

National Survey of Fitness Trends in Spain for 2017

ÓSCAR L. VEIGA^{1*}
MANEL VALCARCE TORRENTE²
ADRIÁN KING CLAVERO³

¹Autonomous University of Madrid (Spain)

²Valgo Investment (Spain)

³Mistral 2010 (Spain)

* Correspondence: Óscar L. Veiga (oscar.veiga@uam.es)

Abstract

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

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

Introduction

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

Enquesta nacional de tendències de fitnes a Espanya per al 2017

ÓSCAR L. VEIGA^{1*}
MANEL VALCARCE TORRENTE²
ADRIÁN KING CLAVERO³

¹Universitat Autònoma de Madrid (Espanya)

²Valgo Investment (Espanya)

³Mistral 2010 (Espanya)

* Correspondència: Óscar L. Veiga (oscar.veiga@uam.es)

Resum

Durant els últims 10 anys el Col·legi Americà de Medicina de l'Esport (American College of Sports Medicine, ACSM) realitza anualment una enquesta global sobre tendències de fitnes. El present estudi ha reproduït la metodologia emprada en les enquestes de l'ACSM i ha tingut com a objectiu identificar tendències en el sector del fitnes en l'àmbit espanyol. L'opinió de 672 professionals del sector del fitnes sobre 40 potencials tendències en el sector per a l'any 2017 es va recollir mitjançant un qüestionari en línia. Els resultats obtinguts es comparen i discuteixen amb els resultats de les enquestes internacionals realitzades per ACSM des del 2007 al 2016. Els resultats mostren que les tendències en el sector del fitnes a Espanya per a l'any 2017 coincideixen, en termes generals, amb les oposades en l'última enquesta internacional de l'ACSM per a l'any 2016. Així, 14 d'elles coincideixen dins del Top 20 en tots dos estudis, destacant en els primers llocs "l'entrenament amb pes corporal", "l'entrenament intervàlic d'alta intensitat", i "el personal format qualificat i experimentat". D'altra banda, 4 tendències del Top 20 van ser tendències específiques del nostre país. De la mateixa manera, 12 tendències identificades coincideixen amb el Top 20 del rànquing de les tendències de l'última dècada (2007-2016) elaborat a partir dels resultats de les enquestes internacionals de l'ACSM.

Paraules clau: enquesta espanyola fitnes, tendències fitnes, indústria fitnes, enquesta ACSM

Introducció

El Col·legi Americà de Medicina de l'Esport (American College of Sports Medicine, ACSM) porta una dècada realitzant una enquesta anual a nivell global sobre tendències en el sector del fitnes, els resultats de la qual són difosos anualment a través de la seva revista oficial *ACSM's Health and Fitness Journal* (Thompson, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2105). Aquestes enquestes tracten d'identificar les que seran les tendències en el sector del fitnes a nivell global per a l'any següent al de realització de l'enquesta.

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

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

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

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

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

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

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

L'objecte d'aquestes enquestes és proporcionar informació sobre tendències que els professionals del sector del fitnes consideren rellevants i així ajudar les organitzacions del sector a determinar l'ajust del seu model de negoci i planificar accions estratègiques sobre inversions, oferta de productes i recursos humans per millorar-ne l'expansió al mercat.

D'altra banda, un altre dels objectius rellevants d'aquestes enquestes, segons els seus promotors, és contribuir a distingir, a través de la seva repetició en el temps, aquelles que poden ser realment tendències que emergeixen i es consoliden amb el temps de les que poden ser simples modes passatgeres. Per a això, en les enquestes de l'ACSM s'assumeix la distinció entre tendència (*trend*) i moda (*fad*) que se cita a continuació (Thompson, 2015).

Trend: “a general development or change in a situation or in the way that the people are behaving” (un desenvolupament general o canvi en una situació o en la forma en què la gent es comporta). Definició extreta de <http://dictionary.cambridge.org/us/>

Fad: “a fashion that is taken up with enthusiasm for a brief period of time” (una moda¹ que és acceptada amb entusiasme per un breu període de temps) Definició extreta de <http://dictionary.reference.com/>

D'altra banda, tant les enquestes originals de l'ACSM com la presentada en aquest treball, no tracten d'avaluar les tendències relatives a l'equipament per a gimnasos ni altres equipaments de fitnes per a ús domèstic. Aquestes tracten d'identificar el que poden ser tendències consolidades o emergents en àmbits proposats pel sector, això és, el fitnes comercial (entitats amb ànim de lucre), el comunitari (entitats sense ànim de lucre), el mèdic (que inclouen programes de fitnes terapèutic), i el corporatiu (programes de fitnes en l'àmbit laboral), si bé la rellevància d'aquests quatre sectors és probablement molt diferent en el cas espanyol.

Les enquestes de l'ACSM es duen a terme des del 2006 (per a la identificació de tendències del 2007) i amb la de l'any passat realitzada el 2015 (per a les tendències del 2016) s'ha complert una dècada de la seva realització, la qual cosa ha permès verificar l'evolució de diferents tendències per comprovar si es configuraven com a duradores en el sector, o si eren d'aquelles que gaudien de gran popularitat en un moment donat i després de queien.

¹ Les paraules *fad* i *fashion* es tradueixen ambdues al català com “moda”, si bé en anglès tenen un significat lleugerament diferenciat, sent *fad* una “moda passatgera” que decau ràpidament mentre que *fashion* fa referència a una moda que es manté durant més temps (<http://dictionary.cambridge.org/us/>).

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

Aquestes enquestes han mantingut en la seva execució al llarg de la dècada una metodologia estàndard, si bé el nombre de països participants en aquestes ha variat molt. Així, en les edicions del 2007 al 2011 els països participants no se citen en la presentació de resultats, solament queda reflectida la participació de països dels 5 continents (Thompson, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011) (taula 1). A partir del 2012, no obstant, se citen específicament tots els països participants, que han variat entre 10 i 36 segons els anys (Thompson 2012, 2013, 2014, 2015) (taula 1). Espanya solament apareix com a participant en l'enquesta per a l'any 2015 (Thompson, 2014).

Year Any	No. Nre.	C P	S T
2007	Unspecific No específica	From all over the world, including Asia and Europe De tot el món, inclòs Àsia i Europa	500 responses; 4000 emails sent; ratio 25% 500 respostes; 4000 correu-e enviats; ràtio 25%
2008	Unspecific No específica	Africa, Asia, Australia, Europe, North America and South America Àfrica, Amèrica del Nord, Amèrica del Sud, Àsia, Austràlia i Europa	1858 responses; 7700 emails sent; ratio 24% 1858 respostes; 7700 correu-e enviats; 24% ràtio
2009	Unspecific No específica	Africa, Asia, Australia, Europe, North America and South America Àfrica, Amèrica del Nord, Amèrica del Sud, Àsia, Austràlia i Europa	1540 responses; 8001 emails sent; ratio 19.2% 1540 respostes; 8001 correu-e enviats; 19,2% ràtio
2010	Unspecific No específica	Africa, Asia, Australia, Europe, North America and South America Àfrica, Amèrica del Nord, Amèrica del Sud, Àsia, Austràlia i Europa	1477 responses; 9750 emails sent; ratio 15% 1477 respostes; 9750 correu-e enviats; 15% ràtio
2011	Unspecific No específica	Africa, Asia, Australia, Europe, North America and South America Àfrica, Amèrica del Nord, Amèrica del Sud, Àsia, Austràlia i Europa	2219 responses; 18 677 emails sent; ratio 12% 2219 respostes; 18 677 correu-e enviats; 12% ràtio
2012	10 specific 10 específics	Australia, Canada, China, France, Germany, India, Italy, Japan, Russia and United States Alemanya, Austràlia, Canadà, Estats Units, França, Índia, Itàlia, Japó, Rússia i Xina	2620 responses; 18 474 emails sent; ratio 14% 2620 respostes; 18 474 correu-e enviats; 14% ràtio
	10 specific 10 específics	Australia, Canada, China, France, Germany, India, Italy, Japan, Russia and United States Alemanya, Austràlia, Canadà, Estats Units, França, Índia, Itàlia, Japó, Rússia i Xina	3346 responses; 29 630 emails sent; ratio 11% 3346 respostes; 29 630 correu-e enviats; 11% ràtio
2013	36 specific 36 específics	Australia, Austria, Barbados, Brazil, Colombia, Costa Rica, Finland, Greece, Hungary, Iceland, India, Indonesia, Israel, Jamaica, Lebanon, Mauritius, Mexico, the Netherlands, New Zealand, Nigeria, Peru, Portugal, Romania, Saudi Arabia, Serbia, Singapore, South Africa, South Korea, Spain, Sri Lanka, Switzerland, Taiwan, Thailand, United Arab Emirates, United Kingdom and United States Aràbia Saudita, Austràlia, Àustria, Barbados, Brasil, Colòmbia, Corea del Sud, Costa Rica, Emirats Àrabs, Espanya, Estats Units, Finlàndia, Grècia, Hongria, Illes Maurici, Índia, Indonèsia, Islàndia, Israel, Jamaica, Líban, Mèxic, Nigèria, Nova Zelanda, Països Baixos, Perú, Portugal, Regne Unit, Romania, Sèrbia, Singapur, Sri Lanka, Sud-àfrica, Suïssa, Tailàndia i Taiwan	3815 responses; 28 924 emails sent; ratio 13% 3815 respostes; 28 924 correu-e enviats; 13% ràtio
	24 specific 24 específics	Barbados, Brazil, Brunei, Costa Rica, Ecuador, Greece, Hong Kong, Ireland, Korea, Kuwait, Lebanon, Maldives, Mauritius, Mexico, the Netherlands, New Zealand, Oman, Peru, Portugal, Spain , Thailand, United Arab Emirates, United Kingdom and United States Barbados, Brasil, Brunei, Corea, Costa Rica, Equador, Emirats Àrabs, Espanya , Estats Units, Grècia, Hong Kong, Illes Maldives, Illes Maurici, Irlanda, Kuwait, Líban, Mèxic, Nova Zelanda, Oman, Països Baixos, Perú, Portugal, Regne Unit i Tailàndia	3403 responses; 28 426 emails sent; ratio 12% 3403 respostes; 28 426 correu-e enviats; 12% ràtio
2014	13 specific 13 específics	Australia, Canada, China, France, Germany, India, Italy, Japan, Russia, Singapore, Taiwan, United Kingdom and United States Alemanya, Austràlia, Canadà, Estats Units, França, Índia, Itàlia, Japó, Regne Unit, Rússia, Singapur, Taiwan i Xina	2833 responses; 26 933 emails sent; ratio 11% 2833 respostes; 26 933 correu-e enviats; 11% ràtio
	13 specific 13 específics	Australia, Canada, China, France, Germany, India, Italy, Japan, Russia, Singapore, Taiwan, United Kingdom and United States Alemanya, Austràlia, Canadà, Estats Units, França, Índia, Itàlia, Japó, Regne Unit, Rússia, Singapur, Taiwan i Xina	2833 responses; 26 933 emails sent; ratio 11% 2833 respostes; 26 933 correu-e enviats; 11% ràtio

No.: Number of countries. C: Participating countries. S: sample size. | Nre.: nombre de països. P: països participants. T: mida de la mostra.

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

Taula 1. Característiques de les enquestes Internacionales de l'ACSM (2007-2016)

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

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

Methods

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

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

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

Si bé pot assumir-se que moltes de les tendències que les enquestes han identificat a nivell global poden ser-ho també al nostre país, resulta d'interès disposar de dades específiques per al context espanyol, de manera que resulti possible verificar en quina mesura es reproduïxen les tendències internacionals en el sector i també conèixer la possibilitat que existeixin tendències amb caràcter específicament local.

Per tant, l'objectiu del present treball ha estat realitzar el primer estudi espanyol sobre tendències en el sector del fitnes, seguint la metodologia proposada per l'ACSM per al desenvolupament de les seves enquestes globals sobre tendències en aquest àmbit, així com comparar els resultats obtinguts en el context espanyol amb els obtinguts prèviament de les enquestes internacionals existents fins al moment.

Mètodes

Per desenvolupar l'enquesta es van revisar les tendències que han estat identificades dins del Top 20 en totes les realitzades per l'ACSM en l'última dècada. A partir dels resultats publicats es van identificar un total de 36 tendències diferents una vegada tingudes en compte les que es repetien en les diferents enquestes. D'elles es van descartar 4 tendències per haver aparegut en el Top 20 un sol any (excloses les que apareixen noves en l'última enquesta) i haver desaparegut a continuació. Aquestes van ser: “*exercici més accessible i simple*”, “*classes més estructurades i curtes*”, “*programació familiar*”, “*integració clínica/fitnes mèdic*”. Quatre tendències identificades en les enquestes originals van ser agrupades en només dos “*programes de salut i exercici en el treball*”² i “*entrenament amb bases i superfícies inestables*”³, en entendre que amb diferents denominacions en les enquestes originals constituïen en realitat una única tendència. Per tant, finalment 30 tendències de l'enquesta van procedir de les identificades en les enquestes originals, mentre que altres 10 tendències han estat proposades pels autors del treball sobre la base de la seva experiència i coneixement del sector. D'aquesta manera l'enquesta ha contemplat un total de 40 tendències, reproduint el nombre d'aquestes que s'inclouen en les enquestes (taula 2).

² En la tendència “Programes de Salut i exercici en el centre de treball” es van agrupar les tendències originals de “*Programació de promoció de salut integral en el lloc de feina*” (que apareixen en les enquestes de 2007, 2008, 2009, 2010 i 2012) i la de “*Promoció de salut a la feina*” (que apareix en les enquestes de 2011, 2013, 2014, 2015 i 2016).

³ En la tendència “Entrenament amb bases i superfícies inestables” es van agrupar les tendències originals de “*Pilota d'equilibri (fitball)*” i “*Entrenament d'equilibri*” (que apareixen en les enquestes de 2008, 2009 i 2010, i després desapareixen).

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

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

<ol style="list-style-type: none"> 1. Activitats a l'aire lliure (5) 2. Activitats cos/ment i gimnàstica suau (3) 3. Apps d'exercici per a telèfons intel·ligents (1) 4. Boot Camp (3) 5. Cerca de nous nínxols de mercat en el sector (6) 6. Ciclisme Indoor (5) 7. Derivació des del metge a programes d'exercici (5) 8. Entrenament bases i superfícies inestables (3) 9. Entrenament amb el pes corporal (4) 10. Entrenament de força (10) 11. Entrenament del core (10) 12. Entrenament en circuit (4) 13. Entrenament específic per a un esport (9) 14. Entrenament funcional (10) 15. Entrenament personal (10) 16. Entrenament personal en petits grups (10) 17. HIIT (entrenament intervàlic d'alta intensitat) (3) 18. Monitoratge dels resultats d'entrenament (9) 19. Pilates (3) 20. Professionals de <i>fitness</i> formats, qualificats i amb experiència (10) 21. Programes d'activitat física incentivats o subvencionats per a treballadors (8) 22. Programes d'exercici per combatre l'obesitat en nens i adolescents (9) 23. Programes d'exercici i pèrdua de pes (10) 24. Programes de <i>fitness</i> per a persones grans (10) 25. Programes de salut i exercici al centre de treball (10) 26. Corrons de flexibilitat i mobilitat (<i>foam roller</i>) (1) 27. Tecnologia portàtil vestible relacionada amb l'esport (1) 28. Wellness coaching (10) 29. Yoga (8) 30. Zumba i altres activitats de dansa <i>fitness</i> (2) 31. <i>Crossfit</i>* 32. Electroestimulació de cos sencer* 33. Entrenament per running i carreres d'obstacles* 34. <i>FIT Boxing</i>* 35. <i>Fitness</i> virtual interactiu (ulleres de realitat virtual; <i>immersive fitness</i>)* 36. Programes de correcció postural, prevenció i recuperació de lesions* 37. Programes d'exercici per a poblacions amb malalties* 38. Programes d'exercici prepart i pospart 39. Treball de tonificació amb suport musical (Body Pump i similars)* 40. Abdominals hipopressius* <p>(Nombre de vegades) que la tendència ha aparegut en les enquestes internacionals de l'ACSM en la dècada 2007-2016. * Tendències proposades per les autoritats.</p>
--

▲ **Taula 2.** Relació de tendències seleccionades per ser incloses en l'estudi

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

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

Per valorar la rellevància de les tendències potencials es va utilitzar una escala tipus Likert de 5 punts, des d'1 (menor probabilitat de ser una tendència) a 5 (major probabilitat de ser-ho), proporcionant-se a més un espai perquè els enquestats poguessin incloure altres tendències potencials. Així mateix, es va recollir informació addicional sobre el perfil dels enquestats incloent el seu sexe, edat, la comunitat autònoma de residència, el nombre d'anys d'experiència en el sector, la seva ocupació i situació laboral, i el seu lloc de treball principal entre altres. El qüestionari complet utilitzat per a la realització de l'enquesta pot ser consultat a: <https://www.surveio.com/survey/d/tendenciasfitness2017>

L'enquesta es va enviar electrònicament a una llista de professionals del sector del fitnes ($n = 13\,256$) utilitzant l'eina d'enquestes en línia Survio. Aquesta incloïa tant professionals del sector privat de diferents tipus de centres de fitnes (premium, mitjà, *low cost* o tendes) com del sector públic (tant centres de gestió pública com de gestió privada), així com professionals autònoms. L'enquesta va estar disponible per ser resposta durant 4 setmanes i a la meitat d'aquest període (2 setmanes) es va enviar un correu electrònic recordatori a les persones potencials de respondre-la com a estratègia per incrementar la taxa de resposta (Sánchez Fernández, Muñoz Leiva, & Motoro Ríos, 2009). Un total de 762 subjectes van respondre l'enquesta (ràtio de resposta de 5.7%) i es van obtenir respostes provinents de totes les comunitats autònomes espanyoles i de Ceuta (taula 3).

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

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

CA	E	%
Andalusia	94	12.3
Aragó	17	2.2
Astúries	18	2.4
Balears (Illes)	22	2.9
Canàries (Illes)	31	4.1
Cantàbria	7	0.9
Castella-La Manxa	23	3.0
Castella i Lleó	29	3.8
Catalunya	118	15.5
Comunitat Foral de Navarra	15	2.0
Comunitat de Madrid	198	26.0
Comunitat Valenciana	73	9.6
Extremadura	12	1.6
Galícia	30	3.9
La Rioja	4	0.5
País Basc	15	2.0
Regió de Múrcia	23	3.0
Ceuta	2	0.3
Melilla	0	0.0
Cap. No estic treballant en sector del fitnes.	31	4.1

CA: comunitat autònoma. E: nombre enquestats.

Table 3. Number of responses by autonomous community of Spain

Taula 3. Respostes obtingudes per comunitats autònomes

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

Results

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

Les puntuacions obtingudes per cada tendència es van ordenar en mitjanes a continuació de major a menor, seleccionant-se les 20 tendències amb més puntuació per ser presentades en aquest informe, de la mateixa manera que es fa a les enquestes internacionals de l'ACSM, creant el que s'hi denomina el Top 20. Es presenten i discuteixen els resultats obtinguts en comparació amb els apareguts en l'última enquesta internacional per a l'any 2016 (Thompson, 2015), i es contrasten globalment amb els resultats de les enquestes internacionals desenvolupades en l'última dècada. Per a això es va atorgar una puntuació compilada a cadascuna que tracta de reflectir la rellevància de cada tendència tenint en compte el nombre d'anys en què ha aparegut en les enquestes i el lloc ocupat en el Top 20 del rànquing de cada any. La puntuació compilada es va construir sumant la puntuació assignada a cada tendència en cada enquesta internacional pel lloc ocupat cada any (20 punts si ocupava el núm. 1 del Top 20, 1 punt si ocupa el núm. 20 d'aquesta escala, i zero punts si no apareixia en l'enquesta d'aquest any). Les tendències es van ordenar, aleshores, per la puntuació obtinguda, seleccionant-se les 20 primeres per ser comparades amb els resultats obtinguts en l'estudi espanyol.

Resultats

La *taula 4* presenta les característiques dels enquestats. Un 30.7% de la mostra van ser dones i aquesta va cobrir un ampli rang d'edats, trobant-se el grup majoritari d'edat entre els 22 i els 34 anys (49.3%). Aproximadament la meitat dels enquestats tenien més de 10 anys d'experiència en el sector (45.7%). Més de la meitat dels enquestats (53%) va manifestar tenir uns ingressos inferiors a 15 000 € bruts anuals. Les seves ocupacions eren diverses i es recullen a la *taula 5*, destacant que el 36.2% eren entrenadors personals a temps parcial o complet. D'altra banda, el 51,6% dels enquestats treballava a temps complet en el sector del fitnes, mentre que el 30.7% ho feia a temps parcial i un 18,2% va assenyalar tenir una altra situació laboral (*taula 4*). Per al 65.9% dels enquestats el sector del fitnes era la seva ocupació principal (51.6% a temps complet i 14.3% a temps parcial) mentre que un 16.4% treballaven a temps parcial i tenien una altra ocupació. Respecte al lloc de treball, el 50.3% dels enquestats ho fan en centres privats, un 29.2% en centres públics, 20.6% en espais a l'aire lliure i un 17.6% treballaven a domicili.

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

Sexe	
Dona	30.7%
Home	69.3%
Edat	
Menor 21 anys	2.1%
De 22 a 34 anys	49.3%
De 35 a 44 anys	33.1%
De 45 a 54 anys	11.8%
De 55 a 64 anys	3.5%
Anys d'experiència en el sector	
De 0 a 1 any	5.1%
De 1 a 3 anys	15.0%
De 3 a 5 anys	12.3%
De 5 a 7 anys	11.0%
De 7 a 9 anys	10.9%
De 10 a 20 anys	32.4%
Més de 20 anys	13.3%
Lloc de treball	
Centre privat	50.3%
Centre públic	29.2%
Estudi o tenda	8.3%
Espais a l'aire lliure	20.6%
A domicili	17.6%
Altres	12.6%
Situació laboral en sector fitnes	
Treball a temps complet	51.6%
Treball a temps parcial sense una altra feina	14.3%
Treball a temps parcial amb una altra feina	16.4%
He treballat en el sector però he canviat	4.5%
No treball actualment en el sector, estic a l'atur	3.0%
Altres	10.7%
Ingressos bruts anuals	
Menys de 10 000 €	30.6%
De 10 000 a 14 999 €	22.4%
De 15 000 a 19 999 €	12.2%
De 20 000 a 24 999 €	9.3%
De 25 000 a 29 999 €	7.3%
De 30 000 a 34 999 €	4.2%
De 35 000 a 39 999 €	4.7%
De 40 000 a 44 999 €	2.1%
De 45 000 a 49 999 €	2.1%
Més de 50 000 €	5.0%

Table 4. Descriptive characteristics of the sample

Taula 4. Característiques descriptives de la mostra

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

Propietari centre/Empresari	15.0%
Gerent	13.8%
Director tècnic	11.8%
Coordinaador/a	11.6%
Monitor/a multidisciplinar	21.6%
Monitor/a de sala	9.5%
Monitor/a de classes col·lectives	16.6%
Entrenador/a personal (a temps complet)	13.2%
Entrenador/a personal (a temps parcial)	23.0%
Professor/a	5.1%
Mestre/a	2.4%
Professional de la salut (metge, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...)	1.8%
Estudiant graduat/da	4.6%
Estudiant no graduat/da	2.9%
Cap. No estic treballant en el sector del fitness	5.0%
Altres	5.8%

Table 5. Occupations of the survey respondents

Taula 5. Ocupacions de les persones enquestades

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

Per a l'anàlisi de dades obtingudes en l'enquesta es va procedir a recopilar les respostes i ordenar-les des de la tendència més popular a la menys popular segons les puntuacions atorgades pels enquestats. En aquest treball es presenten les tendències en el Top 20 del rànquing (*taula 6*). D'altra banda, com s'ha assenyalat a l'apartat de mètodes, s'ha considerat d'interès contrastar els resultats obtinguts en aquesta primera enquesta nacional amb els obtinguts en l'última enquesta internacional per a l'any 2016, així com amb els obtinguts de forma global en les enquestes de l'última dècada a través d'una puntuació compilada que valora la rellevància global de cada tendència a partir de la posició ocupada en les enquestes realitzades fins al moment. Ambdues informacions es presenten a la *taula 6*, sota els encapçalaments TEI i T.

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

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

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

Discussion and Conclusions

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

Discussió i conclusions

L'objectiu d'aquest estudi ha estat identificar les tendències per a l'any 2017 segons l'opinió de professionals del sector del fitnes espanyol i contrastar els resultats amb els obtinguts en les enquestes internacionals de l'ACSM. Per a això s'ha realitzat una enquesta en línia enviada a un ampli nombre de professionals del sector del fitnes a Espanya. Si bé, pel seu disseny l'enquesta no està subjecta a criteris de representativitat, aquesta ha abastat professionals procedents de totes les comunitats autònomes espanyoles, que treballen tant en el sector privat com al públic, incloent un ampli rang d'edats i ocupacions, més de la meitat d'ells amb dedicació a temps complet en el sector i amb una representació femenina del 30%.

C	TEN 2017	TEI 2016	T 2007-2016
1	Personal format, qualificat i experimentat	Tecnologia portàtil vestible	Personal qualificat i experimentat
2	Entrenament intervàlic d'alta intensitat (HIIT)	Entrenament amb pes corporal	Entrenament de força
3	Entrenament funcional	Entrenament intervàlic d'alta intensitat (HIIT)	Entrenament personal
4	Entrenament amb pes corporal	Entrenament de força	Programes d'entrenament per a persones grans
5	Entrenament personal	Personal format, qualificat i experimentat	Programes amb exercicis per a l'obesitat infantil
6	Exercici i pèrdua de pes	Entrenament personal	Entrenament funcional
7	Entrenament personal en grup	Entrenament funcional	Exercici i pèrdua de pes
8	Monitorització de resultats	Programes d'entrenament per persones grans	Entrenament de core
9	<i>Cerca de nous nínxols de mercat</i>	Exercici i pèrdua de pes	Entrenament personal en grup
10	Activitats aire lliure	<i>loga</i>	<i>loga</i>
11	Entrenament de força	Entrenament personal en grup	<i>Promoció salut centre treball</i>
12	Entrenament de core	<i>Promoció salut centre treball</i>	Entrenament amb pes corporal
13	<i>Correcció postural i prevenció lesions*</i>	<i>Wellness coaching</i>	<i>Entrenament específic esport</i>
14	Programes d'entrenament per a persones grans	Activitats aire lliure	Entrenament intervàlic d'alta intensitat (HIIT)
15	Programes exercici per a obesitat infantil	<i>Entrenament específic esport</i>	Monitorització de resultats
16	<i>Running i curses d'obstacles*</i>	<i>Foam rollers</i>	<i>Wellness Coaching</i>
17	<i>Crossfit*</i>	<i>App per a telèfons intel·ligents</i>	<i>Pilates</i>
18	Tecnologia portàtil vestible	Entrenament en circuit	Activitats a l'aire lliure
19	Entrenament en circuit	Entrenament de core	<i>Boot Camp</i>
20	<i>Programes d'exercicis específics per a persones amb malalties*</i>	Monitorització de resultats	<i>Spinning</i>

C: classificació. TEN: tendències enquesta nacional. TEI: tendències enquesta internacional. T: tendències. Les tendències en cursiva en l'enquesta nacional corresponen a les que no apareixen dins del Top 20 de l'enquesta internacional per al 2016 ni per a la dècada 2007-2016. Les tendències assenyalades amb asterisc (*) corresponen a tendències que són específiques per a l'estudi espanyol. Les tendències assenyalades en cursiva per a l'enquesta internacional de 2016 i el rànquing de 2007-2016 corresponen a tendències que no apareixen en el Top 20 de l'estudi espanyol.

Taula 6. Rànquing de tendències fitnes. Dades de les enquestes: nacional (2017), internacional (2016), i internacionals (2017-2016), segons puntuació compilada

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

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

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

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

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

De forma general respecte als resultats obtinguts, el primer aspecte que es pot ressenyar és que 16 de les tendències identificades dins del Top 20 en l'estudi espanyol coincideixen amb tendències identificades prèviament per les enquestes internacionals realitzades per l'ACSM en l'última dècada, mentre que altres 4 corresponen a tendències proposades pels autors de l'estudi, la qual cosa les avala com a propostes pertinents en el context espanyol.

D'altra banda, cal assenyalar que 14 de les 20 principals tendències en l'estudi espanyol coincideixen amb tendències també identificades dins de l'enquesta internacional de 2016 i que 6 de les 10 primeres identificades en l'estudi espanyol coincideixen amb 6 de les 10 primeres de l'enquesta internacional de 2016 (Thompson, 2015). Així mateix, pot ressenyar-se que 5 de les 10 primeres tendències en l'enquesta espanyola coincideixen amb 5 de les 10 primeres del rànquing de tendències per a la dècada 2007-2016.

A continuació, es comenten i discuteixen una per una les tendències dins del Top 20 de l'estudi espanyol, descrivint-les breument a partir de la seva conceptualització en els estudis de l'ACSM, ressenyant la seva possible rellevància i comparant-les amb els resultats oferts per les enquestes internacionals.

1. *Professionals formats, qualificats i amb experiència.* És la tendència núm. 1 per a l'any 2017 a Espanya. Aquesta tendència fa referència a la necessitat que es detecta en el sector del fitness de professionals degudament formats, amb adequada qualificació professional i experiència. Aquesta tendència apareix clarament consolidada en les enquestes prèvies realitzades per l'ACSM, ocupant el núm. 1 del Top 20 del 2008 al 2013, el núm. 3 en 2007, 2013 i 2015, i el núm. 5 el 2016. Aquesta tendència, a més, és la que se situa en el núm. 1 del rànquing de tendències de l'última dècada. Sembla, per tant, una tendència molt consolidada, doncs apareix en totes les enquestes anuals, i a més molt rellevant perquè sempre surt en els primers llocs. El fet que aparegui com a primera tendència en el nostre estudi no fa sinó afirmar la seva rellevància com a tendència principal en sector del fitness, també en el cas espanyol.

2. *Entrenament intervàlic d'alta intensitat (HIIT).* La segona tendència en el Top 20 de sector del fitness espanyol és el HIIT, que fa referència a un entrenament que inclou intervals d'exercici d'alta intensitat seguits per curts períodes de descans i que habitualment suposa menys de 30 minuts de treball. Aquesta és una tendència de recent aparició en les enquestes internacionals de l'ACSM (2014) per primera vegada i en el núm. 1.

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

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

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

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

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

El fet que hagi aparegut amb tanta força i ocupant posicions tan altes en les enquestes internacionals dels 3 últims anys la situa entre les 20 principals tendències de la dècada 2007-2016 ocupant el núm. 14. En l'enquesta internacional de 2016 aquesta tendència va aparèixer situada en la tercera posició.

3. *Entrenament funcional.* L'entrenament funcional és un concepte relativament evasiu i no gaire ben definit. En les enquestes de l'ACSM es defineix com l'ús d'entrenament de força per millorar l'equilibri, la coordinació, la força, potència i la resistència que permet a la persona millorar la seva capacitat per a les activitats de la vida diària. L'entrenament funcional ha aparegut en el Top 20 de totes les enquestes internacionals ocupant majoritàriament posicions intermèdies (entre la 7a i la 11a), situant-se en el núm. 6 de les tendències de la dècada segons la seva puntuació compilada, i en el núm. 7 en l'enquesta de 2016. En funció d'aquests resultats, sembla que s'ha consolidat en el sector.

4. *Entrenament amb pes corporal.* Aquesta tendència fa referència a paquets d'entrenament oferts als centres de fitness, realitzats amb un mínim equipament i usant la càrrega del pes del cos com a principal forma de produir sobrecàrrega muscular i condicionament físic. Aquesta tendència apareix per primera vegada en l'enquesta internacional de 2013 en el núm. 3, i des d'aleshores s'ha mantingut en les primeres posicions del Top 20 situant-se en l'última enquesta en el núm. 2. Igual que el HIIT, malgrat la seva recent aparició com a tendència, el fet que hagi ocupat els primers llocs en les últimes enquestes fa que se situï dins del Top 20 de les tendències de la dècada segons la seva puntuació compilada (núm. 12).

5. *Entrenament personal.* L'entrenament personal, és a dir, l'entrenament dirigit per a un únic client per un professional, és una de les tendències consolidades en les enquestes internacionals, apareixent en el Top 10 en totes elles i ocupant el núm. 6 en l'enquesta internacional per 2016. Aquesta tendència apareix en el núm. 3 segons la puntuació compilada de tendències per a l'última dècada. La seva rellevància podria estar relacionada, en certa forma, amb la necessitat de professionals formats, qualificats i amb experiència, que és la tendència més fortament assentada en els estudis internacionals.

6. *Exercici i pèrdua de pes.* La combinació d'exercici i pèrdua de pes i els programes específicament dirigits a aquesta finalitat és una de les tendències que també apareix dins dels llocs rellevants de l'estudi espanyol, en la línia del que ha succeït amb aquesta tendència en els últims 10 anys en les enquestes internacionals, on ha

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

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

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

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

aparegut sempre dins del Top 20 si bé amb alts i baixos. D'aquesta manera, va ocupar llocs molt rellevants entre 2012 i 2015 (del 4t al 6è) i més baixos en la resta dels anys (del 7è al 20è). La valoració compilada per a la dècada 2007-2016 les situa en el núm. 7, mentre que en l'enquesta de 2016 va ocupar el núm. 9.

7. *Entrenament personal en grup.* L'entrenament personal en grup segueix el model d'entrenament personal individual, buscant una atenció personalitzada del professional al client, però en aquest cas en petits grups, normalment d'entre 2 i 4 persones, la qual cosa permet seguir rebent una atenció personalitzada però reduint significativament el cost del servei. Aquesta tendència, que va aparèixer en les enquestes internacionals l'any 2007 en el núm. 19, ha anat escalant posicions fins a aconseguir la 8a posició el 2012, coincidint amb un dels moments més àlgids de la crisi econòmica mundial. S'ha mantingut en el Top 20 durant l'última dècada, si bé usualment entre les posicions 10a i 20a. Aquesta tendència ocupa la posició núm. 9 en la dècada 2007-2016 i el núm. 11 en l'enquesta de 2016. En l'enquesta espanyola per al 2017, no obstant això, ocupa una posició més rellevant, situant-se en el núm. 7. Aquesta, per tant, sembla una tendència consolidada en les enquestes internacionals i bastant rellevant en el cas espanyol.

8. *Monitoratge de resultats.* El monitoratge de resultats fa referència a l'esforç realitzat als programes d'entrenament per valorar els efectes produïts pel programa i el grau de consecució d'objectius previstos, permetent així avaluar la seva eficàcia i reorientar si cal els continguts i les càrregues de treball. Aquesta tendència apareix en el núm. 20 de l'enquesta internacional de l'any 2016 i és una tendència que ha aparegut en el Top 20 en totes les enquestes anteriors de l'ACSM excepte en la de l'any 2012. Sembla, per tant, una tendència consolidada, si bé sempre ocupant posicions en el rànquing més baixes que la que li atorga l'estudi espanyol (entre la 10a i la 20a). En el rànquing per a la dècada 2007-2016 se situa en el núm. 15.

9. *Cerca de nous nínxols de mercat.* La cerca de nous nínxols de mercat, és a dir, nous grups de clients que puguin ser atrets al sector de fitness mitjançant la creació de productes i serveis orientats a cobrir les seves necessitats específiques, apareix com una tendència rellevant en el cas de l'estudi espanyol. No obstant això, aquesta tendència no apareix com a rellevant en l'enquesta internacional per a l'any 2016, ni està en el rànquing de les 20 principals tendències per 2007-2016. L'anàlisi històrica de les enquestes internacionals mostra que aquesta tendència solament ha aparegut entre les tendències del Top 20 en 6 de les 10 enquestes realitzades, sempre ocupant

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

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

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

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

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

llocs relativament baixos (entre el 15 i el 19). Aquest és un dels punts, per tant, on l'enquesta espanyola se separa dels resultats de les internacionals.

10. *Activitats a l'aire lliure.* Les activitats a l'aire lliure inclouen el senderisme, la canoa, el caiac, així com jocs i esports diversos. Una tendència encara més recent per als professionals del fitnes són les activitats de condicionament físic en espais oberts. Aquesta tendència va aparèixer per primera vegada en el núm. 14 en l'enquesta de l'any 2016 i s'ha mantingut des de llavors entre els 12 i 14 del Top 20 en els 5 anys que ha aparegut. La puntuació compilada de tendències per a la dècada la situa en els últims llocs (18). Sembla, per tant, una tendència que té perspectives de consolidar-se malgrat no ocupar llocs destacats a les enquestes, encara que en l'estudi espanyol ocupa una posició per davant de qualsevol enquesta internacional de l'ACSM, la qual cosa l'assenyala com a més destacada en el nostre país.

11. *Entrenament de força.* La tendència es refereix a l'entrenament específic orientat al desenvolupament de la força i massa muscular que involucra normalment l'ús de màquines contra-resistència o el de càrregues lliures per produir estímuls d'entrenament necessaris per al sistema muscular. Aquesta tendència s'ha mantingut com a rellevant en totes les enquestes internacionals de l'última dècada, entre el núm. 2 i el núm. 6 (el núm. 4 per a l'any 2016) i aconseguint la 2a posició del rànquing segons la puntuació compilada per a la dècada. No obstant això, l'estudi espanyol la situa com a menys rellevant, per quedar fora del Top 10. En qualsevol cas, sembla que es presenta com una tendència més consolidada en el sector del fitnes.

12. *Entrenament del core.* L'entrenament del core accentua l'enfortiment i condicionament dels músculs estabilitzadors de l'abdomen, el tòrax i l'esquena, per millorar l'estabilització del tronc i permetre la transferència de força a les extremitats, capacitant així als individus per fer front i de la millor manera tant activitats quotidianes com esportives. En les enquestes internacionals l'entrenament del core apareix al Top 20 en totes les enquestes, si bé amb una pauta clarament marcada en la pèrdua de rellevància passant d'ocupar les posicions 5a i 6a, des de 2007 fins a 2011, fins a caure a la 19 l'any 2016. En la valoració segons la puntuació compilada 2007-2016 ocupa una posició intermèdia (núm. 8).

13. *Correcció postural, prevenció i recuperació de lesions.* Aquesta és la primera de les quatre tendències que apareix en el Top 20 de l'estudi espanyol que no pertany al conjunt de tendències prèviament identificades pels estudis internacionals, sinó que ha estat proposada com

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

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

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

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

17. *Crossfit.* Just like the previous activity, this is another trend that does not appear in the international surveys and was proposed by the authors of this study. Crossfit is an activity that is currently quite popular in Spain, which consists of combining functional strength, endurance and flexibility exercises organised into a given pattern during a work session and generally executed in high-inten-

a possible tendència pels autors de l'estudi. Aquesta tendència fa referència a programes d'activitat física orientats tant a la prevenció de lesions (inclosa la correcció postural que és un factor de risc d'aquestes) com a la readaptació funcional i en reentrenament una vegada soferta una lesió i passada la fase de recuperació fisioterapèutica. Atès que aquesta tendència no apareix en les enquestes internacionals no resulta possible fer comparacions.

14. *Programes d'entrenament per a persones grans.* El creixement exponencial de la població de gent gran ha fet que els programes d'entrenament per a aquest col·lectiu apareguin com una tendència consistent al llarg de tota la dècada ocupant en totes l'enquestes internacionals posicions dins del Top 10, inclosa la de 2016 (núm. 8), la mateixa posició que ocupa també en el cas espanyol. La rellevància global d'aquesta tendència la demostra la seva 4a posició segons la puntuació compilada per a la dècada 2007-2016.

15. *Programes d'exercici per a l'obesitat infantil.* Aquesta tendència fa referència a aquells programes específicament dirigits a nens i adolescents amb l'objectiu de prevenir o combatre l'obesitat infantil. Aquesta tendència ha aparegut en el Top 20 en totes les enquestes internacionals excepte l'última, si bé amb un clar i progressiu declivi en la seva rellevància passant dels primers llocs entre 2007 i 2013, per després decaure ràpidament fins a arribar a sortir del Top 20 en l'enquesta per a l'any 2016. La puntuació compilada per a l'última dècada la situa, no obstant això, en una posició rellevant (núm. 5), sens dubte per l'efecte de la rellevància atorgada dins de les enquestes fins al 2013.

16. *Running i curses d'obstacles.* Aquesta és una altra de les tendències que no apareix recollida dins de les possibles tendències de les enquestes internacionals i que també ha estat proposada pels autors de l'estudi. El motiu de la seva inclusió va ser la popularitat que està aconseguint actualment a Espanya tant el *running* (curses "normals") com les "curses d'obstacles" (tipus Spartan Race, Mud Day, Farinato Race, etc.) amb participacions massives. Atès que aquesta tendència no apareix en les enquestes de l'ACSM no és possible fer cap comparació amb el context internacional.

17. *Crossfit.* Igual que l'anterior, aquesta és una altra de les tendències que no apareix recollida en les enquestes internacionals i que ha estat proposada per les autoritats de l'estudi. El crossfit és una activitat que gaudeix de bastant popularitat a Espanya en aquests moments i consisteix a combinar exercicis de força, resistència i agilitat amb caràcter funcional, organitzats segons una determinada pauta durant una sessió de treball i executats generalment a alta intensitat. Per això hi ha

sity workouts. Therefore, some people define it as functional training while others call it high-intensity training. This is perhaps one of the reasons that it does not appear in international surveys *per se*, since both types of training appear independently. Given that this trend does not appear in the international surveys, it is impossible to make comparisons.

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

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

20. *Exercise programmes for the ill*. Another trend that does not appear in the international surveys and was proposed by the authors of this study comes in last place in the Spanish Top 20. It refers to designing and developing specific training programmes for the ill (cardiovascular disease, diabetes, cancer, osteoporosis, etc.). This trend seems

els qui el defineixen com a entrenament funcional i qui el defineix com a entrenament d'alta intensitat. Aquesta és tal vegada una de les raons per les quals no ha estat recollit com a tal en les enquestes internacionals, perquè tots dos tipus d'entrenament apareixen en si mateixos com una tendència. Com que la tendència no apareix en les enquestes de l'ACSM, no es pot comparar.

18. *Tecnologia portàtil vestible*. Aquesta tendència, que apareix en el núm. 18 en l'estudi espanyol, és la que ocupa el núm. 1 en les enquestes de l'ACSM per a l'any 2016, sent a més la primera vegada que apareix. Aquesta tendència fa referència a tota aquella tecnologia portàtil i "vestible" que pot ajudar a millorar o monitoritzar l'entrenament. Això inclou pulsòmetres, rellotges intel·ligents i dispositius de monitoratge d'activitat i fitness (com Misfit, Garmin; Jawbone, Fitbit, etc.) i en un futur pròxim possiblement s'estendran als teixits intel·ligents i interactius que s'estan desenvolupant i optimitzant en aquests moments. Resulta destacable la diferència de posició que ocupa aquesta tendència en l'estudi espanyol i en l'última enquesta internacional, indicant aparentment que els professionals del sector del fitness la veuen com una tendència de gran impacte en el context internacional mentre que a Espanya es veu com una tendència emergent però menys rellevant. Donada la seva recent aparició aquesta queda fora del Top 20 després de ser valorada per la puntuació compilada de l'última dècada.

19. *Entrenament en circuit*. L'entrenament en circuit és una tendència que ha aparegut entre el Top 20 en les enquestes internacionals en els 4 últims anys (2013-2016), si bé ocupant llocs baixos en el rànquing (del 14 al 18). L'entrenament en circuit fa referència usualment a un entrenament on es realitza un grup de 6 a 10 exercicis en una seqüència preestablerta, de manera que cada exercici es realitza o bé un nombre determinat de repeticions o bé per un període de temps determinat, realitzant després un breu descans abans de passar a un altre exercici. L'estudi espanyol també l'identifica com una tendència per a l'any 2017, i de la mateixa manera en un lloc discret del rànquing. Aquesta tendència no apareix en la puntuació compilada de les enquestes internacionals a causa de la seva recent aparició i els seus baixos llocs aconseguits.

20. *Programes d'exercici per a persones amb malalties*. En el núm. 20 del Top espanyol apareix una altra tendència que no és recollida en les enquestes internacionals i que ha estat proposada pels autors de l'enquesta. Aquesta fa referència al disseny i desenvolupament de programes d'entrenament específics per a persones amb malalties (cardiovasculars, diabetis, càncer, osteoporosi,

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

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

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

We can conclude that the majority of trends identified in the Top 20 of the Spanish study match those identified in the international survey for 2016, while four of the trends identified are specifically Spanish and had not previously appeared in any of the international surveys. On the other hand, 12 of the top 20 trends identified in the Spanish study match the trends within the Top 20 international trends from the past decade, according to the compiled ranking

etc.). Aquesta sembla ser una tendència que s'identifica com a emergent i que es pot trobar vinculada al canvi demogràfic amb un increment molt sensible dels estrats de població de major edat que posseeixen, per tant, major probabilitat d'haver desenvolupat algun tipus de malaltia crònica. En aquest sentit aquesta tendència, específica en l'estudi espanyol, pot estar en relació amb la tendència identificada en les enquestes internacionals relacionada amb el desenvolupament de programes d'entrenament per a persones grans.

Existeixen altres aspectes a destacar en relació amb els resultats obtinguts en l'estudi, de manera que algunes tendències que apareixen amb força dins de les enquestes internacionals de l'ACSM ocupen llocs marginals en l'estudi espanyol, principalment l'"entrenament específic per a un esport", el "ioga", el "wellness coaching", "promoció de la salut en centre de treball", "pilates", "boot camp" i "spinning". Les tres últimes tendències, no obstant això, han tendit a desaparèixer del Top 20 de les enquestes internacionals en els últims 5 anys. Igualment, no apareixen en el Top 20 de l'estudi espanyol el treball amb "foam rollers" i les "apps per a telèfons intel·ligents" que apareixen dins del Top 20 en l'enquesta de l'ACSM per a l'any 2016.

El present estudi presenta les limitacions pròpies d'un estudi basat en enquestes en línia, és a dir, les associades a la falta de representativitat poblacional i la taxa de resposta obtinguda (Díaz de Rada, 2011), que ha estat menor a les reportades en els estudis de l'ACSM. En els estudis internacionals de l'ACSM les persones enquestades rebien un incentiu en espècie per respondre, una estratègia per incrementar la taxa de respostes de les enquestes en línia (Sánchez Fernández, Muñoz Leiva, & Montoro Ríos, 2009); en l'estudi espanyol no s'ha efectuat. No obstant això, pot assenyalar-se com a fortalesa del treball que, pel que sabem, aquest és el primer estudi de caràcter nacional que replica la metodologia de les enquestes de l'ACSM per aportar informació sobre tendències del fitness en un país específic.

Es pot concloure que la majoria de les tendències identificades en el Top 20 de l'estudi espanyol coincideixen amb les identificades en l'enquesta internacional per al 2016, mentre que quatre de les tendències identificades són tendències específicament espanyoles que no havien aparegut anteriorment en cap de les enquestes internacionals. D'altra banda, 12 de les 20 principals tendències identificades en l'estudi espanyol coincideixen amb tendències dins del Top 20 de les tendències internacionals de l'última dècada segons la puntuació

proposed in this study. Both results show that generally speaking there is a considerable match between the trends identified by the professionals in the Spanish fitness sector and those identified internationally, albeit with a few particularities specific to this country.

Conflict of Interests

None.

References | Referències

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

proposada en el present treball. Tots dos resultats mostren que, de forma general, existeix una coincidència rellevant entre les tendències identificades pels professionals del sector espanyol del fitnes i les identificades en l'àmbit internacional, si bé amb algunes particularitats específiques per al nostre país.

Conflicte d'interessos

Cap.

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