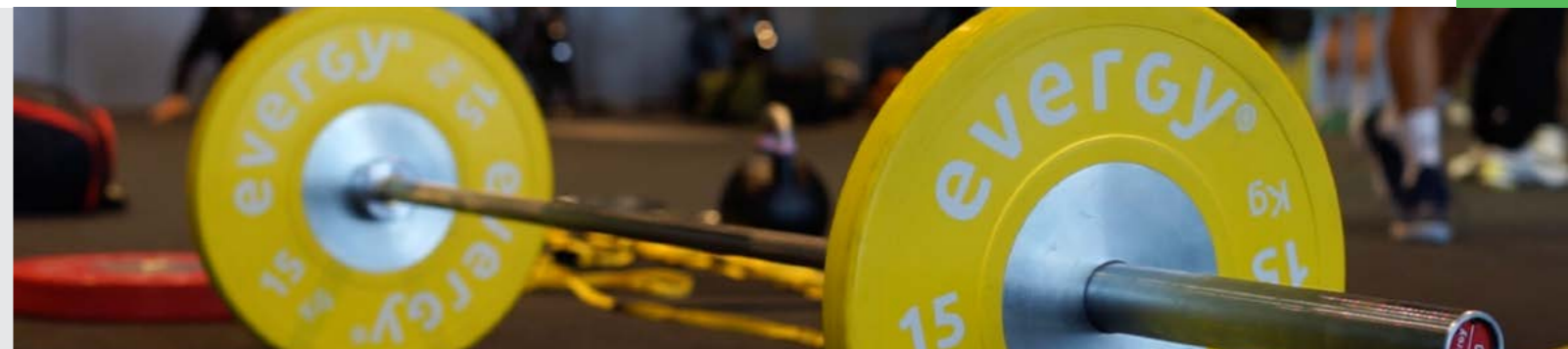
personal tradicional, en el que el entrenador dirige a un único cliente. Se mantiene dentro del top-5 en la encuesta nacional, su lugar habitual a excepción del año 2020, en el que bajó hasta la posición nº7. Además parece que recupera fuerza en la encuesta internacional, situándose en la posición nº6, tras el descenso hasta el décimo puesto en la edición de 2021.

### Puesto nº5: Regulación ejercicio de los profesionales de fitness

Esta tendencia sigue mostrando su relevancia en consonancia con la progresiva regulación de las profesiones del deporte en España iniciada hace unos años (COPLEF, 2019). Así sigue manteniéndose dentro del top-10 y asciende cuatro puestos desde el noveno que ocupó el año pasado. En la encuesta internacional de 2023, esta tendencia ocupó el puesto 18, manteniendo su ubicación habitual en posiciones muy discretas. Parece, por tanto, confirmarse que la relevancia dada a la regulación de los profesionales del sector es mucho mayor en el contexto de nuestro país que en el de otros países..

### Puesto nº 6: Programas de ejercicio y pérdida de peso.

A pesar de quedarse fuera del Top-5 repitiendo sexta posición igual que en la pasada edición, esta tendencia parece mantenerse en una posición estable dentro del panorama nacional. No obstante, en el panorama internacional desciente tres posiciones, hasta el octavo puesto. Si bien parece consolidarse a nivel nacional, en el ámbito internacional se debe estudiar su desempeño en futuras ediciones.



### Puesto nº 7: Programas de fitness para adultos mayores.

Hasta el momento, desde su inclusión en 2018, había aparecido en todas las ediciones de la encuesta española ocupando posiciones intermedias, de forma que el mantenimiento de esta séptima posición por segundo año consecutivo, muestra síntomas de consolidación. En la encuesta internacional 2023 experimentó un ascenso de 6 puestos hasta ocupar la cuarta posición.

### Puesto nº 8: Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIIT).

Esta tendencia, exclusiva de las encuestas españolas al ser propuesta por sus autores, no tiene equivalente en la encuesta internacional. Esta tendencia se diferencia del HIIT tradicional, a pesar de que aparece el factor intensidad, sus ejercicios principales son el equilibrio, coordinación y la fuerza funcional para mejorar la actividad diaria. En su estreno en la encuesta nacional ha logrado la octava posición.

### Puesto nº 9: Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)

Esta tendencia, exclusiva de las encuestas españolas al ser propuesta por sus autores, no tiene equivalente en la encuesta internacional y hace referencia al trabajo conjunto y coordinado de profesionales de distintas áreas (medicina, fisioterapia, ciencias del deporte, nutrición, psicología, etc.) con el objetivo de mejorar la salud de las personas, maximizando los beneficios mediante un abordaje multidisciplinar. Esta tendencia ocupa la novena posición, un puesto por debajo respecto a los años 2021 y 2022, logrando consolidarse dentro del top-10.

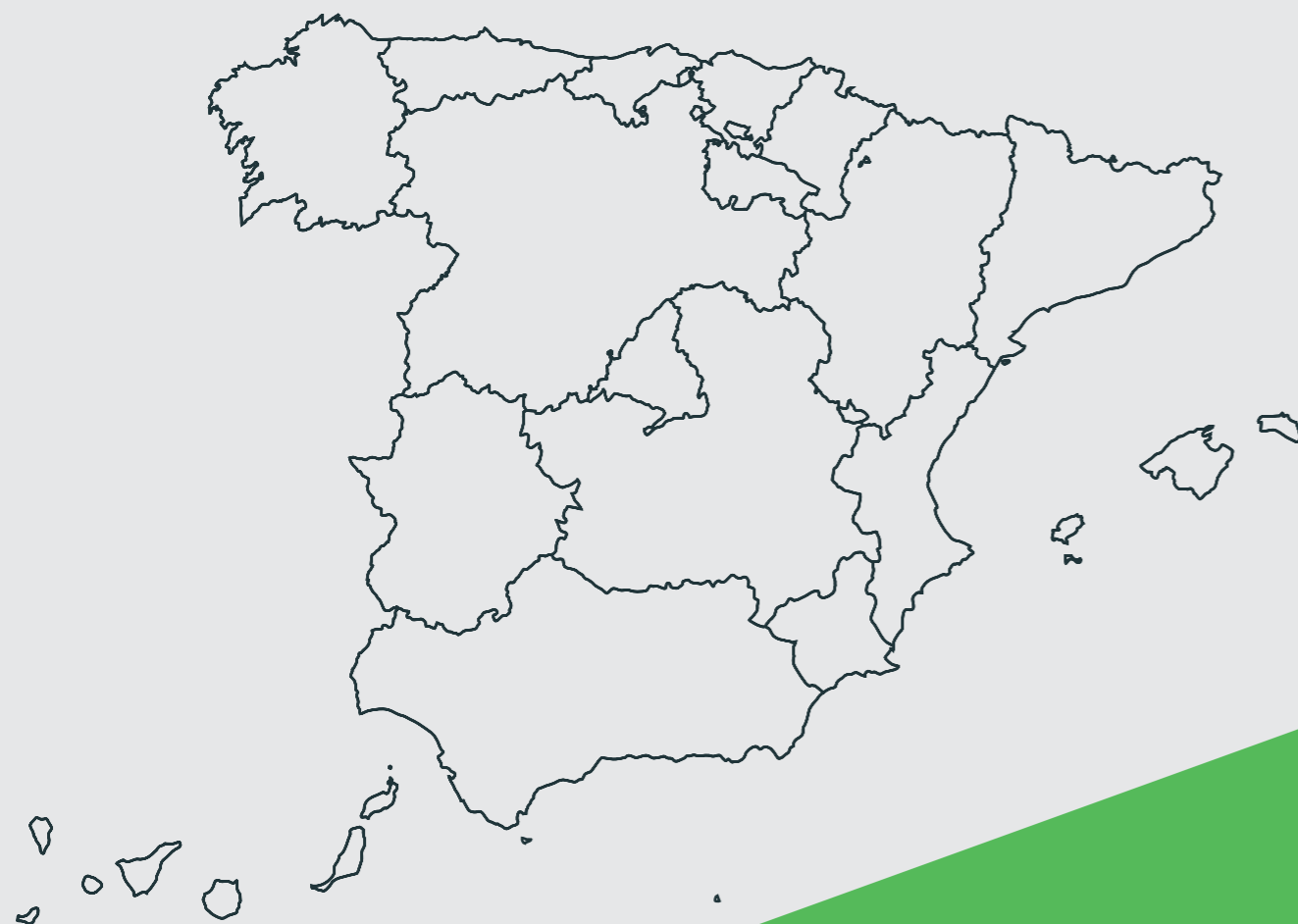
### Puesto nº 10: Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres).

Esta tendencia hace referencia a aquellos entrenamientos orientados a la fuerza que incorporan todo tipo de pesos libres tales como barra, mancuernas, kettlebells, balones medicinales, etc. (Thompson, 2019). Tras el ascenso de 13 puestos en la edición anterior, ha sufrido un

retroceso considerable al bajar 5 posiciones. A nivel internacional la progresión de esta tendencia sigue siendo positiva, ocupando el 2º puesto en el año 2023.

### Conclusiones

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



## Análisis por Comunidades Autónomas

A continuación, se muestra el orden de las Tendencias Fitness en España para 2024 obtenido para cada una de las cuatro primeras Comunidades Autónomas, lo que permite comparar las Tendencias situadas en las 20 primeras posiciones en cada una de las cuatro CCAA con las tendencias obtenidas en las mismas posiciones a nivel nacional.

CONDITIONING WEIGHTLIFTING STRENGTH HIIT

SINGULARWOD  
AÑOS

¡GRACIAS POR  
VUESTRA CONFIANZA

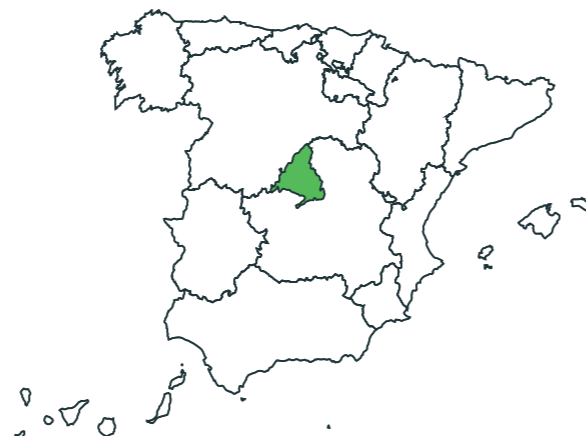
DURANTE ESTOS

10 AÑOS JUNTOS!

singularwod.com

## Tendencias fitness en Madrid

En la Comunidad de Madrid para 2024, “contratación de profesionales certificados” ocupa nuevamente al primer puesto. “Entrenamiento funcional de fitness” repite en el segundo puesto, completando el podio junto con “Programas de ejercicio para pérdida de peso”. Entre las tendencias que ascienden se encuentran “Programas de fitness para adultos mayores”, “Nutrición y fitness” o “Monitorización de los resultados”. Otras descienden varios puestos como “Entrenamiento personal”, “Actividades fitness al aire libre” o “Prevención/readaptación de lesiones”. Destaca la desaparición de “Tecnología portátil para vestir (wearables)” de la lista de las 20 principales tendencias para 2024.



Orden de Tendencias 2024 COMUNIDAD DE MADRID	Promedio Madrid
1. Contratación de profesionales “certificados”	8,19
2. Entrenamiento funcional de fitness	8,15
3. Programas de ejercicio para pérdida de peso	7,99
4. Entrenamiento personal	7,97
5. Programas de fitness para adultos mayores	7,88
6. Entrenamiento personal en pequeños grupos	7,86
7. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	7,75
8. Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres)	7,74
9. Nutrición y fitness (dieta saludable)	7,68
10. Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)	7,66
11. Clases de “pos-rehabilitación” o de mantenimiento físico	7,61
12. Equipos multidisciplinares de trabajo	7,57
13. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,56
14. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,55
15. Entrenamiento con el peso corporal	7,49
16. Clases colectivas (Group training)	7,47
17. Actividades de fitness al aire libre	7,44
18. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,42
19. Entrenamiento del corer	7,36
20. Apps de ejercicio para dispositivos móviles	7,31

## Tendencias fitness en Andalucía

En Andalucía, “Entrenamiento funcional de fitness” repite en el primer puesto. Al segundo puesto asciende “contratación de profesionales “certificados” y “entrenamiento personal en pequeños grupos” desciende del 2º al 3º puesto. Algunas tendencias tecnológicas, como “apps de ejercicio para teléfonos inteligentes” desaparece del top-20. Otro tipo de tendencias como “Iniciativa “Ejercicios es Medicina” de la ACSM” se ha colocado en la 8ª posición tras no encontrarse el año pasado en el top-20. Asimismo, algunas tendencias como “entrenamiento con el peso corporal”, “Búsqueda de nuevos nichos de mercado” o “Entrenamiento del CORE”, han desaparecido del top-20.



Orden de Tendencias 2024 ANDALUCÍA	Promedio Andalucía
1. Entrenamiento funcional de fitness	8,72
2. Contratación de profesionales “certificados”	8,58
3. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,33
4. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	8,30
5. Programas de fitness para adultos mayores	8,06
6. Equipos multidisciplinares de trabajo	8,00
7. Entrenamiento personal	7,99
8. Iniciativa “Ejercicio es Medicina” de la ACSM	7,99
9. Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)	7,92
10. Clases de “pos-rehabilitación”	7,87
11. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,87
12. Programas de ejercicio para la pérdida de peso	7,85
13. Actividades de fitness al aire libre	7,76
14. Clases colectivas	7,74
15. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,69
16. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,67
17. Tecnología portátil para “vestir” (wearables)	7,66
18. “Receta Deportiva”: Derivación a programas de ejercicio por profesionales sanitarios	7,64
19. Nutrición y fitness	7,58
20. Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres)	7,55

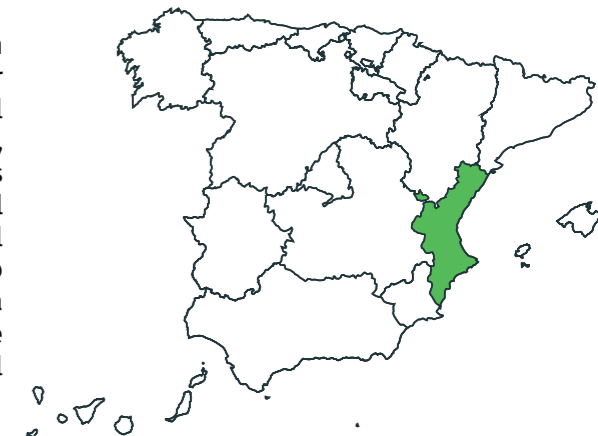
## Tendencias fitness en Cataluña

En Cataluña se han intercambiado respecto al año pasado el primer y segundo puesto las tendencias de “Contratación de profesionales certificados” y el “Entrenamiento funcional de fitness”. Para completar el podio la tendencia de “Entrenamiento personal” también ha ascendido una posición. Destaca el ascenso de “Entrenamiento Interválico de alta intensidad (HIIT)”, “Entrenamiento con peso corporal” y “Regulación ejercicio de los profesionales del fitness”. En cuanto a las que han retrocedido, las principales son “Programas fitness para adultos mayores” y “Apps de ejercicio para dispositivos móviles”. La única tendencia que ha desaparecido del Top-20, ha sido “Prevención/readaptación funcional de lesiones”.



## Tendencias fitness en la Comunidad Valenciana

En la Comunidad Valenciana, el “entrenamiento personal en pequeños grupos se mantiene en el primer puesto por tercer año consecutivo. “Entrenamiento personal” desciende hasta el 3º puesto y “Programas de ejercicio para la pérdida de peso”, asciende de la 4º a la 2º posición. Destacan algunas tendencias como “Entrenamiento funcional de fitness”, que asciende del puesto 10 al 5 o “Clases colectivas” que pasa del puesto 19 al 7. Aparecen nuevas tendencias como “Programas de ejercicio para combatir la obesidad”, “Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)”, y desaparecen otras como “Programas de promoción de la salud y ejercicio en el centro de trabajo” y el “Entrenamiento personal online”.



Orden de Tendencias 2024 CATALUÑA	Promedio Cataluña
1. Contratación de profesionales “certificados”	8,19
2. Entrenamiento funcional de fitness	8,17
3. Entrenamiento personal	7,92
4. Entrenamiento personal en pequeños grupos	7,87
5. Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres)	7,87
6. Programas de ejercicio para pérdida de peso	7,83
7. Entrenamiento con el peso corporal	7,79
8. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,70
9. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	7,68
10. Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)	7,67
11. Clases colectivas	7,63
12. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,62
13. Equipos multidisciplinares de trabajo	7,60
14. Actividades de fitness al aire libre	7,60
15. Nutrición y fitness (dieta saludable)	7,52
16. Programas de fitness para adultos mayores	7,51
17. Entrenamiento del core	7,37
18. Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector	7,30
19. Clases de “pos-rehabilitación”	7,29
20. Apps de ejercicio para dispositivos móviles	7,27

Orden de Tendencias 2024 COMUNIDAD VALENCIANA	Promedio Valencia
1. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,34
2. Programas de ejercicio para la pérdida de peso	8,25
3. Entrenamiento personal	8,22
4. Contratación de profesionales “certificados”	8,06
5. Entrenamiento funcional de fitness	7,88
6. Equipos multidisciplinares de trabajo	7,84
7. Clases colectivas	7,81
8. Clases de “pos-rehabilitación”	7,75
9. Actividades de fitness al aire libre	7,72
10.Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	7,69
11. Programas de fitness para adultos mayores	7,66
12. Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres)	7,66
13. Nutrición y fitness	7,66
14. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,53
15. Programas de ejercicio para combatir la obesidad	7,44
16. Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)	7,34
17. Centros Fitness Boutique	7,34
18. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,31
19. Iniciativa “Ejercicio es Medicina” de la ACSM	7,28
20. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,25

## Tendencias fitness en el resto CCAA

En el resto de comunidades autónomas, en el puesto 1, 2 están “Entrenamiento funcional de fitness”, y “Entrenamiento personal en pequeños grupos”, que repiten por segundo año consecutivo. EL tercer puesto lo ocupa “Contratación de profesionales certificados”, que asciende desde el puesto 5. Ascienden algunas tendencias como “Clases de pos-rehabilitación”, “clases colectivas”. Por el contrario, descienden otras tendencias como “Monitorización de los resultados”, “Actividades fitness al aire libre” y “Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres). Otras desaparecen el top-20 como, “Iniciativa “Ejercicio es Medicina de la ACSM”, y “Apps de ejercicio para dispositivos móviles”.



Orden de Tendencias 2024 RESTO CCAA	Promedio Resto CCAA
1. Entrenamiento funcional de fitness	8,67
2. Entrenamiento personal en pequeños grupos	8,33
3. Contratación de profesionales “certificados”	8,32
4. Entrenamiento personal	8,23
5. Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	8,15
6. Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)	7,96
7. Programas de ejercicio para la pérdida de peso	7,95
8. Programas de fitness para adultos mayores	7,83
9. Equipos multidisciplinares de trabajo	7,80
10. Clases de “pos-rehabilitación”	7,75
11. Entrenamiento de fuerza tradicional (basado en pesos libres)	7,67
12. Nutrición y fitness	7,57
13. Clases colectivas	7,54
14. Prevención/readaptación funcional de lesiones	7,54
15. Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	7,44
16. Entrenamiento con el peso corporal	7,43
17. Monitorización de los resultados de entrenamiento	7,31
18. Actividades de fitness al aire libre	7,29
19. Entrenamiento del core	7,16
20. Centros Fitness Boutique	7,11

## Valgo Investment


Consultoría Deportiva


+34) 671 08 14 18


info@valgo.es


www.valgo.es




 /valgoinvestment

 /valgoinvestment

 #valgoinvestment

 /valgoinvestment

 valgoformacion