



## Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2026

*National survey of fitness trends in Spain for 2026*

### Autores

Óscar L. Veiga<sup>1</sup>  
Juan José Palos<sup>2</sup>  
Manel Valcarce-Torrente<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universidad Autónoma de Madrid (UAM) (España)  
<sup>2,3</sup> Universidad Alfonso X el Sabio (UAX) (España)

Autor de correspondencia:  
Óscar L. Veiga  
[oscar.veiga@uam.es](mailto:oscar.veiga@uam.es)

Recibido: 28-10-25  
Aceptado: 12-12-25

### Cómo citar en APA

L. Veiga, Óscar, Palos, J. J., & Valcarce-Torrente, M. (2026). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2026. *Retos*, 76, 371-390. <https://doi.org/10.47197/retos.v76.117986>

### Resumen

**Introducción:** Esta décima edición de la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España tiene como propósito analizar el estado actual del sector y su alineación con el contexto internacional.

**Objetivo:** identificar las 20 tendencias que los profesionales del fitness consideran más probables para el año 2026 y compararlas con las tendencias globales reportadas por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) para 2025.

**Metodología:** se replicó la metodología del estudio internacional del ACSM, incluyendo un total de 56 posibles tendencias. La encuesta fue distribuida por correo electrónico a 6.980 profesionales del fitness y difundida a través de redes sociales y boletines institucionales. La tasa de respuesta fue del 4,52 %, con 318 participantes (27,2 % mujeres).

**Resultados:** las cinco tendencias mejor posicionadas para 2026 fueron, en orden decreciente: "entrenamiento funcional", "entrenamiento en grupos reducidos", "entrenamiento personal", "programas de fitness para adultos mayores" y "entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)". En total, 14 tendencias coincidieron con las de 2025, con siete presentes en el top-10, aunque con variaciones en su orden.

**Discusión:** las modalidades de entrenamiento continuaron siendo predominantes (6 de 20), destacando el auge del entrenamiento funcional. Asimismo, tres tendencias vinculadas con la prescripción del ejercicio en poblaciones clínicas ingresaron por primera vez al top-20 nacional. En comparación con el estudio internacional, se observaron 11 coincidencias, aunque con posiciones diferentes, evidenciando una menor valoración nacional de la tecnología digital.

**Conclusiones:** estos hallazgos reflejan un sector dinámico, innovador y en constante evolución, que abre nuevas oportunidades de desarrollo profesional.

### Palabras clave

Encuesta española de fitness; encuesta ACSM; industria del fitness; tendencias del fitness.

### Abstract

**Introduction:** This tenth edition of the National Survey of Fitness Trends in Spain aims to analyze the current state of the sector and its alignment with the international context.

**Objective:** To identify the 20 trends that fitness professionals consider most likely for the year 2026 and to compare them with the global trends reported by the American College of Sports Medicine (ACSM) for 2025.

**Methodology:** The methodology of the ACSM international study was replicated, including a total of 56 possible trends. The survey was distributed via email to 6,980 fitness professionals and disseminated through social media and institutional newsletters. The response rate was 4.52 %, with 318 participants (27.2 % women).

**Results:** The five highest-ranked trends for 2026 were, in descending order: functional fitness training, small group training, personal training, fitness programs for older adults, and high-intensity functional training (HIFT). In total, 14 of the 20 trends coincided with those from 2025, with seven remaining in the top 10, though in a different order.

**Discussion:** Training modalities continued to be predominant (6 out of 20), highlighting the growing popularity of functional fitness training. In addition, three trends related to exercise prescription for clinical populations entered the national top 20 for the first time. Compared with the international survey, 11 coinciding trends were observed, although in different positions, indicating a lower national valuation of digital technology.

**Conclusions:** These findings reflect a dynamic, innovative, and constantly evolving sector that opens new opportunities for professional development.

### Keywords

ACSM survey; fitness industry; fitness trends; Spanish fitness survey.

## Introducción

Desde 2006, el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM: American College of Sports Medicine) publica anualmente la encuesta mundial sobre tendencias de fitness (Thompson, 2006-2023; A'Naja et al., 2024a; A'Naja et al., 2024b). Este proyecto, que recopila información de miles de profesionales en todo el mundo, identifica las 20 tendencias de fitness más relevantes para el año siguiente y sirve como herramienta estratégica para el ámbito empresarial, académico y profesional, contribuyendo al crecimiento sostenible de la industria del fitness y la salud (A'Naja et al., 2024b).

España fue el primer país en adaptar esta metodología a escala nacional, acumulando diez ediciones publicadas (de la Cámara et al., 2020; Veiga et al., 2017-2025). Este seguimiento ha permitido analizar la evolución del sector español, detectar particularidades regionales y comparar sus resultados con las tendencias internacionales. Estudios previos han mostrado una notable estabilidad en el ranking nacional y ciertas discrepancias respecto a las encuestas globales, especialmente en el uso de tecnología por parte de usuarios y profesionales (A'Naja et al., 2024b). Asimismo, destacan como rasgos característicos del mercado español la popularidad de modalidades de entrenamiento y el creciente valor otorgado a la contratación de profesionales certificados (Veiga et al., 2025).

En paralelo, diversos grupos internacionales han replicado o adaptado la metodología del ACSM en sus respectivos contextos, como México (Chávez et al., 2025), Portugal (Franco et al., 2024), Chile (Ramírez et al., 2024), Colombia (Reyes et al., 2024) y Turquía (Batrakoulis et al., 2024). Este interés ha propiciado también estudios comparativos que analizan similitudes y particularidades entre regiones, como la encuesta global (Kercher et al., 2023), el análisis del sur de Europa (Batrakoulis et al., 2023) o el estudio iberoamericano de tendencias de fitness (Palos et al., 2025). Aunque la literatura ha crecido notablemente, aún se dispone de escasa información en regiones como África, Oceanía o Europa del Este, lo que limita la comprensión global de la evolución del sector.

En España, la edición más reciente situó en las primeras posiciones tendencias relacionadas con la pérdida de peso, el entrenamiento personal, las modalidades de entrenamiento, el uso de tecnología y nuevos modelos de negocio (Veiga et al., 2025). A lo largo del tiempo, se han mantenido como tendencias recurrentes el entrenamiento personal, el ejercicio para bajar de peso, los programas de fitness para adultos mayores, el entrenamiento de fuerza tradicional y la contratación de profesionales certificados (Veiga et al., 2025). Sin embargo, las encuestas internacionales recientes del ACSM muestran un mayor protagonismo de tecnologías como los wearables o las aplicaciones móviles, y de tendencias orientadas al bienestar y la salud mental, tales como el health & wellness coaching o el desarrollo atlético juvenil (A'Naja et al., 2024a). Estas diferencias subrayan la necesidad de analizar el contexto cultural, económico y formativo que define cada mercado.

Mantener la serie histórica de la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España resulta esencial para comprender la evolución del sector en el país, identificar cambios emergentes y consolidar patrones previos, además de permitir comparaciones con otras regiones y con las tendencias internacionales del ACSM. Por tanto, el objetivo del presente estudio es identificar las 20 tendencias de fitness que los profesionales españoles consideran más relevantes para 2026 y comparar estos resultados con la edición anterior y con las tendencias globales publicadas por el ACSM para 2025.

## Método

El presente estudio siguió un enfoque cuantitativo, de carácter descriptivo y exploratorio, basado en encuesta, con el objetivo de identificar y priorizar las principales tendencias del fitness en España para el año 2026, siguiendo la metodología empleada en las Encuestas Internacionales sobre Tendencias de Fitness realizadas anualmente por el American College of Sports Medicine (ACSM) desde 2006 (Thompson, 2006-2023; A'Naja et al., 2024a, 2024b).

La investigación se diseñó para permitir la comparabilidad longitudinal con ediciones previas nacionales e internacionales, aplicando procedimientos estandarizados de recogida, análisis y presentación de los datos, de acuerdo con el protocolo metodológico del ACSM. La mayor parte del proceso metodológico

se desarrolló durante el año 2025 y los datos se analizaron de forma agregada para la elaboración del ranking final de tendencias.

### **Participantes**

La población diana estuvo constituida por profesionales del sector del fitness en España. La encuesta fue enviada inicialmente a 7.265 profesionales incluidos en la base de datos de Valgo Consulting; 285 correos electrónicos fueron devueltos, resultando en 6.980 destinatarios válidos. Adicionalmente, el cuestionario fue difundido a través de redes sociales y boletines institucionales de organizaciones profesionales del sector (COLEF, NSCA Spain, FAGDE y FNEID), ampliando así el alcance potencial de la muestra.

Se obtuvieron un total de 318 respuestas válidas, lo que representa una tasa de respuesta del 4,52 %. Aunque esta tasa es reducida y constituye una limitación inherente a las encuestas online de participación voluntaria, la muestra incluyó profesionales procedentes de todas las comunidades autónomas, garantizando una amplia representación geográfica del sector del fitness en España.

### **Procedimiento**

La recogida de datos se realizó mediante una encuesta online, administrada a través de la plataforma Google Forms. El cuestionario se distribuyó inicialmente por correo electrónico a la base de datos de Valgo Consulting y, posteriormente, se difundió mediante canales institucionales y redes sociales profesionales para maximizar la participación.

La plataforma utilizada restringió la duplicación de respuestas dentro de un mismo dispositivo y registró automáticamente la dirección IP de los participantes. No obstante, no se implementaron controles adicionales específicos para la detección de respuestas duplicadas. La participación fue voluntaria y anónima, y los datos se recopilaron exclusivamente con fines de investigación.

### **Instrumento**

El instrumento principal consistió en un cuestionario estructurado basado en el modelo oficial de las encuestas de tendencias del ACSM. Para la edición española de 2026 se incluyeron 49 de las 50 tendencias propuestas por el ACSM; una de ellas (“entrenamiento de movilidad y recuperación”) fue omitida por error en la versión final del cuestionario. Asimismo, se incorporaron seis tendencias adicionales incluidas en el top-30 de la edición española anterior, con el objetivo de mantener la comparabilidad longitudinal y reflejar la especificidad del mercado español. El listado completo de tendencias se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1. Potenciales tendencias para 2025

	Nombre o denominación	Categorías	Criterio selección
1	Gimnasios comerciales o multipropósito	Entornos de ejercicio físico	ACSM
2	Centros de fitness con integración médica	Entornos de ejercicio físico	ACSM
3	Fitness y recuperación en casa	Entornos de ejercicio físico	ACSM
4	Actividades de fitness al aire libre	Entornos de ejercicio físico	ACSM
5	Clubes de salud y spas premium	Entornos de ejercicio físico	ACSM
6	Estudios de fitness especializados	Entornos de ejercicio físico	ACSM
7	Gimnasios de bajo coste o económicos	Entornos de ejercicio físico	Top-30 España 2025
8	Estudios boutique de fitness	Entornos de ejercicio físico	Top-30 España 2025
9	Clubes deportivos y recreativos para adultos	Ejercicio estructurado	ACSM
10	Clases de ejercicio en grupo	Ejercicio estructurado	ACSM
11	Entrenamiento personal (presencial, online, híbrido)	Ejercicio estructurado	ACSM
12	Entrenamiento en pequeños grupos	Ejercicio estructurado	ACSM
13	Contratación de profesionales del ejercicio certificados	Modelo de negocio del fitness	ACSM
14	Reembolso para profesionales del ejercicio cualificados	Modelo de negocio del fitness	ACSM
15	Opciones de membresía flexibles	Modelo de negocio del fitness	ACSM
16	Programas de fitness y bienestar patrocinados por empleadores	Modelo de negocio del fitness	ACSM
17	Coaching en salud/bienestar	Modelo de negocio del fitness	ACSM
18	Evaluación de resultados	Modelo de negocio del fitness	Top-30 España 2025
19	Búsqueda de nuevos nichos de mercado	Modelo de negocio del fitness	Top-30 España 2025
20	Ejercicio en el tratamiento del cáncer	Prescripción de ejercicio en poblaciones clínicas	ACSM
21	Ejercicio en el tratamiento y manejo de enfermedades crónicas	Prescripción de ejercicio en poblaciones clínicas	ACSM
22	Ejercicio para enfermedades neurodegenerativas	Prescripción de ejercicio en poblaciones clínicas	ACSM

23	Ejercicio en rehabilitación física y entrenamiento adaptado	Prescripción de ejercicio en poblaciones clínicas	ACSM
24	Entrenamiento inclusivo y neutral respecto al peso	Prescripción de ejercicio poblaciones especiales	ACSM
25	Programas de ejercicio para personas neurodivergentes	Prescripción de ejercicio poblaciones especiales	ACSM
26	Programas de ejercicio para adultos mayores	Prescripción de ejercicio poblaciones especiales	ACSM
27	Promoción de estilos de vida activos en jóvenes	Prescripción de ejercicio poblaciones especiales	ACSM
28	Desarrollo atlético en jóvenes	Prescripción de ejercicio poblaciones especiales	ACSM
29	Fitness en pre y posparto	Prescripción de ejercicio poblaciones especiales	ACSM
30	Equilibrio, fluidez y fuerza del core	Modalidades de entrenamiento	ACSM
31	Entrenamiento con el propio peso corporal	Modalidades de entrenamiento	ACSM
32	Entrenamiento en circuito	Modalidades de entrenamiento	ACSM
33	Entrenamiento funcional (FFT)	Modalidades de entrenamiento	ACSM
34	Entrenamiento por intervalos de alta intensidad (HIIT)	Modalidades de entrenamiento	ACSM
35	Ejercicio de bajo impacto/amigable con las articulaciones	Modalidades de entrenamiento	ACSM
36	Entrenamiento de movilidad y recuperación	Modalidades de entrenamiento	ACSM
37	Halterofilia y levantamiento de potencia	Modalidades de entrenamiento	ACSM
38	Entrenamiento de fuerza tradicional	Modalidades de entrenamiento	ACSM
39	Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT)	Modalidades de entrenamiento	Top-30 España 2025
40	Tecnología fitness basada en IA	Tecnología digital	ACSM
41	Tecnología de entrenamiento basada en datos	Tecnología digital	ACSM
42	Plataformas de fitness gamificadas	Tecnología digital	ACSM
43	Programas de fitness dirigidos por influencers/embajadores	Tecnología digital	ACSM
44	Aplicaciones móviles de ejercicio	Tecnología digital	ACSM
45	Tecnología vestible	Tecnología digital	ACSM
46	Ejercicio para la salud mental	Programación de ejercicio	ACSM
47	Ejercicio para el control del peso	Programación de ejercicio	ACSM
48	Ejercicio para el equilibrio hormonal	Programación de ejercicio	ACSM
49	Ejercicio es Medicina	Programación de ejercicio	ACSM
50	Medicina del estilo de vida	Programación de ejercicio	ACSM
51	Nutrición y alimentación saludable en programas de fitness	Programación de ejercicio	Top-30 España 2025
52	Terapias de estimulación muscular eléctrica	Tecnologías de recuperación	ACSM
53	Terapias de calor y frío (terapias térmicas)	Tecnologías de recuperación	ACSM
54	Terapias con luz	Tecnologías de recuperación	ACSM
55	Terapias de autorregulación neurológica	Tecnologías de recuperación	ACSM
56	Terapias por percusión, vibración y compresión	Tecnologías de recuperación	ACSM

Cada tendencia fue evaluada mediante una escala Likert de 1 a 10 puntos, siguiendo el procedimiento estándar del ACSM. La fiabilidad interna de la escala no fue evaluada, dado que el instrumento no está concebido como una escala psicométrica, sino como una matriz de ítems independientes orientados a la priorización y elaboración de rankings.

Además de la valoración de tendencias, el cuestionario incluyó variables sociodemográficas y profesionales, tales como sexo, edad, comunidad autónoma, años de experiencia, ámbito profesional, nivel de formación, ocupación, lugar de trabajo e ingresos anuales. Estas variables permitieron caracterizar a la muestra y contextualizar los resultados obtenidos.

## Resultados

### *Descripción de la muestra*

Las características descriptivas de la muestra se presentan en la Tabla 2. La mayoría de los participantes fueron hombres, mientras que las mujeres representaron el 27,2% del total. La distribución por edad mostró una representación amplia de todas las franjas, siendo los grupos más numerosos los de 35-44 años (28,8 %), 45-54 años (27,5 %) y 22-34 años (24,1 %).

En relación con la experiencia profesional, el 69,3 % de los encuestados cuenta con más de diez años en el sector del fitness. El 43,4 % desarrolla su labor principal en el ámbito del fitness comercial y el 80,1 % se encuentra trabajando de forma activa. Para el 76,9 %, el fitness constituye su ocupación principal.

Tabla 2. Características descriptivas de la muestra

Sexo	
Mujer	27,2
Hombre	72,5
Edad	
Menor 21 años	3,2
De 22 a 34 años	24,1
De 35 a 44 años	28,8
De 45 a 54 años	27,5
Mayor 55 años	16,4
Años de experiencia en el sector	
Menos de 1 año	3,2
De 1 a 3 años	6,6
De 4 a 6 años	8,5
De 7 a 9 años	7,6
De 10 a 20 años	33,9
Más de 20 años	35,4
No tengo experiencia en el sector	4,7
Lugar de trabajo	
Centro privado	34,8
Centro público	29,1
Estudio o boutique	12,0
Espacios al aire libre	2,2
A domicilio	2,2
Trabajo principalmente online	2,5
Otro	17,2
Sector fitness en el que trabaja	
Fitness comercial	43,4
Fitness comunitario	14,2
Fitness corporativo	17,1
Fitness médico	11,7
Otros	13,6
Situación laboral en sector fitness	
Ocupación principal	76,9
Segunda ocupación	7,3
Tercera ocupación o más	0,6
Actualmente no trabajo en el sector del fitness	15,2
Dedicación al sector del fitness	
Trabajo a tiempo completo	60,8
Trabajo a tiempo parcial sin otro trabajo	7,9
Trabajo a tiempo parcial con otro trabajo	11,4
He trabajado en el sector pero he cambiado	3,8
No trabajo actualmente en el sector, soy estudiante	2,2
Otros	13,9

Nota: los datos son presentados en porcentaje (%)

Respecto al lugar de trabajo, el 34,8 % se desempeña en centros privados, el 29,1 % en centros de gestión pública, el 12,0 % en estudios boutique, el 2,2 % en espacios al aire libre y el 4,7 % en entornos online o desde el domicilio. La Tabla 3 recoge la distribución de ocupaciones e ingresos: el 45,6 % ocupa puestos intermedios o de responsabilidad (propietario, gerente, director técnico o coordinador), el 68,0 % posee titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y el 54 % declara ingresos anuales inferiores a 35.000 €.

Tabla 3. Ocupaciones, formación y nivel de ingresos de los encuestados

Ocupación	
Propietario centro/Empresario	22,5
Gerente	12,7
Director técnico	10,4
Coordinador/a	6,6
Monitor/a multidisciplinar	7,6
Monitor/a de sala	0,3
Monitor/a de clases colectivas	2,2
Entrenador/a personal (a tiempo completo)	8,5
Entrenador/a personal (a tiempo parcial)	5,7
Profesor/a	5,7
Profesional de la salud (médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	1,6
Estudiante graduado/a	0,6
Estudiante no graduado	1,9
Ninguno. No estoy trabajando en el sector del fitness	7,9
Otros	5,8

Titulación/Formación	
Titulación universitaria relacionada con CAFYD	68,0
Titulación universitaria no relacionada con CAFYD	11,1
Titulación de Formación Profesional Superior relacionada con AFYD	9,8
Titulación de Formación Profesional Superior relacionada con AFYD	1,3
Otros	9,8
Ingresos brutos anuales	
Menos de 10.000 €	9,8
De 10.000 a 14.999 €	6,6
De 15.000 a 19.999 €	8,2
De 20.000 a 24.999 €	13,9
De 25.000 a 29.999 €	9,8
De 30.000 a 34.999 €	5,7
De 35.000 a 39.999 €	7,6
De 40.000 a 44.999 €	4,7
De 45.000 a 49.999 €	3,2
Más de 50.000 €	11,8
No tengo ingresos derivados de trabajar del sector del fitness	15,8

**Nota:** los datos son presentados en porcentaje (%). CAFYD: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

### **Ranking de tendencias de fitness 2026**

El ranking del top-20 de tendencias para 2026 se presenta en la Tabla 4, junto con la posición correspondiente en la edición nacional anterior (2025) y en la encuesta internacional del ACSM 2025. Esta tabla resume los principales resultados y facilita la comparación interanual y con el ranking internacional.

En la edición 2026, el entrenamiento funcional de fitness ocupa la primera posición, seguido de entrenamiento en pequeños grupos, entrenamiento personal, programas de fitness para adultos mayores y entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT).

### **Comparación con la edición anterior (España 2025 vs. 2026)**

Se observa una elevada coincidencia entre ambas ediciones nacionales, con 14 tendencias compartidas dentro del top-20. Siete de ellas coinciden en el top-10 con posiciones muy similares respecto al año anterior.

Determinadas tendencias experimentan cambios relevantes. El entrenamiento tradicional de fuerza desciende de la 9.<sup>a</sup> a la 16.<sup>a</sup> posición y las aplicaciones móviles de ejercicio pasan del 8.<sup>o</sup> al 20.<sup>o</sup> lugar. Por otro lado, ingresan en el top-20 nacional varias tendencias relacionadas con ejercicio para la salud y la rehabilitación, como ejercicio en el tratamiento del cáncer, ejercicio en enfermedades crónicas, rehabilitación física y entrenamiento adaptado, así como estudios de fitness especializados, entrenamiento de control corporal, equilibrio y core y entrenamiento en circuito.

Las tendencias que dejan de formar parte del top-20 respecto a 2025 son: entrenamiento con peso corporal, clases colectivas, actividades de fitness al aire libre, equipos multidisciplinarios, gimnasios low-cost y búsqueda de nuevos nichos de mercado.

### **Comparación con la encuesta internacional ACSM 2025**

La correspondencia entre la edición española y la encuesta internacional del ACSM 2025 es menor que en años previos, con nueve tendencias coincidentes dentro del top-20.

Cuatro tendencias son exclusivas del ranking español: HIFT, nutrición y alimentación saludable en programas de fitness, estudios boutique de fitness y monitorización de resultados.

Las tendencias que aparecen en el ranking internacional pero no alcanzan el top-20 nacional incluyen: tecnología de entrenamiento basada en datos, ejercicio para la salud mental, coaching de salud y bienestar, desarrollo atlético juvenil, programas liderados por influencers, clases de ejercicio bajo demanda, Ejercicio es Medicina, medicina del estilo de vida, terapias de calor y frío, entre otras.

En el top-5, solo programas de fitness para adultos mayores coinciden entre ambas encuestas. La tendencia líder en España, entrenamiento funcional de fitness, ocupa la 9.<sup>a</sup> posición a nivel internacional, mientras que la tendencia número 1 global, tecnología wearable, se sitúa en la 7.<sup>a</sup> posición del ranking español.

## Tendencias que suben, bajan o emergen

Los principales ascensos corresponden a tendencias relacionadas con salud, rehabilitación y especialización de servicios. Las caídas más pronunciadas se observan en tendencias consolidadas en años previos, como el entrenamiento tradicional de fuerza o las aplicaciones móviles. Asimismo, varias tendencias orientadas a tecnología o salud mental, muy relevantes a nivel internacional, presentan menor protagonismo en el contexto español.

Tabla 4. Ranking de tendencias de fitness en las últimas encuestas nacionales (años 2026 y 2025) y en la última encuesta internacional (año 2025)

Tendencias Encuesta Nacional 2026 (Presente estudio)		Tendencias Encuesta Nacional 2025 (Veiga et al., 2025)		Tendencias Encuesta Internacional 2025 (A'Naja et al., 2024)	
1	Entrenamiento de fitness funcional	1	Ejercicio para bajar de peso	1	Tecnología wearable (tecnología portátil vestible)
2	Entrenamiento en grupos reducidos	2	Entrenamiento personal	2	Aplicaciones móviles de ejercicio
3	Entrenamiento personal (presencial, online o híbrido)	3	Entrenamiento en pequeños grupos	3	Programas de fitness para adultos mayores
4	Programas de fitness para adultos mayores	4	Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIIT)*	4	Ejercicio para bajar de peso
5	Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (HIFT)*	5	Programas de fitness para adultos mayores	5	Entrenamiento de fuerza tradicional
6	Ejercicio para el control del peso	6	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)	6	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)
7	Tecnología wearable	7	Entrenamiento funcional de fitness	7	Tecnología de entrenamiento basada en datos
8	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)	8	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	8	Ejercicio para la salud mental
9	Ejercicio en el tratamiento del cáncer	9	Entrenamiento de fuerza tradicional (uso de pesas y máquinas)	9	Entrenamiento de fitness funcional
10	Estudios de fitness especializados	10	Programas de nutrición y dieta saludable*	10	Coaching de salud y bienestar
11	Nutrición y alimentación saludable en programas de fitness*	11	Contratación de profesionales titulados/certificados en ejercicio	11	Desarrollo atlético juvenil
12	Ejercicio en el tratamiento y manejo de enfermedades crónicas	12	Tecnología wearable (tecnología portátil vestible)	12	Programas de fitness liderados por influencers o embajadores
13	Ejercicio en rehabilitación física y entrenamiento adaptado	13	Entrenamiento con peso corporal	13	Actividades de fitness al aire libre
14	Contratación de profesionales titulados/certificados	14	Estudios boutique de fitness	14	Clases de ejercicio bajo demanda**
15	Estudios boutique de fitness*	15	Clases colectivas (group training)*	15	Contratación de profesionales titulados/certificados
16	Entrenamiento de fuerza tradicional	16	Actividades de fitness al aire libre (fitness outdoor)	16	Entrenamiento personal (presencial, online o híbrido)
17	Monitorización de los resultados de entrenamiento*	17	Equipos multidisciplinares de trabajo (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas y GCAFYD)	17	El ejercicio es medicina
18	Entrenamiento de control corporal, equilibrio y core	18	Gimnasios económicos y "low cost"*	18	Entrenamiento con peso corporal
19	Entrenamiento en circuito	19	Monitorización de los resultados de entrenamiento*	19	Medicina del estilo de vida
20	Aplicaciones móviles de ejercicio	20	Búsqueda de nuevos nichos de mercado en el sector del fitness*	20	Terapias de frío y calor

Nota: Las tendencias en "negrita" muestran diferencias en las tendencias identificadas dentro del top 20 entre las encuestas nacionales de 2026 y 2025; las tendencias en "cursiva" muestran diferencias dentro del top-20 entre la encuesta nacional de 2026 y la encuesta internacional para 2025 realizada por la ACSM; \*Tendencias propias de la encuesta española que no son contempladas en la encuesta internacional. \*\*Tendencia no incluida en la encuesta española. GCAFYD Graduados/Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

A continuación, se presentan y discuten las 20 tendencias de fitness más relevantes identificadas en la encuesta nacional para el año 2026.

1. Entrenamiento de fitness funcional. Esta tendencia recupera en 2026 la primera posición del ranking nacional, tras haber descendido al séptimo puesto en la edición anterior. Esta tendencia, que durante varios años lideró la encuesta nacional y se mantuvo de forma constante en el top-5 desde 2021, reafirma su papel como una de las modalidades más valoradas por los profesionales del sector español. Su finalidad principal es mejorar la capacidad funcional del individuo para afrontar con mayor eficacia las demandas de la vida diaria y del movimiento humano, mediante ejercicios multiarticulares que integran

fuerza, movilidad, coordinación, equilibrio y resistencia. Con raíces en la rehabilitación física y ocupacional, el entrenamiento funcional ha evolucionado hacia un enfoque integral del acondicionamiento físico, combinando objetivos de rendimiento, prevención de lesiones y bienestar general (Erices-Olivo et al., 2023). Su capacidad de adaptación a distintas edades, niveles y contextos lo convierte en una herramienta esencial tanto en programas de salud como de entrenamiento deportivo. En el ámbito internacional, el entrenamiento funcional ocupa el noveno puesto en la encuesta global del ACSM, manteniéndose entre las tendencias más relevantes a nivel mundial. Su retorno al primer lugar en España refleja la consolidación de un modelo de entrenamiento más versátil, personalizado y orientado a la funcionalidad, en línea con las demandas actuales del sector del fitness.

2. Entrenamiento en grupos reducidos. El entrenamiento en pequeños grupos alcanza en 2026 la segunda posición del ranking nacional, consolidándose como una de las modalidades más valoradas por los profesionales del sector. Esta tendencia surge como una alternativa más accesible y económica al entrenamiento personal tradicional, ya que permite al entrenador trabajar con grupos reducidos de entre dos y cinco personas, ofreciendo una atención individualizada y adaptada a las necesidades de cada participante, pero a un coste inferior. Esta tendencia tiende a situarse por encima del propio entrenamiento personal, y en la actualidad mantiene su presencia dentro del top-5 nacional por sexto año consecutivo. Su éxito radica en la capacidad de combinar los beneficios del acompañamiento técnico con la motivación y cohesión social que genera el trabajo en grupo, favoreciendo la adherencia y la sostenibilidad de la práctica física a largo plazo. La individualización del ejercicio, el trabajo en equipo y el apoyo interdisciplinario son elementos fundamentales para optimizar los beneficios del entrenamiento, aspectos que se integran de manera efectiva en este formato para generar mayor motivación y adherencia (Wayment & McDonald, 2017). A pesar de su creciente relevancia en España, esta tendencia no figura en el top-20 de la encuesta internacional del ACSM, lo que sugiere que el modelo de entrenamiento grupal personalizado constituye una característica distintiva del mercado español, orientado a la interacción social y al acompañamiento cercano del usuario.

3. Entrenamiento personal (presencial, online, híbrido). El entrenamiento personal ocupa la tercera posición en la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España 2026, perdiendo un puesto respecto a la edición anterior, pero manteniéndose como una de las modalidades más valoradas. Esta tendencia se refiere al entrenamiento tradicional en el que el profesional trabaja de forma presencial y exclusiva con un cliente, con el objetivo de planificar, supervisar y adaptar un programa de ejercicio ajustado a sus necesidades, capacidades y metas individuales. El proceso implica una colaboración directa entre entrenador y cliente para establecer objetivos, diseñar estrategias de acción, evaluar el estado físico y monitorizar los progresos de manera continua. En España, esta tendencia ha mostrado una estabilidad notable en los últimos años, situándose de forma constante entre las cinco primeras posiciones del ranking, mientras que a nivel internacional ocupa el puesto 16 en la encuesta global del ACSM. El éxito y la consolidación del entrenamiento personal dependen no solo de las competencias técnicas del profesional, sino también de sus habilidades psicológicas, emocionales e interpersonales, que resultan esenciales para generar adherencia, compromiso y satisfacción en los clientes (Vila-Lorenzo & Luján, 2024). En los últimos años, la figura del entrenador personal en España ha experimentado un crecimiento sostenido en la demanda de servicios, aunque persisten desafíos asociados al intrusismo laboral, la falta de regulación profesional y la estabilidad económica del sector. No obstante, el entrenamiento personal continúa siendo una tendencia clave dentro del mercado del fitness español, al representar el máximo exponente de la atención individualizada y de la calidad en la prestación de servicios orientados al bienestar y la mejora del rendimiento físico.

4. Programas de fitness para adultos mayores. Esta tendencia sube a la cuarta posición del ranking nacional, consolidándose como una de las tendencias más relevantes tanto en España como a nivel internacional, donde ocupa el tercer lugar en la encuesta global del ACSM. Esta tendencia se centra en la planificación y supervisión de programas de ejercicio físico dirigidos a personas mayores de 60 años, diseñados y controlados por profesionales cualificados para garantizar su seguridad, eficacia y adaptación a las necesidades específicas de cada participante. Con el aumento sostenido de la esperanza de vida y el envejecimiento poblacional, España se consolida como uno de los países con mayor longevidad del mundo. Por este motivo, estos programas adquieren una importancia creciente dentro del ámbito de la salud pública y la promoción del bienestar (Izquierdo et al., 2021). El ejercicio físico regular en adultos mayores no solo mejora la condición física y funcional, sino que también contribuye al bienestar psicológico y social, fortaleciendo la autonomía, la calidad de vida y la integración comunitaria (Smith

et al., 2023). Diversos estudios han demostrado que los programas multicomponentes, que incluyen ejercicio aeróbico, fuerza, equilibrio, movilidad y resistencia, generan mejoras significativas en la capacidad funcional y la prevención de caídas, además de reducir los niveles de ansiedad y depresión asociados al envejecimiento (Tarumi et al., 2022). En este contexto, la consolidación de esta tendencia en el top-5 nacional refleja la creciente profesionalización del sector en la atención a este grupo de población y la necesidad de integrar el ejercicio físico como pilar esencial del envejecimiento saludable y activo.

5. Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (HIFT). Esta modalidad de entrenamiento mantiene en 2026 una posición destacada dentro del top-5 nacional, ocupando el quinto lugar tras haber alcanzado el cuarto en la edición anterior. Esta tendencia, exclusiva de la encuesta española, combina los principios del entrenamiento funcional con la alta intensidad, diferenciándose del entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) por incorporar ejercicios multimodales orientados a mejorar la fuerza, la coordinación, el equilibrio y la capacidad funcional para las actividades de la vida diaria. El HIFT busca optimizar el rendimiento físico a través de sesiones breves y exigentes que estimulan de forma simultánea los sistemas neuromuscular y metabólico, promoviendo mejoras en la fuerza, la potencia y la composición corporal. Un ejemplo representativo de esta modalidad es el CrossFit®, definido como “un régimen de fuerza y acondicionamiento que implica entrenamientos diarios cortos e intensos llamados Workouts of the Day (WOD)” (Bustos-Viviescas et al., 2021). Además de su creciente popularidad en el ámbito deportivo, el HIFT ha comenzado a implementarse con fines terapéuticos, mostrando beneficios en la rehabilitación y en la mejora de la salud física y mental (Guapi-Morocho et al., 2023). Su consolidación en las primeras posiciones del ranking nacional refleja la preferencia de los profesionales españoles por modelos de entrenamiento versátiles, de alta exigencia y aplicables tanto al rendimiento como a la salud integral.

6. Ejercicio para el control del peso. La tendencia de ejercicio para el control del peso desciende de la primera posición alcanzada en la edición de 2025, situándose fuera del top-5 nacional, aunque continúa ocupando un lugar destacado en la encuesta internacional, donde se mantiene en la cuarta posición. Esta tendencia agrupa los programas de ejercicio físico orientados a promover un balance energético negativo mediante la combinación del incremento del gasto calórico y, en muchos casos, la adopción de hábitos nutricionales saludables. Su objetivo es lograr una pérdida progresiva y sostenible de masa grasa, preservando en la medida de lo posible la masa muscular y mejorando simultáneamente la condición física y la salud metabólica del individuo. En un contexto global donde la obesidad constituye uno de los principales retos de salud pública, afectando a la mitad de la población mayor en el horizonte de 2030 (Colleluori & Villarreal, 2021), el ejercicio físico se consolida como una intervención esencial para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad. La investigación ha mostrado que programas de entre 8 y 12 semanas, basados en ejercicio aeróbico, de resistencia o combinados, generan mejoras significativas en la composición corporal, la capacidad funcional y la calidad de vida (Pleticosic-Ramírez et al., 2024). La obesidad, especialmente en la vejez, se asocia con un mayor riesgo de enfermedades crónicas y deterioro funcional, incluyendo implicaciones en la mortalidad, las comorbilidades y el riesgo de desarrollar síndromes geriátricos (Prado et al., 2024). La vinculación de esta tendencia con la salud pública podría explicar su elevada valoración por parte de los profesionales del fitness.

7. Tecnología wearable. La tecnología wearable, también denominada tecnología portátil o vestible, continúa su expansión y mejora de posicionamiento en la encuesta nacional, ascendiendo del duodécimo al séptimo lugar en 2026. A nivel internacional, mantiene por séptimo año consecutivo el primer puesto en el ranking global del ACSM, reafirmando su liderazgo indiscutible en la industria del fitness global. Esta tendencia incluye una amplia gama de dispositivos como relojes inteligentes, pulseras de actividad, monitores de frecuencia cardíaca, sensores GPS y otros instrumentos portátiles que permiten cuantificar variables fisiológicas y de comportamiento, tales como el ritmo cardíaco, la calidad del sueño, la oxigenación de la sangre, las calorías consumidas o la distancia recorrida (Hernández-Hernández, 2025). Su integración con aplicaciones móviles mediante conexión Bluetooth facilita el seguimiento continuo de la actividad física, la postura y el descanso, generando información útil tanto para el usuario como para los entrenadores y profesionales del fitness y de la salud. El auge de esta tecnología se explica por su capacidad para fomentar el cambio de hábitos y la adherencia al ejercicio en distintos grupos de edad y poblaciones clínicas y no clínicas (Ferguson et al., 2022). Además, la recopilación en tiempo real de datos relacionados con la actividad física y el bienestar convierte a estos dispositivos en herramientas prometedoras para la prevención de lesiones, la promoción de la salud musculoesquelética y el seguimiento del rendimiento físico en contextos deportivos y laborales (Rivera-Escobar, 2024). Su mejora en

el contexto español refleja un aumento progresivo en la digitalización del entrenamiento, así como una mayor aceptación de la tecnología como aliada para la personalización, monitorización y optimización de los resultados del entrenamiento.

8. Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT). El HIIT ocupa en 2026 la octava posición del ranking nacional, descendiendo ligeramente respecto a la edición anterior (6.º puesto), pero manteniéndose como una de las modalidades más consolidadas dentro del panorama del fitness español. A nivel internacional, esta tendencia conserva el sexto lugar en la encuesta global del ACSM, lo que demuestra su relevancia sostenida entre los profesionales del sector. El HIIT se basa en la realización de series cortas y repetidas de esfuerzos de alta intensidad, superiores al 85 % de la frecuencia cardíaca máxima, alternadas con períodos breves de recuperación activa o pasiva por debajo del 65 % de la FC máxima. Su gran atractivo radica en la eficiencia del tiempo, ya que las sesiones suelen durar menos de 30 minutos, ofreciendo mejoras notables en la condición física, la capacidad cardiorrespiratoria y la composición corporal. A diferencia del entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT), el HIIT se centra principalmente en la intensidad del estímulo cardiovascular y metabólico, más que en la complejidad del movimiento o la transferencia funcional. Diversas investigaciones respaldan su eficacia en el ámbito clínico, destacando sus beneficios en la rehabilitación cardíaca, la mejora del consumo máximo de oxígeno ( $VO_2$  máx.), la reducción de la morbilidad y mortalidad, y la mejora de la calidad de vida en pacientes que recuperan su capacidad física y cardiovascular (Taylor, Holland y Smart, 2023). Su mantenimiento dentro del top-10 nacional confirma su vigencia como una tendencia adaptable y respaldada por la evidencia científica, especialmente para quienes buscan resultados significativos en un tiempo reducido.

9. Ejercicio en el tratamiento del cáncer. La tendencia de ejercicio en el tratamiento del cáncer irrumpe por primera vez en el top-10 nacional en 2026, ocupando la novena posición. Su inclusión refleja el creciente reconocimiento del papel del ejercicio físico como una herramienta terapéutica eficaz para mejorar la calidad de vida de las personas que padecen o han superado un proceso oncológico. El cáncer, considerado la segunda causa de muerte a nivel mundial, se caracteriza por el crecimiento descontrolado y la proliferación anormal de células, y su desarrollo está influido tanto por factores endógenos como por hábitos de vida, entre ellos la inactividad física, el sobrepeso, el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol. Integrar el ejercicio en el tratamiento oncológico se ha demostrado eficaz para mejorar la calidad de vida, la fuerza muscular, la capacidad funcional y el manejo del dolor, apoyando su rol como intervención complementaria a las terapias médicas (Peters et al., 2024). Los ejercicios de fuerza y resistencia han mostrado efectos positivos sobre la respuesta al tratamiento, la tolerancia a la quimioterapia y la mitigación de sus efectos adversos, actuando como una terapia no invasiva y costo-efectiva de valor clínico (da Silva et al, 2024; Fairman et al. 2023). No obstante, dada la heterogeneidad de los tipos de cáncer y las respuestas fisiológicas de los pacientes, resulta esencial adaptar los programas de ejercicio a las características individuales y al estado funcional de cada persona (Rojas Avendaño et al., 2021). La presencia de esta tendencia en el ranking nacional, ausente aún en la encuesta internacional del ACSM, evidencia la progresiva especialización del sector del fitness español hacia la prescripción del ejercicio con fines terapéuticos y la consolidación del rol del profesional del ejercicio dentro de equipos multidisciplinares de salud.

10. Estudios de fitness especializados. Cerrando el top-10 nacional de 2026, se sitúa la tendencia de estudios de fitness especializados, que entra por primera vez en el ranking nacional y no figura en la encuesta internacional del ACSM. Esta tendencia refleja la creciente profesionalización del sector del fitness en España y el valor otorgado por los usuarios a los espacios de entrenamiento más personalizados, tecnológicamente equipados y orientados a necesidades concretas. Los estudios especializados suelen centrarse en beneficios específicos del entrenamiento de fitness (fuerza, rehabilitación, control postural, rendimiento o bienestar integral) en poblaciones concretas. El auge de esta tendencia también puede estar vinculado al desarrollo académico y profesional del ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD) en España, cuya expansión ha favorecido una mayor cualificación del personal técnico y una aproximación más científica a la práctica del ejercicio físico. Esta profesionalización del sector contribuye a fortalecer la confianza del consumidor y elevar la calidad de los servicios ofrecidos, consolidando un modelo de fitness más especializado, seguro y respaldado por la investigación. La presencia de esta tendencia en el top-10 nacional es un indicador de la transición del sector español hacia un paradigma de entrenamiento basado en la evidencia y la atención personalizada.

11. Nutrición y dieta saludable en programas de fitness. Esta tendencia se mantiene en una posición intermedia del ranking nacional de 2026, ocupando el undécimo lugar, apenas un puesto por debajo del alcanzado en la edición anterior. Esta tendencia, exclusiva de la encuesta española y ausente en la propuesta internacional del ACSM, pone de relieve la creciente integración entre la prescripción del ejercicio físico y las estrategias nutricionales como parte de un enfoque holístico del bienestar. Los programas de nutrición y dieta saludable son diseñados por profesionales cualificados en nutrición y dietética, quienes elaboran planes personalizados destinados a mejorar la salud, la composición corporal y la calidad de vida mediante una alimentación equilibrada y adaptada a las necesidades del cliente. Diversos estudios han demostrado que la combinación de ejercicio físico regular con educación alimentaria y modificación de hábitos mejora significativamente la composición corporal, la capacidad aeróbica, la presión arterial, los niveles de lípidos séricos y la sensibilidad a la insulina, además de reducir los componentes del síndrome metabólico (Jiménez-Peláez et al., 2025). Este tipo de intervenciones promueven un entorno favorable para la adopción de comportamientos saludables y refuerzan el papel del profesional del fitness como agente de cambio en la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de estilos de vida activos. La estabilidad de esta tendencia dentro del top-20 nacional evidencia la consolidación de una visión más integral del entrenamiento, en la que la nutrición y el ejercicio se conciben como herramientas complementarias para la salud y el rendimiento.

12. Ejercicio en el tratamiento y manejo de enfermedades crónicas. Esta nueva tendencia ha aparecido en las encuestas españolas previas desde el año 2020 con una denominación ligeramente diferente (“clases posrehabilitación”). La presencia continua de esta tendencia en los últimos años muestra la creciente conciencia sobre el valor terapéutico del ejercicio físico en la prevención y control de las principales enfermedades no transmisibles. Estas patologías, entre las que se incluyen las cardiovasculares, respiratorias, metabólicas y degenerativas, como la obesidad, la hipertensión arterial, la dislipidemia o la diabetes mellitus tipo 2, representan una de las mayores causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial (Warburton et al., 2017). En este contexto, la práctica regular de actividad física se consolida como un medio eficaz y seguro para reducir factores de riesgo, mejorar la capacidad funcional y favorecer la autonomía y calidad de vida de los pacientes. Numerosas evidencias respaldan que la actividad física y el ejercicio planificado y supervisado no solo previenen la aparición de enfermedades crónicas, sino que también forman parte esencial del tratamiento de aquellas ya establecidas, ayudando a mejorar la salud cardiovascular, metabólica, ósea y mental en distintas etapas de la vida, desde la infancia hasta la edad adulta (Álvarez-Pitti et al., 2020). La entrada de esta tendencia en el ranking nacional confirma el avance del sector del fitness español hacia una visión más sanitaria e interdisciplinar, en la que los profesionales del ejercicio asumen un papel activo en la promoción de la salud pública y en la colaboración con el ámbito clínico.

13. Ejercicio en rehabilitación física y entrenamiento adaptado. Esta tendencia con esta denominación específica entra por primera vez al top-20, si bien, tendencias similares han parecido en 6 ediciones anteriores de la encuesta entre los años 2017 y 2022. Su presencia en las encuestas pone de manifiesto la cada vez mayor orientación del sector del fitness español hacia la recuperación funcional y la atención a poblaciones con limitaciones físicas o necesidades especiales. Abarca programas de ejercicio orientados a la readaptación post-lesión, la mejora de la movilidad, la fuerza y la estabilidad, así como la reintegración gradual a la práctica deportiva o a las actividades de la vida diaria. A diferencia de las tendencias tradicionales centradas en el rendimiento o la estética, esta modalidad se sitúa en la intersección entre el ámbito deportivo y el clínico, promoviendo una colaboración más estrecha entre entrenadores, fisioterapeutas y otros profesionales de la salud. Aunque esta tendencia no aparece en la encuesta internacional del ACSM, su entrada en el ranking nacional refleja la consolidación de un enfoque multidisciplinar en la atención a la salud. Además, guarda una estrecha relación con otras tendencias que aparecen en la encuesta, como el ejercicio en el tratamiento del cáncer y en el manejo de enfermedades crónicas, lo que refuerza la idea de una progresiva evolución del fitness español hacia un modelo de práctica más inclusivo, terapéutico y centrado en la promoción de la salud, la funcionalidad y la calidad de vida.

14. Contratación de profesionales titulados/certificados. Esta tendencia desciende al decimocuarto puesto en la presente edición, tras haber ocupado el undécimo lugar el año anterior. A pesar de este retroceso, la contratación de profesionales cualificados continúa siendo un eje central que denota la profesionalización del sector del fitness en España. Esta tendencia históricamente ha ocupado posiciones muy destacadas, llegando a situarse en el top-5 de manera constante desde 2017 y alcanzando in-

cluso el primer lugar en varias ediciones previas. Esta tendencia promueve el reconocimiento, la regulación y la contratación de profesionales con formaciones oficiales en el ámbito de la Actividad Física y del Deporte, con el objetivo de garantizar la seguridad, la calidad y la ética en la prestación de servicios relacionados con el ejercicio físico. El descenso en su relevancia dentro del ranking nacional podría explicarse por los avances institucionales y legislativos alcanzados en los últimos años, como los avances en la regulación profesional promovidos por los colegios profesionales, así como la mayor presencia de titulados en los centros deportivos (Gambau i Pinasa, 2019). A nivel internacional, la tendencia mantiene una posición estable (puesto 15), lo que evidencia que la preocupación por la cualificación profesional sigue siendo compartida globalmente.

15. Estudios boutique de fitness. Estos peculiares centros de fitness mantienen una posición estable en el ranking nacional, situándose en el puesto 15, tras ocupar el puesto 14 el año anterior. Este tipo de instalaciones se caracteriza por ofrecer servicios de entrenamiento altamente especializados en modalidades concretas como yoga, HIIT, pilates, spinning o entrenamiento funcional, en espacios reducidos y con grupos limitados de clientes. Su principal objetivo es proporcionar una experiencia más personalizada y exclusiva, guiada por instructores expertos y en un entorno que fomenta la comunidad, la atención individualizada y la fidelización del usuario. Considerados como una de las tendencias emergentes más relevantes en Europa y en otros mercados internacionales (Batrakoulis et al., 2023), los estudios boutique representan un modelo de negocio innovador que responde a la creciente demanda de experiencias de entrenamiento diferenciadas. Este formato se consolida como uno de los entornos laborales con mayor proyección dentro del sector del fitness europeo, ofreciendo oportunidades profesionales tanto para entrenadores como para gestores deportivos (Batrakoulis et al., 2023). Aunque la tendencia aún no figura en el top-20 de la encuesta internacional de la ACSM, su presencia en la encuesta nacional refleja el avance del mercado español hacia propuestas más especializadas.

16. Entrenamiento de fuerza tradicional. Esta tendencia desciende notablemente en popularidad, pasando del noveno al decimosexto puesto. A pesar de este retroceso, sigue siendo una de las bases fundamentales del acondicionamiento físico, la cual se orienta a la mejora de la fuerza y la hipertrofia muscular mediante la manipulación de variables como el volumen, la intensidad, las repeticiones, las series, los tiempos de descanso y la selección de ejercicios. Este tipo de entrenamiento emplea resistencias como barras, mancuernas, discos, máquinas de musculación o kettlebells, y continúa siendo una herramienta clave para el rendimiento deportivo, la salud musculoesquelética y la prevención de lesiones (Prieto-González & Sedlacek, 2021; Thompson, 2023). Su descenso en el ranking nacional podría explicarse por el desplazamiento del interés hacia modalidades más dinámicas y funcionales, como el HIFT o el entrenamiento funcional, que integran la fuerza con otras capacidades físicas en un enfoque más global. Sin embargo, a nivel internacional esta tendencia mantiene una posición destacada, situándose en el quinto lugar del top-20 mundial, lo que confirma su vigencia como una de las prácticas más relevantes y consolidadas del fitness contemporáneo.

17. Monitorización de los resultados de entrenamiento. Esta tendencia, exclusiva de la encuesta española, aumenta ligeramente su relevancia en la presente edición, pasando del puesto 19 al 17. Esta práctica consiste en la utilización sistemática de datos por parte de entrenadores y deportistas con el fin de cuantificar los efectos del entrenamiento, optimizar el rendimiento y valorar objetivamente el grado de consecución de los objetivos previstos. Para ello, se emplean herramientas tecnológicas como sensores de rendimiento, software de seguimiento, pulsómetros o plataformas digitales, que permiten registrar variables como la carga de trabajo, la recuperación, el progreso y la adherencia a los programas de ejercicio. El auge de esta tendencia refleja una mayor profesionalización y una creciente orientación del sector hacia la toma de decisiones basada en evidencia, impulsando una cultura de evaluación continua tanto en contextos deportivos como recreativos.

18. Entrenamiento de control corporal, equilibrio y core. El entrenamiento de control corporal, equilibrio y core irrumpe por primera vez en el top-20 de la encuesta nacional, situándose en el puesto 18 de la edición de 2026. Esta tendencia agrupa un conjunto de ejercicios centrados en la mejora de la estabilidad postural, la coordinación neuromuscular y el control del centro del cuerpo, integrando el trabajo del tronco, la pelvis y las caderas como base del movimiento eficiente. Aunque el término core no aparece en los tratados clásicos de anatomía, se emplea ampliamente en el ámbito deportivo y del fitness para describir el conjunto de estructuras musculares y osteoarticulares responsables de la estabiliza-

ción del tronco y de la transferencia de fuerzas entre las extremidades durante gestos cotidianos y deportivos (Vera-García et al., 2015). Este tipo de entrenamiento ha ganado relevancia en los últimos años por su papel en la prevención de lesiones, la mejora del rendimiento funcional y el tratamiento del dolor lumbar, así como por su integración en programas de rehabilitación y readaptación física. Esta tendencia, sin embargo, no tiene presencia en la encuesta internacional desde hace varios años.

19. Entrenamiento en circuito. Esta tendencia entra nuevamente en el top-20 de la encuesta nacional, ocupando la posición 19. Este tipo de entrenamiento combina de forma estructurada diferentes ejercicios o estaciones que se ejecutan de manera secuencial, con pausas cortas entre ellos, involucrando distintos grupos musculares y sistemas energéticos en una misma sesión. Su objetivo es optimizar el tiempo de trabajo, mejorar simultáneamente la fuerza, la resistencia y la capacidad cardiovascular, y ofrecer una experiencia dinámica y accesible tanto para principiantes como para usuarios más experimentados. La inclusión de esta tendencia refleja el interés creciente de los profesionales del fitness por metodologías de entrenamiento más completas y eficientes, que integran componentes de fuerza y acondicionamiento metabólico dentro de un mismo formato. Además, su flexibilidad en cuanto al espacio, equipamiento y nivel de exigencia la convierte en una herramienta útil para gimnasios, estudios boutique e incluso programas al aire libre.

20. Aplicaciones móviles de ejercicio. Las aplicaciones móviles de ejercicio cierran el top-20 de la encuesta nacional de tendencias de fitness para 2026, tras sufrir una caída notable desde el octavo puesto alcanzado el año anterior. Esta tendencia engloba las plataformas digitales y aplicaciones para teléfonos inteligentes que permiten realizar entrenamientos de manera remota y autónoma, ofreciendo instrucciones audiovisuales, planes de ejercicio personalizados, herramientas de monitorización y seguimiento del progreso, además de generar comunidades virtuales de usuarios que fomentan la motivación y la adherencia. El descenso de esta tendencia en el contexto español contrasta con su enorme popularidad internacional, donde ocupa la segunda posición en la encuesta global del ACSM. Esta diferencia podría explicarse por la preferencia del público español hacia la interacción presencial y el acompañamiento profesional directo, frente a los modelos de autoentrenamiento asistido por tecnología. Aun así, el papel de las aplicaciones en el ámbito de la salud y el bienestar sigue creciendo gracias al avance de la salud móvil (mHealth), entendida como el uso de dispositivos y tecnologías inalámbricas para mejorar la atención sanitaria, promover hábitos saludables y monitorizar parámetros fisiológicos de forma remota (Aguiar et al., 2022). Estas herramientas representan una innovación clave para la prevención y el manejo de enfermedades crónicas, aunque su impacto en el sector del fitness español parece, de momento, más limitado en comparación con otros mercados internacionales.

## Discusión

### *Síntesis principal*

El presente estudio identificó las tendencias de fitness consideradas más relevantes por los profesionales del sector en España para 2026 y comparó estos resultados con la edición nacional anterior y con la encuesta internacional del ACSM. Los hallazgos muestran un panorama caracterizado por una combinación de continuidad y cambio: aunque una parte sustancial del ranking nacional se mantiene respecto al año previo, se observan variaciones significativas en el orden de relevancia y la incorporación de nuevas tendencias vinculadas a contextos clínicos y de salud. En conjunto, los resultados apuntan hacia la consolidación de modalidades de entrenamiento funcional y personalizado, así como hacia una progresiva orientación del sector español hacia la aplicación del ejercicio en ámbitos de salud, rehabilitación y atención individualizada.

### *Comparación con la literatura*

Los resultados coinciden parcialmente con las tendencias identificadas en ediciones previas de la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España (Veiga et al., 2017–2025), donde el entrenamiento personal, el ejercicio orientado a la salud y las modalidades funcionales han ocupado posiciones destacadas de manera recurrente. La presencia continua del entrenamiento funcional de fitness, el entrenamiento en grupos reducidos y los programas de actividad física para adultos mayores se alinea con los patrones de estabilidad observados en estudios anteriores y refuerza el papel central que estas modalidades desempeñan en el mercado español.

Sin embargo, la comparación con el ranking internacional del ACSM vuelve a mostrar divergencias sustanciales, un fenómeno ya documentado en trabajos previos (de la Cámara et al., 2020; Kercher et al., 2023; Batrakoulis et al., 2023; Palos et al., 2025). Mientras que a nivel global predominan tendencias relacionadas con la digitalización y el bienestar integral —como tecnología wearable, ejercicio para la salud mental o coaching de salud y bienestar—, en España destacan prioritariamente modalidades de entrenamiento y programas aplicados a contextos clínicos. Esta diferencia sugiere que el mercado español continúa mostrando una identidad propia, más orientada a la personalización del entrenamiento, a la interacción presencial y a la aplicación del ejercicio como herramienta terapéutica.

Asimismo, la incorporación en el top-20 de tendencias como el ejercicio en el tratamiento del cáncer o de enfermedades crónicas coincide con la creciente evidencia científica que avala el papel del ejercicio como intervención en patologías específicas y en rehabilitación. No obstante, a diferencia de las tendencias globales, estas modalidades se priorizan en España frente a otras propuestas emergentes relacionadas con la salud pública o la digitalización, lo que refuerza las particularidades culturales y estructurales del sector nacional.

### ***Explicaciones y argumentos de los hallazgos***

Las diferencias observadas respecto a la encuesta internacional pueden explicarse por diversos factores estructurales y formativos. En primer lugar, el sector español cuenta con una elevada proporción de profesionales con formación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, lo que favorece la valoración de modalidades basadas en la evidencia, la prescripción del ejercicio y la intervención en poblaciones con necesidades específicas. Este perfil profesional podría contribuir a que tendencias relacionadas con la rehabilitación, el control funcional o el entrenamiento adaptado alcancen posiciones destacadas.

Por otra parte, la menor relevancia otorgada a las aplicaciones móviles de ejercicio o a la tecnología basada en datos podría estar vinculada a una adopción más gradual de soluciones digitales en el mercado español, fenómeno ya observado en estudios comparativos previos (A'Naja et al., 2024b; Palos et al., 2025). No obstante, el ascenso de la tecnología wearable indica una integración progresiva de estas herramientas, aunque aún por detrás de las prioridades identificadas a escala internacional.

Por otra parte, el descenso de modalidades históricas como el entrenamiento con peso corporal, las clases colectivas o las actividades de fitness al aire libre sugiere una reorientación hacia prácticas más estructuradas, asistidas y personalizadas. Estas modalidades, muy impulsadas tras la pandemia, podrían estar perdiendo protagonismo frente a modelos que permiten un seguimiento más cercano, una mayor percepción de valor añadido y una intervención mejor adaptada a las necesidades individuales. De forma similar, la reducción de la presencia de equipos multidisciplinares o de modelos low-cost puede interpretarse como un indicio de consolidación de propuestas de negocio más segmentadas, con un énfasis creciente en la calidad del servicio y en la especialización técnica.

Asimismo, la aparición de tendencias relacionadas con el ejercicio en contextos clínicos —entre ellas el tratamiento del cáncer, el manejo de enfermedades crónicas o la rehabilitación física— refuerza la orientación del sector español hacia la salud y la intervención basada en evidencia. Este patrón, ausente en el top-20 internacional de la ACSM, apunta a la especificidad nacional derivada del perfil formativo de los profesionales y de la demanda de servicios más individualizados y multidisciplinares. El auge de los estudios de fitness especializados también refleja la consolidación de un modelo de práctica profesional más técnico, estructurado y centrado en la personalización del entrenamiento. En conjunto, estas tendencias emergentes sugieren una transición desde un enfoque tradicionalmente ligado al rendimiento o la estética hacia un modelo más maduro, preventivo y funcional, en el que la salud adquiere un protagonismo creciente en la configuración de las prioridades del sector.

Finalmente, la menor presencia de iniciativas orientadas a la búsqueda de nuevos nichos de mercado indica que las prioridades actuales parecen concentrarse en tendencias con una aplicación más directa de la evidencia científica y de la salud. Estos patrones apuntan a que el mercado español evoluciona hacia un modelo en el que la profesionalización, la atención individualizada y la integración del ejercicio en contextos clínicos ocupan un papel central, lo que contribuye a explicar las particularidades observadas en relación con la encuesta internacional.

### ***Implicaciones prácticas***

Los resultados de esta edición ofrecen varias implicaciones relevantes para los profesionales del fitness, gestores de instalaciones y diseñadores de programas de actividad física. La presencia destacada de modalidades de entrenamiento funcional, programas para adultos mayores y servicios personalizados refuerza la necesidad de que los centros deportivos orienten su oferta hacia intervenciones basadas en la evidencia, adaptadas a distintos perfiles de usuario y capaces de responder a la creciente demanda de atención individualizada.

Asimismo, el creciente interés por el ejercicio aplicado a contextos clínicos —como el tratamiento del cáncer, enfermedades crónicas o rehabilitación física— subraya la oportunidad de fortalecer la colaboración interdisciplinar entre profesionales del ejercicio, fisioterapeutas y personal sanitario. Este avance puede favorecer la integración del ejercicio en itinerarios terapéuticos y contribuir a una mejor respuesta a los desafíos de salud pública relacionados con el sedentarismo y las enfermedades no transmisibles.

Por otro lado, el ascenso de la tecnología wearable apunta a una progresiva digitalización del sector, que podría facilitar la monitorización objetiva de resultados, la adherencia a los programas y la personalización de las intervenciones. Los gestores y entrenadores que incorporen estas herramientas de forma estratégica podrán mejorar la calidad del servicio y la toma de decisiones basada en datos.

Finalmente, el descenso de tendencias vinculadas a modelos de negocio emergentes o a la expansión comercial del sector sugiere que los profesionales y directores de centros deben priorizar la especialización, la calidad de la intervención y la formación continua por encima de la diversificación rápida o la adopción indiscriminada de innovaciones tecnológicas.

### ***Líneas futuras***

A partir de los resultados obtenidos, se identifican diversas oportunidades de investigación. En primer lugar, sería pertinente profundizar en las razones que explican la persistente divergencia entre las tendencias nacionales y las internacionales, analizando con mayor detalle los factores culturales, económicos y formativos que configuran el sector español.

En segundo lugar, se considera relevante explorar el impacto real de las modalidades emergentes relacionadas con la salud y la rehabilitación, evaluando su eficacia, su grado de implementación en los centros y su aceptación por parte de los usuarios. Este enfoque permitiría valorar de manera objetiva su potencial de consolidación en el mercado y su contribución a la mejora de la salud poblacional.

Finalmente, sería de interés ampliar la investigación hacia regiones o segmentos de profesionales infra-representados, así como explorar comparaciones con países que comparten características socioculturales similares. Este enfoque podría contribuir a construir una visión más global y matizada de la industria del fitness en distintos contextos.

### ***Análisis crítico, limitaciones y fortalezas***

El presente estudio presenta varias limitaciones que deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados. En primer lugar, la tasa de respuesta obtenida (4,52 %), si bien comparable a la reportada en investigaciones similares basadas en encuestas online, refleja una característica inherente a los estudios de participación voluntaria, lo que puede introducir sesgos de autoselección y limitar la representatividad de algunos subgrupos profesionales. Al tratarse de un muestreo no probabilístico, no es posible estimar un margen de error estadístico ni garantizar que la estructura de la muestra reproduzca fielmente la composición real del sector del fitness en España.

Otra limitación está relacionada con el uso de una escala tipo Likert de 1 a 10 aplicada a ítems independientes. Este enfoque, coherente con la metodología establecida por el ACSM, permite generar rankings comparables entre ediciones, pero no constituye una escala psicométrica orientada a medir un constructo único, por lo que no se evaluó su consistencia interna. Asimismo, la ausencia de análisis de sensibilidad o indicadores formales de estabilidad del ranking restringe la capacidad para interpretar la magnitud real de los cambios interanuales.

En relación con el procedimiento de recogida de datos, la encuesta se administró a través de Google Forms, una plataforma que incorpora mecanismos básicos para evitar duplicaciones, aunque no se implementaron controles adicionales para verificar la unicidad de las respuestas. Aunque es poco probable que esto haya afectado de forma significativa a los resultados globales, debe considerarse como una fuente potencial de error. Finalmente, aunque la encuesta logró una amplia cobertura territorial, algunos perfiles profesionales —como entrenadores autónomos, especialistas en ejercicio clínico o profesionales del sector boutique— podrían estar infrarrepresentados, lo que podría influir en la priorización de determinadas tendencias.

Pese a estas limitaciones, el estudio presenta varias fortalezas importantes. La replicación fiel del protocolo metodológico desarrollado por el ACSM desde 2006 permite establecer comparaciones consistentes entre los resultados nacionales e internacionales, así como analizar la evolución de las tendencias en España de manera longitudinal. España continúa ocupando un papel pionero en la adaptación regional de este instrumento, acumulando diez ediciones consecutivas que aportan una valiosa continuidad científica. Asimismo, la creciente participación de grupos de investigación de distintos países en la replicación de esta metodología (Chávez et al., 2025; Franco et al., 2024; Ramírez et al., 2024; Reyes et al., 2024; Batrakoulis et al., 2024; Palos et al., 2025) abre la posibilidad de desarrollar análisis comparativos transnacionales más precisos, fortaleciendo la comprensión global del sector del fitness y situando los resultados españoles en un contexto internacional más amplio.

En conjunto, estos elementos sugieren que, aun reconociendo las limitaciones propias de su diseño, los resultados aportan una visión robusta y contextualizada de la evolución del sector del fitness en España, reflejando patrones consistentes con ediciones previas y permitiendo interpretar de forma fundamentada las particularidades nacionales observadas en esta edición.

## Conclusiones

Esta décima edición de la Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el año 2026 confirma la consolidación del estudio como un referente para el análisis de la evolución del sector del fitness en el país. Los resultados obtenidos evidencian una continuidad en las principales tendencias observadas en años anteriores, destacando nuevamente el entrenamiento funcional de fitness, el entrenamiento en pequeños grupos y el entrenamiento personal como las modalidades más valoradas por los profesionales españoles. Asimismo, se observa un crecimiento progresivo de las tendencias vinculadas con la prescripción del ejercicio en poblaciones clínicas y en contextos de salud, como el ejercicio en el tratamiento del cáncer y el entrenamiento adaptado y de rehabilitación física. Por el contrario, las tendencias relacionadas con la tecnología digital y los nuevos modelos de negocio han perdido presencia en el ranking, reflejando un menor peso de la innovación tecnológica en comparación con el contexto internacional. De hecho, la divergencia con la encuesta global del ACSM ha alcanzado su punto más alto desde el inicio de esta comparación, con solo nueve tendencias coincidentes dentro del top-20. En conjunto, estos resultados ponen de manifiesto que el sector del fitness en España se mantiene dinámico, pero con un perfil más orientado hacia la práctica presencial, el entrenamiento funcional y la atención personalizada. Esta evolución sugiere que las oportunidades de crecimiento futuro podrían centrarse en la integración del ejercicio en el ámbito de la salud, la especialización profesional y la adopción progresiva de soluciones tecnológicas que complementen, sin sustituir, la interacción humana en el entrenamiento.

Desde una perspectiva aplicada, los resultados ofrecen implicaciones relevantes para distintos agentes del sector. Para los entrenadores y profesionales del ejercicio, la creciente demanda de programas personalizados, funcionales y orientados a la salud refuerza la necesidad de actualizar competencias en ejercicio clínico, evaluación funcional y prescripción individualizada. Para los gestores y responsables de instalaciones deportivas, el ascenso de modalidades especializadas sugiere que la diferenciación competitiva pasa por ofrecer servicios de mayor calidad, reforzar la figura del profesional cualificado y diseñar entornos que integren espacios de entrenamiento adaptados y funcionales. Finalmente, para los responsables políticos y entidades públicas, la expansión del ejercicio en contextos de salud representa una oportunidad estratégica para promover políticas que favorezcan la colaboración entre el ámbito sanitario y el deportivo, impulsen programas de ejercicio en poblaciones vulnerables y garanticen estándares de calidad profesional en el sector. La alineación entre estas tres esferas puede contribuir a consolidar un ecosistema del fitness más coherente, sostenible y orientado al bienestar de la población.

## Agradecimientos

Los autores desean expresar su agradecimiento al *American College of Sports Medicine (ACSM)* por inspirar la realización de esta encuesta nacional, así como a todos los profesionales del fitness en España que participaron y contribuyeron con sus respuestas a la presente edición. Asimismo, se agradece la colaboración de las instituciones, medios de comunicación y organizaciones del sector que ayudaron a difundir la encuesta y a promover el conocimiento sobre las tendencias del fitness en el país.

## Financiación

Los autores declaran que no han recibido financiación específica para la realización de este estudio.

## Referencias

- Aguiar, M., Trujillo, M., Chaves, D., Álvarez, R., & Epelde, G. (2022). mHealth apps using behavior change techniques to self-report data: Systematic review. *JMIR mHealth and uHealth*, *10*(9), e33247. <https://doi.org/10.2196/33247>
- Álvarez-Pitti, J., Casajús Mallén, J. A., Leis Trabazo, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno Aznar, L. A., & Rodríguez Martínez, G. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de Pediatría*, *92*(3), 173.e1–173.e8. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>
- A'Naja, M. N., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C., & Parrott, M. W. (2024a). 2024 ACSM worldwide fitness trends: Future directions of the health and fitness industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, *28*(1), 14-26. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000933>
- A'Naja, M. N., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., McAvoy, C., Sansone, J. S., & Reed, R. (2024b). 2025 ACSM worldwide fitness trends: Future directions of the health and fitness industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, *28*(6), 11-25. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000001017>
- Batrakoulis, A., Keskin, K., Fatollahi, S., Çelik, O., Al-Mhanna, S., & Dinizadeh, F. (2024). Health and fitness trends in the post-COVID-19 era in Turkey: A cross-sectional study. *Annals of Applied Sport Science*, *12*(1). <https://doi.org/10.61186/aassjournal.1271>
- Batrakoulis, A., Veiga, O. L., Franco, S., Thomas, E., Alexopoulos, A., Valcarce-Torrente, M., ... & Bianco, A. (2023). Health and fitness trends in Southern Europe for 2023: A cross-sectional survey. *AIMS Public Health*, *10*(2), 378-408. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2023028>
- Bustos-Viviescas, B. J., Duran-Luna, L. A., Merchan Osorio, R. D., Ortega Parra, A. J., Acevedo-Mindiola, A. A., & Garcia Yerena, C. E. (2021). Entrenamiento funcional de alta intensidad: Asociación de la grasa corporal con el fitness cardiorrespiratorio. *Revista Cubana de Medicina Militar*, *50*(2), e0210910. Recuperado a partir de <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/910>
- Chávez, L. F. J. G., López-Haro, J., Almanzar, P. C., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2025). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2025: Actualidad y direcciones futuras en acondicionamiento físico y salud. *Retos*, *63*, 949-964. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.109837>
- Colleluori, G., & Villareal, D. T. (2021). Aging, obesity, sarcopenia, and the effect of diet and exercise intervention. *Experimental Gerontology*, *155*, 111561. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111561>
- da Silva, M. R., de Oliveira, R. R., Lemos, J. C., Pereira, P. A., & Antunes, H. K. M. (2024). Effects of resistance training on quality of life, fatigue, physical function, and muscular strength in adults undergoing chemotherapy: A systematic review and meta-analysis. *Supportive Care in Cancer*, *32*(5), 2331–2347. <https://doi.org/10.1007/s00520-024-08766-y>
- de la Cámara, M. Á., Valcarce-Torrente, M., & Veiga, O. L. (2020). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para el año 2020 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2020). *Retos*, *37*, 434-441. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74179>

- Díaz de Rada, V. (2022). Strategies to improve response rates to online surveys. *Papers*, 107(4), e3073. <https://doi.org/10.5565/rev/papers.3073>
- Erices-Olivo, J., Catalán-Catalán, C., Russell-Guzmán, J., Uribe-Uribe, N., & Mujica-Johnson, F. (2023). Effects of functional training, compared to traditional strength training, on physical fitness in older adults: A systematic review. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud*, 20(2). <https://doi.org/10.15359/mhs.20-2.10>
- Fairman, C. M., Nilsen, T. S., Newton, R. U., & Courneya, K. S. (2023). Resistance training for cancer survivors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 55(2), 312–326. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096537>
- Ferguson, T., Olds, T., Curtis, R., Blake, H., Crozier, A. J., Dankiw, K., Dumuid, D., Kasai, D., O'Connor, E., Virgara, R., & Maher, C. (2022). Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: A systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet. Digital health*, 4(8), e615–e626. [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(22\)00111-X](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(22)00111-X)
- Franco, S., Simões, V., Santos-Rocha, R., Vieira, I., Ramalho, F., & Ramos, L. (2024). Tendencias de Fitness en Portugal para 2024 (Fitness Trends in Portugal for 2024). *Retos*, 57, 88–100. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.105198>
- Gambau i Pinasa, V. (2019). Las actividades profesionales con exigencia de titulación universitaria en ciencias de la actividad física y del deporte. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (425), 37–49. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi425.740>
- Guapi-Morocho, D. F., Castro-Cevallos, R. M., Anchapaxi-Socasi, B. J., & Pilamunga, N. V. C. (2023). Beneficios del entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT) en el deporte y la salud: Una revisión sistemática. *Revista InveCom/ISSN en línea: 2739-0063*, 3(2), 1-20. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8146795>
- Hernández-Hernández, L., Obeso-Benítez, P., Serrada-Tejeda, S., Sánchez-Herrera-Baeza, P., Rodríguez-Pérez, M. P., Pérez-de-Heredia-Torres, M., ... & Martín-Hernández, J. (2025). Use of wearables to measure the effects of long COVID on activities of daily living and their relationship to perceived exertion, occupational performance, and quality of life. *Frontiers in Public Health*, 13, 1519204. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1519204>
- Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H., Aubertin-Leheudre, M., Bernabei, R., Cadore, E. L., Cesari, M., Chen, L. K., de Souto Barreto, P., Duque, G., Ferrucci, L., Fielding, R. A., García-Hermoso, A., Gutiérrez-Robledo, L. M., Harridge, S. D. R., Kirk, B., Kritchevsky, S., ... Fiatarone Singh, M. (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *The journal of nutrition, health & aging*, 25(7), 824–853. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>
- Jiménez-Peláez, C. C., Fernández-Aparicio, Á., Montero-Alonso, M.A., González-Jiménez, E (2025). Effect of dietary and physical activity interventions on the incidence of metabolic syndrome parameters in adolescents with obesity: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 17(13), 2051. <https://doi.org/10.3390/nu17132051>
- Kercher, V. M. M., Kercher, K., Levy, P., Bennion, T., Alexander, C., Amaral, P. C., ... & Romero-Caballero, A. (2023). 2023 fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 19–30. <https://doi.org/10.1249/FIT.00000000000000836>
- Palos, J. J., Valcarce-Torrente, M., Amaral, P. C., Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., ... & Veiga, O. L. (2025). Tendencias iberoamericanas del fitness para 2025: un estudio comparativo regional. *Retos*, 71, 1095-1114. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.116451>
- Peters, M., Butson, G., Mizrahi, D., Denehy, L., Lynch, B. M., Swain, C. T. V., ... & Denehy, L. (2024). Physical activity and pain in people with cancer: A systematic review and meta-analysis. *Supportive Care in Cancer*, 32(3), 145. <https://doi.org/10.1007/s00520-024-08343-3>
- Pleticosic-Ramírez, Y., Mecías-Calvo, M., Arufe-Giráldez, V., & Navarro-Patón, R. (2024). Incidence of a multicomponent physical exercise program on body composition in overweight or obese people aged 60 years or older from Chile. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 9(2), 81. <https://doi.org/10.3390/jfmk9020081>
- Prado, C. M., Batsis, J. A., Donini, L. M., Gonzalez, M. C., & Siervo, M. (2024). Sarcopenic obesity in older adults: A clinical overview. *Nature reviews. Endocrinology*, 20(5), 261–277. <https://doi.org/10.1038/s41574-023-00943-z>

- Prieto-González, P. & Sedlacek, J. (2021). Comparison of the efficacy of three types of strength training: Bodyweight training machines and free weights. *Apunts Educación Física y Deportes*, 145, 9-16. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/3\).145.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/3).145.02)
- Ramírez, F. G., Pinochet, F., Strale, C. M., Bastías, D. D., Sepúlveda, R. Y., & Torrente, M. V. (2024). Encuesta nacional de tendencias en salud y fitness Chile 2024. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (58), 903-912. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.105550>
- Reyes, V. G. (2024). Panorama de las tendencias fitness en Colombia para el 2025. *Mentor: Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(9), 1001-1020. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8405>
- Rivera-Escobar, M. F. (2024). Impact of wearable technology on the prevention of musculoskeletal injuries. *Revista Arbitrada de Ciencias de la Salud*, 3(2), 20-26. <https://doi.org/10.62574/9r6xq898>
- Rojas Avendaño, F. A., Sepúlveda Arenas, N., González Victoria, A. F., & Carvajal Tello, N. (2021). Prescripción del ejercicio en el paciente oncológico. Revisión sistemática. *Fisioterapia (Madr., Ed. impr.)*, 218-229. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2020.11.002>
- Smith, N., Johnson, K., & Brown, L. (2023). Effects of exercise programs on body composition, physical fitness and quality of life in older adults with overweight or obesity: A systematic review. *Obesity Reviews*, 24(4), e13570. <https://doi.org/10.1111/obr.13570>
- Tarumi, T., Patel, N. R., Tomoto, T., Pasha, E., Khan, A. M., Kostroske, K., Riley, J., Tinajero, C. D., Wang, C., Hynan, L. S., Rodrigue, K. M., Kennedy, K. M., Park, D. C., & Zhang, R. (2022). Aerobic exercise training and neurocognitive function in cognitively normal older adults: A one-year randomized controlled trial. *Journal of Internal Medicine*, 292(5), 788-803. <https://doi.org/10.1111/joim.13534>
- Taylor, J. L., Holland, D. J., & Smart, N. A. (2023). High-intensity interval training in cardiac rehabilitation: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 43(2), 123-132. <https://doi.org/10.1097/HCR.0000000000000701>
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide survey reveals fitness trends for 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6), 8-14. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000252519.52241.39>
- Thompson, W. R. (2023). Worldwide survey of fitness trends for 2023. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 9-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000834>
- Veiga, O. L., Palos, J. J., & Valcarce-Torrente, M. (2024). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2024. *Retos*, 51, 1351-1363. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101717>
- Veiga, O. L., Palos, J. J., & Valcarce-Torrente, M. (2025). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2025. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (62), 691-704. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109772>
- Veiga, O. L., Valcarce-Torrente, M., & King Clavero, A. (2017). National survey of fitness trends in Spain for 2017. *Apunts Educación Física I Esports*, 128(2), 108-25. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/2\).128.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/2).128.07)
- Vera-García, F.J., Barbado, D., Moreno-Pérez, V., Hernández-Sánchez, S., Juan-Recio, C., & Elvira, J.L.L. (2015). Core stability: Concepto y aportaciones al entrenamiento y la prevención de lesiones. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(2), 79-85. <https://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2014.02.004>
- Vila-Lorenzo, L., & Guzmán Luján, J. F. (2024). Reasons for practice, hiring and perception of personal training service in premium clients. *Retos*, 51, 149-158. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.99572>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Wayment, H. A., & McDonald, R. L. (2017). Sharing a Personal Trainer: Personal and Social Benefits of Individualized, Small-Group Training. *Journal of strength and conditioning research*, 31(11), 3137-3145. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001764>

## Datos de los/as autores/as y traductor/a:

---

Oscar L. Veiga  
Juan José Palos  
Manel Valcarce-Torrente  
Juan José Palos

Oscar.veiga@uam.es  
jpaloper@uax.es  
manelvt@uax.es  
jpaloper@uax.es

Autor/a  
Autor/a  
Autor/a  
Traductor/a