



the wellhub

# INFORME DE TENDENCIAS

RESUMEN DE 2024



ACCEDE A DATOS EXCLUSIVOS SOBRE EL BIENESTAR  
DE LOS COLABORADORES/AS Y DESCUBRE NUESTRAS  
PREDICCIONES PARA EL AÑO QUE VIENE



---

El informe ofrece datos clave sobre cómo los trabajadores dieron prioridad a su bienestar en 2024 y qué tendencias se pueden esperar en 2025. Nuestros datos se basan en el análisis de cientos de millones de *check-ins* por parte de millones de suscriptores/as

de Wellhub. En el marco de este informe, un *check-in* hace referencia al uso individual de un servicio de la red de Wellhub, que puede incluir tanto una visita al gimnasio como utilizar una app de meditación. Wellhub proporciona acceso integral

a una amplia gama de opciones de bienestar, como el fitness, la nutrición, la gestión del sueño, el mindfulness o la terapia online, entre otras opciones. En lo relativo a las preferencias de bienestar de los colaboradores/as, identificamos tendencias claras.



## Esto es lo que descubrimos:

---

- ◆ El entrenamiento de fuerza sigue siendo el tipo de actividad más popular en todo el mundo, seguido por el pilates y los deportes de combate.
- ◆ El yoga es el tipo de entrenamiento que más creció, con un 7 % más de *check-ins*.
- ◆ La nutrición lideró el gran crecimiento en las categorías de bienestar Digital, con un incremento del uso del 112 %, seguida por los hábitos saludables con un 72 %.
- ◆ La participación de los trabajadores/as que utilizaron opciones de bienestar tanto digitales como presenciales (una media de 18 *check-ins* al mes) duplica la de quienes solo utilizaron opciones presenciales (9 *check-ins*) o digitales (8 *check-ins*).
- ◆ Siempre a nivel global, los colaboradores/as de la administración y del sector público fueron los usuarios/as más activos de Wellhub en 2024.
- ◆ El momento más popular para cuidar del bienestar en todo el mundo es los martes a las 18:00 (hora local).
- ◆ El día preferido por los usuarios/as para descansar de sus rutinas de bienestar es el domingo, la jornada que cuenta con el menor número de *check-ins* en la mayoría de los países.

◆ 1

# Principales tendencias a nivel mundial en 2024

En los diferentes países, las aplicaciones de entrenamiento de fuerza y nutrición han dominado el panorama del bienestar en 2024. A nivel global, el sector de la administración pública lidera la adopción de Wellhub, con una mayor actividad los martes y por las tardes.

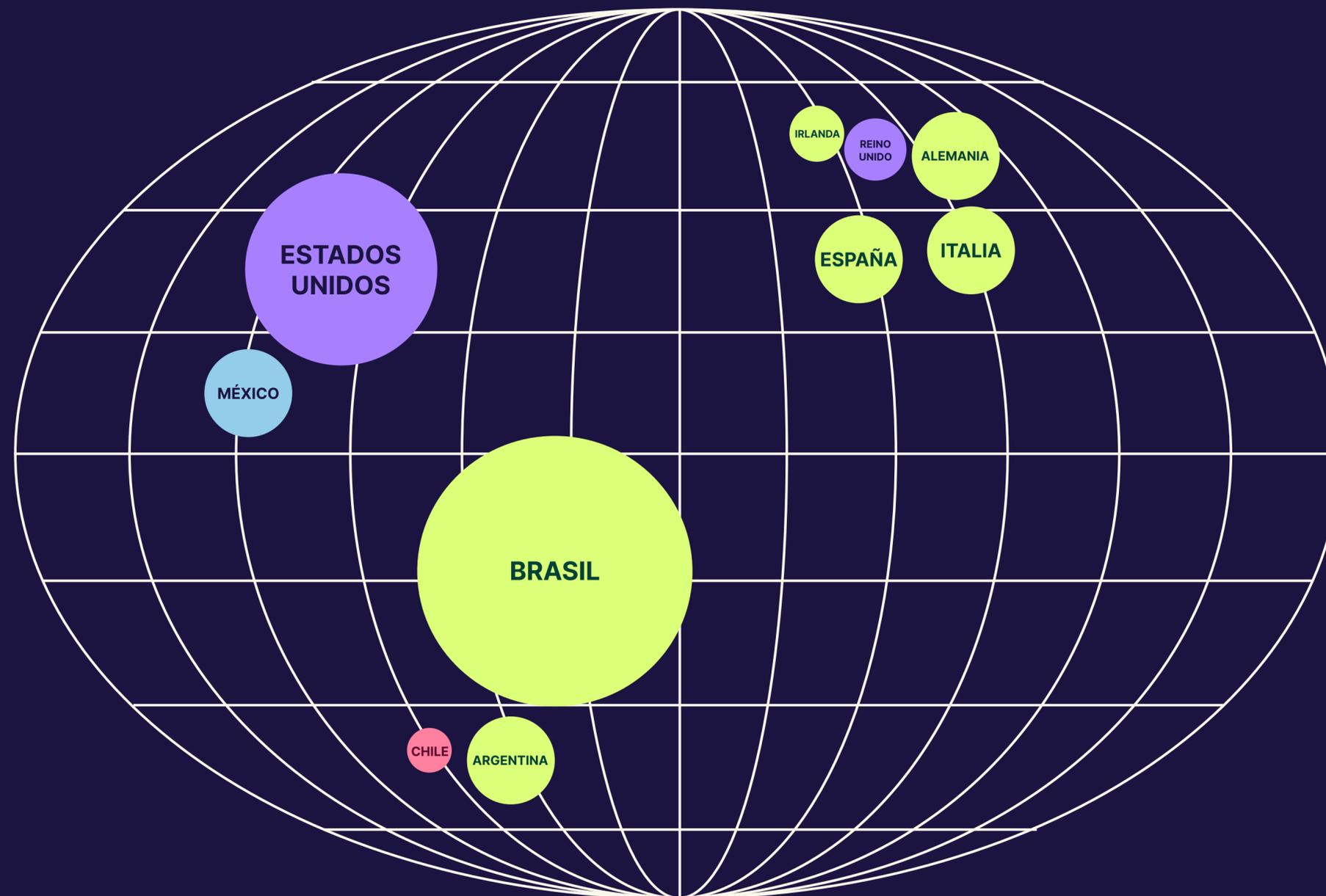


## ◆ 2

# Bienestar de los colaboradores/as en todo el mundo

Aunque el entrenamiento de fuerza se convirtió en la actividad más popular a escala global, las variaciones entre las distintas regiones ponen de manifiesto los diferentes estilos de bienestar que adoptan las personas en cada parte del mundo.

El yoga se impuso en el Reino Unido y Estados Unidos, en línea con la creciente popularidad de las prácticas de cuidado del cuerpo y la mente en estos países. En el caso de México, el primer lugar lo ocupa el pilates, lo que podría reflejar el peso cultural que tienen la fuerza abdominal y la flexibilidad en este país.



Entrenamiento de fuerza



Yoga



Deportes de combate



Pilates

# 3

## Tendencias de entrenamiento

EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA DISMINUYE A MEDIDA QUE AUMENTAN LAS PRÁCTICAS DE CUERPO Y MENTE

Aunque el entrenamiento de fuerza sigue siendo popular, el interés en esta actividad disminuye a medida que los colaboradores/as descubren otras alternativas. En 2024, los *check-ins* en actividades de este tipo disminuyeron un 17 % en comparación con 2023.

En cambio, las actividades de bajo impacto no dejan de crecer. El yoga, que actualmente se encuentra en la 6ª posición, experimentó un aumento interanual del 7 %, lo que indica que es el tipo de entrenamiento de mayor crecimiento en la plataforma.

### ACTIVIDADES DE FITNESS MÁS POPULARES EN 2024

Variación interanual de los *check-ins* (%)

1.º	Entrenamiento de fuerza		-17%
2.º	Pilates		0%
3.º	Deportes de combate		-8%
4.º	Baile		-10%
5.º	Actividades acuáticas		-13%
6.º	Yoga		+7%
7.º	Ciclismo		+2%

# ◆ 4

## Preferencias de las nuevas incorporaciones

### LA VARIEDAD COMO UNA PRIORIDAD

Ofrecer diferentes opciones es importante a la hora de motivar a más personas a participar en iniciativas de bienestar. El 60 % de los usuarios/as de Wellhub nunca se había inscrito antes en un gimnasio. Las actividades más elegidas para dar sus primeros pasos suelen ser el entrenamiento de fuerza (36 %), el pilates (25 %) y los deportes de combate (13 %).

### ACTIVIDAD PRINCIPAL PARA NUEVOS USUARIOS/AS

  
Entrenamiento de fuerza

36 %

  
Pilates

25 %

  
Deportes de combate

13 %

Distribución de actividades disfrutadas por primera vez

# ◆ 5

## Sectores con más actividad

Aunque todos los sectores muestran un compromiso firme con el bienestar, a escala global, el sector de la administración pública destaca como el grupo más activo en 2024, al registrar el mayor número de *check-ins*.

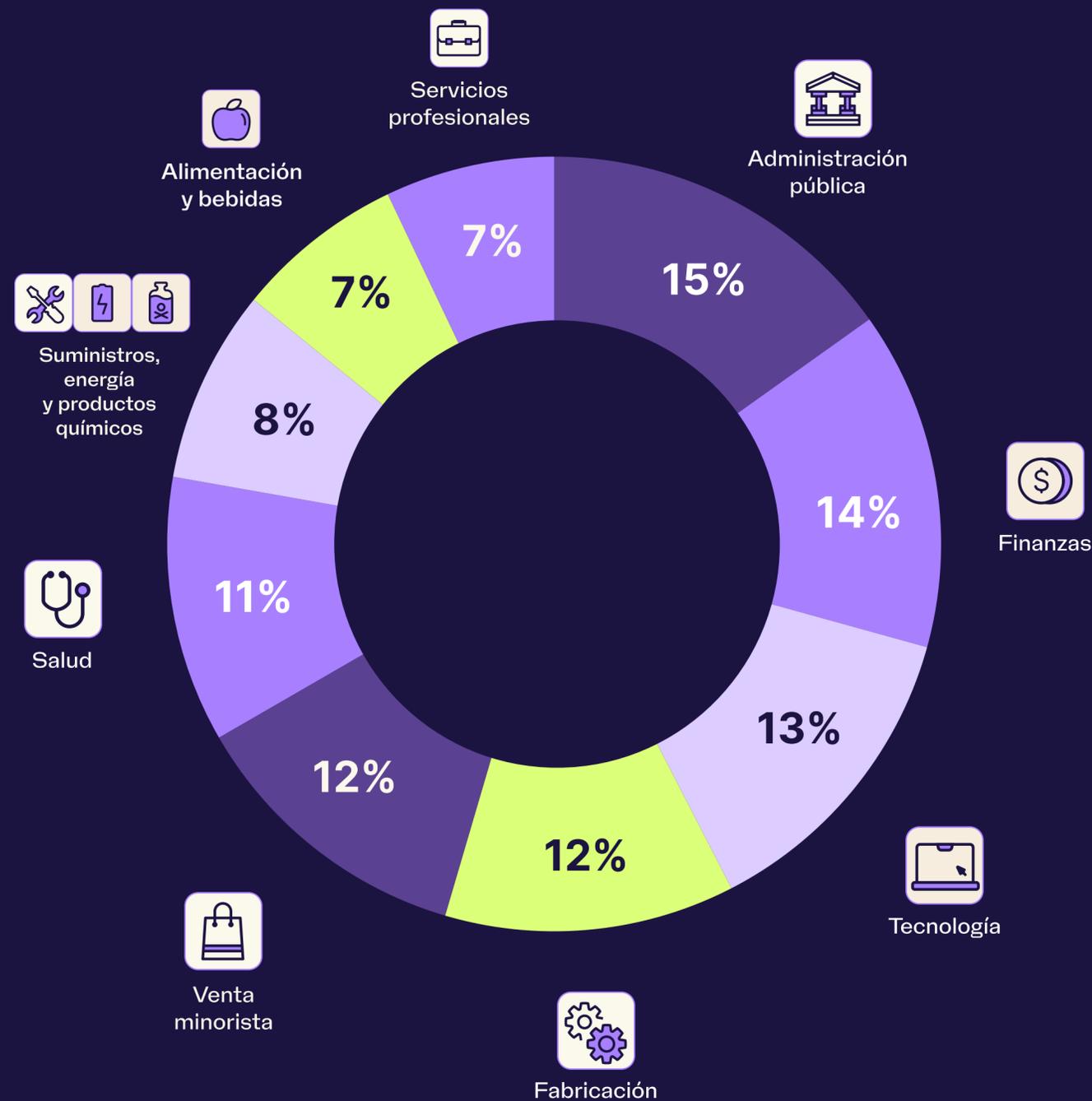
Esto muestra una tendencia significativa en el sector público: las organizaciones están dando prioridad al bienestar de sus trabajadores/as, al facilitarles el acceso a programas dinámicos de bienestar y al minimizar las barreras que les impiden centrarse en su salud.

### CONCLUSIONES

El panorama del bienestar de los colaboradores/as está cambiando:

- ◆ Las empresas de todos los sectores están integrando sistemas de bienestar para los trabajadores/as, quienes, a su vez, están adoptando una visión más integral de este aspecto tan importante.

PORCENTAJE DE *CHECK-INS* POR SECTOR



# ◆ 6

## Bienestar integral

### EL FUTURO DEL BIENESTAR DE LOS COLABORADORES/AS

En 2024, seguimos viendo cómo los trabajadores/as siguen adoptando un estilo de bienestar más completo, que va más allá de la forma física. Esta tendencia se refleja claramente en el crecimiento considerable que experimentaron diferentes categorías digitales de bienestar en la plataforma de Wellhub.

En concreto, nuestros resultados señalan una mayor concienciación sobre todo lo relacionado con la nutrición y una alimentación equilibrada, además de observarse unos niveles sostenidos de participación y compromiso con todo lo relacionado con la consolidación de hábitos saludables. Todo esto se refleja en un aumento significativo del número de *check-ins* en estas categorías en comparación con 2023.

### CONCLUSIONES

La definición de «bienestar» por parte de los colaboradores/as está cambiando:

- ◆ *La nutrición, los hábitos saludables y el bienestar emocional se están convirtiendo en prioritarios para los trabajadores/as.*
- ◆ *Las empresas deben adaptar sus programas de bienestar e incluir actividades diversas para satisfacer estas necesidades.*

### CATEGORÍAS DE BIENESTAR DE MAYOR CRECIMIENTO EN 2024

### CRECIMIENTO DE LOS CHECK-INS RESPECTO A 2023

1.º



Nutrición

112 %

2.º



Hábitos saludables

71 %

3.º



Mente

48 %

# La eficacia del bienestar híbrido

Los datos de Wellhub correspondientes a 2024 confirman que el número de usuarios/as que combina actividades de bienestar digitales y presenciales es cada vez mayor, lo que contribuye a disminuir la distancia existente entre ambas categorías. La combinación de visitas al gimnasio tradicional con otras opciones de bienestar está demostrando su efectividad.

Los colaboradores/as que participaron en estos dos tipos de actividad muestran unos niveles generales de participación y compromiso muy superiores a los de quienes optan por solo una de estas opciones. Este hecho destaca el potencial de los programas híbridos de bienestar a la hora de maximizar la participación y fomentar un enfoque de bienestar más integral.

## CONCLUSIONES

La flexibilidad facilita la participación y el compromiso:

- ◆ *Los colaboradores/as quieren flexibilidad en todos los aspectos de su vida y eso también incluye el bienestar.*
- ◆ *Los programas híbridos duplican los niveles de participación y compromiso, y mejoran la fidelización.*
- ◆ *Ofrecer un programa de bienestar híbrido permite obtener una ventaja competitiva.*

MEDIA DE CHECK-INS MENSUALES POR USUARIO/A



# Información por países

Aunque las tendencias a nivel global nos proporcionan información muy valiosa, las variaciones entre cada país nos permiten entender mejor los matices sobre las preferencias en materia de bienestar.

Por ejemplo, la popularidad del yoga en el Reino Unido y Estados Unidos contrasta con la preferencia por el pilates en México.

## CONCLUSIONES

Los datos son fundamentales para optimizar un programa de bienestar:

- ◆ Las diferencias entre los distintos países son importantes, sobre todo cuando los colaboradores/as se encuentran diseminados a nivel global.
- ◆ Los datos disponibles sobre preferencias de los trabajadores/as son un elemento importante a la hora de desarrollar un programa adaptado.
- ◆ Es importante asegurarse de que tu programa se adapte a las necesidades específicas de tu equipo.



## BRASIL

SECTOR MÁS ACTIVO	ENTRENAMIENTO FAVORITO	CATEGORÍA LÍDER DE BIENESTAR
		
Finanzas	Entrenamiento de fuerza	Nutrición
CATEGORÍA QUE CRECE MÁS RÁPIDO	PROMEDIO DE CHECK-INS AL MES POR USUARIO/A	HORA CON MÁS ACTIVIDAD
		
Nutrición	10	18:00 h
MES CON MÁS ACTIVIDAD	DÍA CON MÁS CHECK-INS	DÍA DE DESCANSO PREFERIDO
		
Septiembre	Martes	Domingo

## CHILE

SECTOR MÁS ACTIVO	ENTRENAMIENTO FAVORITO	CATEGORÍA LÍDER DE BIENESTAR
		
Finanzas	Deportes de combate	Nutrición
CATEGORÍA QUE CRECE MÁS RÁPIDO	PROMEDIO DE CHECK-INS AL MES POR USUARIO/A	HORA CON MÁS ACTIVIDAD
		
Mindfulness	6	18:00 h
MES CON MÁS ACTIVIDAD	DÍA CON MÁS CHECK-INS	DÍA DE DESCANSO PREFERIDO
		
Abril	Martes	Domingo

## ESPAÑA

SECTOR MÁS ACTIVO	ENTRENAMIENTO FAVORITO	CATEGORÍA LÍDER DE BIENESTAR
		
Tecnología	Entrenamiento de fuerza	Nutrición
CATEGORÍA QUE CRECE MÁS RÁPIDO	PROMEDIO DE CHECK-INS AL MES POR USUARIO/A	HORA CON MÁS ACTIVIDAD
		
Hábitos saludables	9	18:00 h
MES CON MÁS ACTIVIDAD	DÍA CON MÁS CHECK-INS	DÍA DE DESCANSO PREFERIDO
		
Septiembre	Lunes	Domingo

## ESTADOS UNIDOS

SECTOR MÁS ACTIVO	ENTRENAMIENTO FAVORITO	CATEGORÍA LÍDER DE BIENESTAR
		
Finanzas	Yoga	Nutrición
CATEGORÍA QUE CRECE MÁS RÁPIDO	PROMEDIO DE CHECK-INS AL MES POR USUARIO/A	HORA CON MÁS ACTIVIDAD
		
Nutrición	10	17:00 h
MES CON MÁS ACTIVIDAD	DÍA CON MÁS CHECK-INS	DÍA DE DESCANSO PREFERIDO
		
Agosto	Martes	Domingo

## IRLANDA

SECTOR MÁS ACTIVO	ENTRENAMIENTO FAVORITO	CATEGORÍA LÍDER DE BIENESTAR
		
Tecnología	Entrenamiento de fuerza	Nutrición
CATEGORÍA QUE CRECE MÁS RÁPIDO	PROMEDIO DE CHECK-INS AL MES POR USUARIO/A	HORA CON MÁS ACTIVIDAD
		
Nutrición	10	17:00 h
MES CON MÁS ACTIVIDAD	DÍA CON MÁS CHECK-INS	DÍA DE DESCANSO PREFERIDO
		
Julio	Martes	Domingo

## ITALIA

SECTOR MÁS ACTIVO	ENTRENAMIENTO FAVORITO	CATEGORÍA LÍDER DE BIENESTAR
		
Tecnología	Entrenamiento de fuerza	Nutrición
CATEGORÍA QUE CRECE MÁS RÁPIDO	PROMEDIO DE CHECK-INS AL MES POR USUARIO/A	HORA CON MÁS ACTIVIDAD
		
Finanzas	8	18:00 h
MES CON MÁS ACTIVIDAD	DÍA CON MÁS CHECK-INS	DÍA DE DESCANSO PREFERIDO
		
Mayo	Lunes	Domingo

## MÉXICO

SECTOR MÁS ACTIVO	ENTRENAMIENTO FAVORITO	CATEGORÍA LÍDER DE BIENESTAR
		
Finanzas	Pilates	Hábitos saludables
CATEGORÍA QUE CRECE MÁS RÁPIDO	PROMEDIO DE CHECK-INS AL MES POR USUARIO/A	HORA CON MÁS ACTIVIDAD
		
Hábitos saludables	9	19:00 h
MES CON MÁS ACTIVIDAD	DÍA CON MÁS CHECK-INS	DÍA DE DESCANSO PREFERIDO
		
Agosto	Miércoles	Domingo

## REINO UNIDO

SECTOR MÁS ACTIVO	ENTRENAMIENTO FAVORITO	CATEGORÍA LÍDER DE BIENESTAR
		
Finanzas	Yoga	Nutrición
CATEGORÍA QUE CRECE MÁS RÁPIDO	PROMEDIO DE CHECK-INS AL MES POR USUARIO/A	HORA CON MÁS ACTIVIDAD
		
Nutrición	10	17:00 h
MES CON MÁS ACTIVIDAD	DÍA CON MÁS CHECK-INS	DÍA DE DESCANSO PREFERIDO
		
Septiembre	Martes	Domingo

# ◆ 9

## ¿Cuál es el futuro del bienestar de los colaboradores/as?

### NUESTRAS PREDICCIONES PARA 2025

El panorama del bienestar de los colaboradores/as se encuentra en constante evolución. Basándonos en los datos que Wellhub recopiló de manera integral, estas son algunas de nuestras predicciones para el próximo año:

#### ◆ EL SECTOR DE LA ATENCIÓN MÉDICA SERÁ CADA VEZ MÁS IMPORTANTE

Ya vimos cómo organizaciones dedicadas a la atención médica como Northwell Health y Lifepoint Health apostaron fuerte por mejorar el bienestar de sus colaboradores/as en 2024. Y se espera que esta tendencia continúe en 2025 a medida que el sector priorice los programas de bienestar para hacer frente a la crisis del burnout y mejorar la salud de sus trabajadores/as.

#### ◆ EL RESURGIR DEL ENTRENAMIENTO EN CASA

En 2025 muchos colaboradores/as volverán a trabajar de manera presencial en sus oficinas. En este contexto, los entrenamientos en casa cobrarán una importancia relevante, mientras que el fitness digital ganará auge (el uso de apps se incrementó un 130 % en 2024), ya que ambos aspectos ofrecen a los trabajadores/as la flexibilidad y el control que necesitan. Por todo esto, la actividad en casa se incrementará en 2025.

#### ◆ ENTRENAMIENTOS DONDE Y CUANDO QUIERAS

En un contexto en el que los límites entre el tiempo de trabajo y el personal se difuminan, los colaboradores/as buscarán formas de encajar las actividades de bienestar en sus apretadas agendas. En este sentido, aspirarán a articular mejor el trabajo y la vida privada, para lo cual recurrirán a pausas dedicadas al bienestar para mejorar su productividad y reducir el estrés. Detectamos un crecimiento importante de los entrenamientos a medio día y pensamos que seguirán creciendo en 2025.

# Metodología

---

Nuestro «Informe de tendencias de Wellhub: Resumen de 2024» analizó los datos de la plataforma Wellhub, lo que incluye más de 500 millones de *check-ins*, con el objetivo de evaluar las tendencias interanuales. Para los fines de este informe, el año 2024 incluiría los datos comprendidos entre el 1 de octubre de 2023 y el 30 de septiembre de 2024. Un *check-in* se define como el uso, por parte de un usuario/a de Wellhub, de los servicios disponibles

en nuestra red de centros y servicios, lo que incluye desde el acceso presencial a un gimnasio hasta el uso de apps de bienestar. El informe revela tendencias a escala global sobre las preferencias de los usuarios/as de Wellhub. Para ello, se empleó una gran base de datos que incluye a todos los tipos de partners de Wellhub, así como su oferta integral de bienestar, disponible en los 10 países en los que opera nuestra plataforma.